

ADHD（注意欠如多動症）のコーチング：実行機能コーチング

ADHDの人は、「やることはわかっているけどできない」ことがよくあります。このようなADHDの人に対してコーチングがとても有効であると言われております。

このたび、「約束を忘れる」「遅刻してしまう」など、生活上、何か困難感をもっているADHDの人に対してコーチングを以下のような形で実施したいと思います。

記

1. 面接形態：個別
2. 対象：中学生以降、成人まで
3. 頻度：基本的に1週間に1回（無理な場合にはメールなど他の連絡方法も取り入れます）
4. 期間：おおむね3ヶ月間を基本とします。
5. 内容：やりたいことをできるように、お手伝いします。

コーチングとは？

ADHDのある人の希望や目標に向かって進む行動を、対話を通じて援助する方法です。

