

子どもから大人まで！  
ADHDの時間管理プログラム

参加  
無料



7月19日 (土)  
14:00-16:00



会場：札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45 12F 講義室A・B  
\*対面およびオンラインによるハイブリッド開催

中島心理相談所

講師 中島美鈴 氏

臨床心理士、公認心理師。主な著書に「ADHDタイプの大人のための時間管理ワークブック」(星和書店)「働く人のための時間管理ワークブック」「脱ダラダラ習慣！1日3分やめるノート」(すばる舎)など全52冊がある。最近では、時間管理の専門家としてNHKあさイチ3回出演、AmebaPrimeにてひろゆき氏と対談。朝日新聞医療サイトアピタルでのコラム連載は15年目。NewsPicksでも時間管理コラムを連載している。現職は、中島心理相談所、九州大学大学院人間環境学府、肥前精神医療センター。

講演内容

ADHDの方の遅刻、締め切りに間に合わないなどの困り事には、認知行動療法の時間管理という技法が欠かせません。本講演では、小学生から大人までのADHDの方への時間管理の支援の仕方をお伝えします。

お申し込み方法



<https://forms.gle/dUNrSWoUw6cvsqoEA>



上のURLを入力するかQRコードを読み取ると表示されるお申し込みフォームに、必要事項を入力し、お申し込みください。ご不明な点は、以下のアドレスまでお問い合わせください。

同窓会セミナー事務局：shinri.dousoukai@gmail.com

