

いつもギリギリ先延ばしになってしまう人のための時間管理術

講師 中島 美鈴 先生

いつも締め切りがギリギリ、遅刻ギリギリになってしまっていて悩んでいませんか。やらなければならないことを先延ばして、ついついスマホに時間を溶かしていませんか。そんな悩みの背景には、ADHD の時間処理障がいや実行機能障がいといった脳の仕組みが関係しているかもしれません。時間管理が苦手な脳のクセと上手に付き合うための「仕組み」がわかれば、悩みを減らすことができるかもしれません。

本講座では、ADHD の時間管理の専門家である、中島美鈴先生に中学生以降の方のための時間管理のコツや、支援の仕方について解説いただきます。

【講師紹介】 中島 美鈴 先生

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)などがある。

【日 時】 2026年11月14日(土) 10:00~12:00

(※ 9:40から受付開始)

【会 場】 JEC 日本研修センター心斎橋 2F コンベンションルーム

【対 象】 ・大阪市内在住で発達障がいの診断(疑い)を受けている成人の方

・大阪市内在住で発達障がいの診断(疑い)を受けている中学生以上の方の保護者

※お子さんの同伴はご遠慮ください

・大阪市内在勤、在住で中学生以上の発達障がいの方と関わる支援者

【定 員】 50名

※この講座はご本人・保護者を優先してご案内いたします。

※申込み多数の場合は、同一事業所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】 2026年11月9日(月) 正午

研修講演会情報はこちら



2026年11月14日(土)研修会 申込書

いつもギリギリ先延ばしになってしまう人のための時間管理術
【申込締切】11月9日(月)正午

FAX:06-6797-6934 メール:elmosaka@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
- ・保護者(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】()

※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。

◆感染症拡大防止のため、体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

◆午前7時の段階で大阪市に暴風警報・特別警報が発令された場合は、大阪市立学校の休校基準に準じて中止・延期にします。

《会場へのアクセス》

JEC 日本研修センター心斎橋

【住所】

〒542-0081 大阪市中央区南船場1-18-11 SRビル長堀2F

【アクセス】

- ・OsakaMetro 長堀鶴見緑地線・堺筋線「長堀橋駅」1番出口直上
- ・OsakaMetro 御堂筋線・長堀鶴見緑地線「心斎橋駅」から徒歩7分
- ・OsakaMetro 御堂筋線「なんば」駅から徒歩15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)

土日祝はエルムおおさかの事務所はお休みです。お問い合わせは11月13日(金)までお願いします。

【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:elmosaka@fukspo.org URL:https://www.elmosaka.org/