

# ADHD講座

3月

不注意,衝動性,多動性の傾向がある方であればどんな方でも参加OK!

3/7(金)

## 対人関係

喋りすぎる、失言してしまう、相手の言っている事が理解しづらい、突発的な怒りが抑えられない等



3/21(金)

## 自分の特徴

ADHDは人により困っていることは様々  
自分の特徴・長所を整理しましょう