

# 青年期以降の ADHD がある方の モノと時間の管理を支援する

講師 中島 美鈴 先生

「いつも遅刻ギリギリ」「計画通りに物事が進まない」「やるが多すぎてパニック」「忘れ物が多い」「通帳や印鑑など大切なものをなくす」など ADHD の方はこのような困りごとで、仕事や家事、育児、対人関係に支障をきたしています。

こうした困りごとに、自分で対処する力をつけてもらうために支援者はどんなことができるのでしょうか。受容と共感も大切ですが、すぐに取り組める具体的な行動介入も重要です。

モノや時間の管理のノウハウは世の中にあふれていますが、ADHD の脳の仕組みにあてはまらないことが多く、ADHD の方はなかなか取り組むことができません。もっと脳の仕組みを知ること、支援上手になりましょう。

## 【講師紹介】 中島美鈴先生

1978年福岡生まれ。臨床心理士。公認心理師。専門はADHDの認知行動療法。

肥前精神医療センター、東京大学、福岡大学などの勤務を経て、現在は九州大学大学院人間環境学府にて学術協力研究員として勤務。

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）など全39冊がある。

【日 時】 2023年 10月 6日（金） 13:30～15:30

（※ 13:10から受付開始）

【会 場】 CIVI研修センター新大阪東 5階 Hall

【対 象】 ・大阪市在住でADHDの診断（疑い）を受けているの方とご家族

※お子さんの同伴はご遠慮ください。

・大阪市在勤・在住でADHDの診断を受けている成人期の方の支援者  
またはADHDについて理解を深めたいと考えている方

【定 員】 100名

※申込者多数の場合は、同一事業所・同一法人での参加人数を制限させていただく場合がございます。

※定員になり次第締め切らせていただきます。定員を超えご参加いただけない場合にのみ、  
こちらからご連絡いたします。こちらから連絡がなければ、直接会場にお越しください。）

【参 加 費】 無 料

【申込方法】 申込書に必要事項をご記入の上、FAXかメール、ホームページの  
申し込みフォームでお申し込みください。

【申込締切】 2023年9月29日（金）正午

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

2023年10月6日(金)研修会 申込書

青年期以降の ADHD がある方のモノと時間の管理を支援する

【申込締切】9月29日(金)正午

FAX:06-6797-6934 メール:elminfo@fukspo.org

氏名	必ず連絡が取れる連絡先 (TEL/携帯/FAX/メールなど)	居住区または 機関所在区
(ふりがな)		
	《○をつけてください 自宅・職場》	区

下記のあてはまる所に○をつけてください

・本人  
・家族  
・支援者(支援者の方は下記の所属機関と機関名称もご記入下さい)  
【所属機関】 行政機関 ・ 教育機関 ・ 事業所 ・ その他  
【機関名称】  
・その他( )

※複数名での参加を希望される場合は、必ず参加希望者全員分の氏名をご記入ください。

◆ホームページからお申し込みの方は、『研修・講演会』ページの申し込みフォームをご利用ください。

◆メールでお申し込みの方は、① 件名に必ず【講座名】【開催日】をご記入ください。

② 氏名には必ず【ふりがな】をご記入ください。

◆託児はございません。お子さんの同伴はご遠慮ください。

◆受講にあたり、配慮が必要な場合は、早めにお申し出ください。

◆個人情報は本研修会に関する連絡のみの使用とします。

◆受付完了通知・受講票の発行は致しません。特に連絡のない場合は直接ご来場ください。

#### 《会場へのアクセス》

CIVI 研修センター新大阪東 E5Hall

【住 所】大阪市東淀川区東中島 1-19-4

新大阪 NLC ビル 5階

【アクセス】

・JR「新大阪」駅下車 東口から 50m

・OsakaMetro 御堂筋線「新大阪」駅から徒歩 5 分



※お問い合わせは必ず下記へお願いいたします(会場へのお問い合わせはご遠慮ください)

