



成人ADHD等の理解と対応

自己理解を深め、うまくいく条件を見つけQOLを高めましょう
(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。今期は実行機能、メタ認知など自己理解を中心にお伝えします。ADHDなど発達障害の特性を理解しながら、依存など二次的問題を減らす方法を学びましょう。

第1回 2018年7月18日(水)

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：70名

実行機能概論

自責、他責を減らし、
うまくいく条件をさがしましょう。

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。
『ありのままの自分で人生を変える 一挫折を生かす心理学』
(高山恵子著 本の種出版 1500円)

第11期2回 8月8日(水)

会場：東京藝術劇場6階小会議室7
時間：19:00～21:00 講座
21:00～21:30 懇談(自由参加)

自己理解①

- ・学習スタイル
- ・自分にあった勉強の方法を見つけましょう!

第11期3回 9月18日(火)

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)

自己理解②

- ・メタ認知：自分のことを客観的にみつめる練習をゲームを通してやってみよう!

第11期4回10月16日(火) 予定

会場：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)

自己理解③

- ・幸せになるためのサイクル
- ・自分で作っているストレスの種をみつけて減らしましょう。

第11期5回11月13日(火) 予定

会場：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①**

- ・フラスの思考回路を作ってストレスを減らす。

第11期6回12月11日(火) 予定

会場：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②**

- ・スムーズな会話力を身につけよう
- ・共感と同感の違い

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。その他、自己理解に興味のある方。

定員：初回のみ70名 2回以降26名 **託児**：なし

<7月18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。
入金確認できた方からお席を確保します。

<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7月12日(木)までにご入金ください。

資料代 「一括払い」は7月12日(木)までに「各回払い」の場合は講座の1週間前までにお支払ください
【各回払い：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2500円
【6回分一括事前振込み】正会員 6,500円
準会員/学生 9,500円
一般 13,500円

持ち物：水(エクササイズで使います)、筆記用具。
その他：定員に達し次第、受付を終了します。