

2) 24 時間自分らしく生きるための認知行動療法

講座内容

締め切りまでに計画的に課題をこなす、複数の物事に優先順位をつけてこなす。これらを時間管理といい、認知行動療法の介入技法のひとつとして知られています。本講座では時間管理のスキルを学び、有意義な毎日を送るお手伝いをいたします。

講座情報

講師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
中島 美鈴 九州大学 人間環境学研究院	10月2日～12月11日 毎週金曜日 (10/9、12/4をのぞく) 14:00-15:00	一般 50名	6,400円	9月15日 (火)

必要な教材

テキスト「ADHD タイプの大人のための時間管理ワークブック」

著者：中島美鈴・稲田尚子 出版社：星和書店 価格：1,980円

※テキストは初回までに各自ご購入ください（受講料にテキスト代は含まれておりません）

コースのスケジュール

	開催日	時間	内容・講義テーマ
	9月25日(金)	14:00-14:15	オリエンテーション（機器接続確認）/社会連携課
1	10月2日(金)	14:00-15:00	時間に追われる理由を知ろう
2	10月16日(金)	14:00-15:00	夜更かしをやめる/やる気を出す方法を学ぶ
3	10月23日(金)	14:00-15:00	気持ちのよい朝を過ごそう
4	10月30日(金)	14:00-15:00	忙しい夕方のバタバタを乗り切ろう
5	11月6日(金)	14:00-15:00	日中を効率よく過ごそう
6	11月13日(金)	14:00-15:00	面倒なことに重い腰を上げよう
7	11月27日(金)	14:00-15:00	あとまわし癖を克服しよう
8	12月11日(金)	14:00-15:00	これからの自分とのつきあい方