【お問い合わせ先】 大阪市発達障がい者支援センター エルムおおさか

〒547-0026 大阪市平野区喜連西 6-2-55 大阪市立心身障がい者リハビリテーションセンター 2 階

FAX:06-6797-6934 メール:elminfo@fukspo.org URL:https://www.elmosaka.org/

# ASD（自閉スペクトラム症）講座

講師 井上 芳子

（大阪市発達障がい者支援センター エルムおおさか 所長）

本講座では、ASD（自閉スペクトラム症）のお子さんの理解と支援をテーマに、ASDの子どもたちの物事の捉え方や親子で暮らしやすい見える化（環境調整）の例についてお話し、「気になる行動」の考え方についてみなさんとともに学んでいきます。

「ASD（自閉スペクトラム症）」という同じ診断名であっても、お子さんによって得意なことと不得意なことは異なります。それぞれのお子さんの特徴に応じて、どのような工夫が必要なのかを知り、お子さんに合わせた支援を考えていくことは、お子さんの育ちを支援していく上でとても大切なことと思います。何をどのように工夫していけばよいのか、家庭での取り組み方を中心にみなさんと一緒に考えていく機会になれば幸いです。

## 【日 時】 2回連続講座

1回目 2023年10月11日（水）10：00～11：50

2回目 2023年10月25日（水）10：00～11：50

（※ 9：45から受付開始）

【会 場】 ドーンセンター 5階 （11日：特別会議室 ・ 25日：大会議室2）

【対 象】 ・ 大阪市内在住で発達障がいの診断（疑い）を受けているお子さんの保護者

※お子さんの同伴はご遠慮ください

・ 大阪市内在勤、在住で発達障がいのお子さんとかかわる支援者

## 【定 員】 40名

※講座は保護者の方を優先してご案内いたします。申込多数の場合は、同一事業所で複数ご参加いただけない場合がございます。

※定員になり次第締め切らせていただきます。定員を超えご参加いただけない場合にのみ、こちらからご連絡いたします。こちらから連絡がなければ、直接会場にお越しください。

【参加費】 無 料

【申込方法】 申込書に必要事項をご記入の上、FAXかメール、ホームページの申し込みフォームでお申し込みください。

【申込締切】 2023年10月5日（木）正午

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

2023年10月11日・25日(水)研修会 申込書

ASD(自閉スペクトラム症)講座

【申込締切】10月5日(木)正午

FAX:06-6797-6934 メール:elminfo@fukspo.org

保護者氏名	必ず連絡が取れる連絡先 (TEL/FAX/携帯/メールなど)	お子さんの 年齢	居住区
(ふりがな)		歳	区

支援者氏名	必ず連絡が取れる連絡先 TEL/FAX/メール (いずれか)	機関所在区 又は居住区
(ふりがな)		区
	《○をつけてください 自宅・職場》	

【所属機関】 行政機関 ・ 教育機関 ・ 事業所 ・ その他 (当てはまるものに○をつけてください)

【機関名称】

【職 種】

※複数名での参加を希望される場合は、必ず参加希望者全員分の氏名をご記入ください。

◆ホームページからお申し込みの方は、『研修・講演会』ページの申し込みフォームをご利用ください。

◆メールでお申し込みの方は、① 件名に必ず【講座名】【開催日】をご記入ください。

② 氏名には必ず【ふりがな】をご記入ください。

◆託児はございません。お子さんの同伴はご遠慮ください。

◆受講にあたり、配慮が必要な場合は、早めにお申し出ください。

◆個人情報は本研修会に関する連絡のみの使用とします。

◆受付完了通知・受講票の発行は致しません。特に連絡のない場合は直接ご来場ください。

## 《会場へのアクセス》

### ドーンセンター

【住 所】〒540-0008 大阪府中央区大手前1丁目3-49

【アクセス】

・京阪「天満橋」駅1番出口より東へ約350m

・OsakaMetro 谷町線「天満橋」駅1番出口より東へ約350m

・JR 東西線「大阪城北詰」駅2番出口より土佐堀通り沿いに西へ約550m



※お問い合わせは必ず下記へお願いいたします(会場へのお問い合わせはご遠慮ください)

【お問い合わせ先】 大阪市発達障がい者支援センター エルムおおさか

〒547-0026 大阪府平野区喜連西6-2-55 大阪市立心身障がい者リハビリテーションセンター 2階

FAX: 06-6797-6934

メール: elminfo@fukspo.org

URL: <https://www.elmosaka.org/>