



実行機能を最大限活用し QOL (生活の質) を高めましょう(全6回) 文京シビックセンター

発達障害のある人の多くが最後までやるべきことができない、という悩みを持っています。この講座では、実行機能のメカニズムを理解し、自分にあったやり方で最後まで実行するスキルをともに学びましょう。同様の悩みを持っている家族や生徒さんたちを支援する支援者の方々にも、効果的なサポート方法をご提案します。自己理解と他者理解を深め、ストレスを減らし、QOL(生活の質)を高めましょう。

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。
「やる気スイッチをON! 実行機能をアップする37のワーク」
(高山恵子著 合同出版 1800円)

第14期1回 1月28日(火)

会場: 文京シビックセンター
5F 区民会議室C
(最寄駅: 後樂園駅、春日駅)
時間: 19:00~21:00
定員: 70名

**ゲーム依存の理解と予防法
~実行機能の視点から~**

・ストマネの基本とゲーム依存概論

2回 2月17日(月) 予定

会場: 文京区の予定
時間: 19:00~21:00 講座
21:00~21:30 懇談(自由参加)

**8つの実行機能を
チェックしましょう**

・最後まで実行するために何が課題か

3回 3月17日(火) 予定

会場: 文京区の予定
時間: 19:00~21:00 講座
21:00~21:30 懇談(自由参加)

やる気スイッチをONにしましょう

・やる気が起こらない状態をいかに変えるか、いろいろな視点から工夫しましょう

4回 4月21日(火) 予定

会場: 文京区の予定
時間: 19:00~21:00 講座
21:00~21:30 懇談(自由参加)

効果的な優先順位を決めましょう

・なんか効率が悪い、あれを先にやればよかった、そんな悩みを解決しましょう

5回 5月19日(火) 予定

会場: 文京区の予定
時間: 19:00~21:00 講座
21:00~21:30 懇談(自由参加)

遅刻しないために工夫しましょう

・頑張っているのに期日までに提出できない、遅刻してしまう、その原因と対策を考えましょう

6回 6月16日(火) 予定

会場: 文京区の予定
時間: 19:00~21:00 講座
21:00~21:30 懇談(自由参加)

**実行機能を使いこなして、
失敗を減らそう**

・ベターライフのための工夫、継続するた

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(高校生以上。親子で参加する場合は中学生も可能です)。実行機能に興味のある方。

定員: 初回のみ70名 2回以降36名 **託児:** なし

<1月28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 3000円

<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23日(木)までにご入金ください。

資料代 「一括払い」1月23日(木)までに振込みください
または、「各回払い」(要事前振込)を選択ください

【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3,000円

【6回分一括事前振込み】 正会員 7,800円
準会員/学生 10,800円
一般 14,800円

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