

※ 当院に通院中の方が対象となります。

こころみ Kokoro+me

マウントサイナイ医療センターで開発された成人期ADHD向けのプログラムに基づいています

日時

毎週月曜日
13:00-16:00

参加

- ・原則40歳未満の方が対象
- ・1クール12回(約3か月)
- ・途中回からの参加はできません
- ・メンバーは固定制でグループ形式です

今後のクールスタート月
R2年11月. 12月. R3年2月. 3月の予定

生活上の工夫やコツといった行動面だけではなく、物事を始める、続ける、やり遂げるために障壁になっている、**気持ち**や**考え方**にも焦点をあてたプログラムです。

抑制制御の障害

- ・注意を1点に絞れない
- ・ケアレスミス
- ・はまるとほどほどでやめられない

遅延報酬の嫌悪

- ・先のための我慢が難しい
- ・問題を先延ばして締め切りに間に合わない

時間処理の障害

- ・順序だてて計画を立てるのが苦手
- ・優先順位付けが苦手

Triple pathway model(Sonuge-bark et al,2010)

S・PACEのプログラム

実行機能障害の改善に焦点を当て、整理や効率的なセルフマネジメントスキルを身につけ、生きづらさの軽減や就労継続を目指しています。

どんなことを行うのか？

- **より適応的な自己教示を！**
「この大きな課題をもっと小さく対処しやすく分けることで、成し遂げるための予定を立てる」
- **ネガティブなセルフトークに異議を！**
「私は何をやってもちゃんとやれたことがない…」 「人生が何もかもめっちゃくちゃで決してよくならない…」
- **より適応的な考え方に置き換える！**
「すべて完璧でなくてもほどほどが良い」「私は自分で心配するよりたいていはうまくやれる」

異議あり



なぜグループで行うのか？

- あえてグループで行うのは、近年になり、発達障害の傾向のある方同士のグループ療法が有効なアプローチであることがわかってきたからです。
- 自己を客観視する能力を育て、自己理解に役立ち、同じ悩みを持つ者同士が体験をシェアして受け入れられる体験を提供するなどの、良い効果が生まれます。

