

※ 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

頻度・回数

- ・1クール10回(約3か月)
- ・途中回からの参加は不可

参加

- ・ADHD/ADHD傾向のある方
- ・原則40歳未満
- ・メンバーは固定制
- ・グループ形式

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

- ・注意をしぼれない
- ・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「**ガマンが**むずかしい」
- ・「**先延ばし**」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**をつけるのが苦手

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

S・PACEのプログラム

「**実行機能**」の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**のためのスキルを身につけ、**生きづらさの軽減**や**学習**や**仕事の改善**を目指します。

どんなこと を行うのか？

- より適応的な自己教示を！
「大きな課題をもっと**小さく**わけて、対処しやすくすることで、**成功しやす**い予定を立てる」
- ネガティブなセルフトークにツッコミ！
「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、決してよくなるない…」
- より適応的な考え方におき換える！
「すべて完璧でなくても、**ほどほど**が良い」「自分で心配するよりは、**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？

- 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。



※興味をお持ちの方は主治医またはショートケアスタッフまでご相談ください。