



成人ADHD等の理解と対応

ストレスマネジメント (アンガーマネジメント) をマスターし
QOL (生活の質) をあげましょう(全6回)



この講座では、NLPや脳科学的理論の応用など色々な手法を用いて、参加者のみなさん一人ひとりが、自己理解と他者理解を深め、ストレスを減らすための様々な考え方やスキルをご提供します。今期はアンガーマネジメント、怒りのコントロールを中心に伝えします。くりかえし講座に参加されると理解が深まるので、再受講も大歓迎です。

第10期1回 1月23日(火)

会場：東京藝術劇場
(池袋駅直結)
シンフォニースペース
時間：19:00～21:00
定員：90名

アンガーマネジメント概論

・怒りのメカニズムとクールダウンの方法
を学び自責、他責を減らしましょう!

テキストとして、下記の書籍を使用します。当日、参加者に配布します。
『ADHDの人のためのアンガーマネジメント』
(高山恵子監修 講談社 1300円)

第10期2回 2月15日(木)

会場：東京藝術劇場6階小会議室5
時間：19:00～21:00 講座
21:00～21:30 懇談(自由参加)

アンガーマネジメントスキル①

・6秒待つと怒りが治まる! 自分にあった
クールダウンの方法を見つけましょう!

第10期3回3月13日(火) 予定

会場：未定(東京藝術劇場の予定)
時間：19:00～21:00 講座
21:00～21:30 懇談(自由参加)

アンガーマネジメントスキル②

・怒りの種となる思い込みに気づき、
自分で作っているストレスを減らそう!

第10期4回4月17日(火) 予定

会場：未定(東京藝術劇場の予定)
時間：19:00～21:00 講座
21:00～21:30 懇談(自由参加)

会話を变えて、 ストレスを減らす

・セルフトークを変えて、自責を減らし
ハッピーな時間を長くする

第10期5回5月15日(火) 予定

会場：未定(東京藝術劇場の予定)
時間：19:00～21:00 講座
21:00～21:30 懇談(自由参加)

見方を変えて、 ストレスを減らす

・プラスの思考回路を作って
ストレスを減らそう!

第10期6回6月12日(火) 予定

会場：未定(東京藝術劇場の予定)
時間：19:00～21:00 講座
21:00～21:30 懇談(自由参加)

他者理解を深め、 ストレスを減らす

・スムーズな会話を身につけよう
・ダブルバインドを減らそう

講師：高山恵子 NPO法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士・薬剤師

対象：ADHDのある方、その傾向のある方、そのご家族、支援者、学生。ストレスマネジメントに興味のある方。

定員：初回のみ90名 2回以降25名 **託児**：なし

<1月23日の講座のみのご参加の方へ>

えじそんくらぶHPで申込後、お振り込みいただきます。
定員に達し次第、受付を終了します。

参加費：テキスト代込 2500円

申込み方法 えじそんくらぶHPからお申し込みください。

<連続で講座参加をご希望の方へ>

全6回でお申し込みの方は、お得な一括払いをご利用いただけます。
HPでお申し込みの後1月19日(金)までにご入金ください。

資料代 「一括払い」(1月19日(金)までに振込みください
または、「当日現金払い」を選択ください

【当日現金払い：1回分】会員/学生 1,500円 一般2,500円
初回の参加時のみ全員2,500円

【6回分一括事前振込み】正会員 6,300円
準会員/学生 9,300円
一般 13,300円

持ち物：水(脳体操で使います)、筆記用具。

その他：定員に達し次第、受付を終了します。
不明な点は事務局までご連絡ください。