

第15回 10月10日（木）13:00～14:30
時間管理で人生を豊かにしよう
～ADHDの大人の支援から見たもの～



中島美鈴氏

中島心理相談所／九州大学大学院人間環境学府

会場：津田塾大学小平キャンパス特別教室

<講師プロフィール>

1978年福岡生まれ、臨床心理士。公認心理師。心理学博士。

専門は時間管理と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、現在は中島心理相談所所長。九州大学大学院人間環境学府にて学術協力研究員および独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター臨床研究部非常勤研究員を務める。

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）「働く人のための時間管理ワークブック」「脱ダラダラ習慣！1日3分やめるノート」（すばる舎）など全50冊がある。

最近では、時間管理の専門家としてNHKあさイチ3回出演、AmebaPrimeにてひろゆきと対談。朝日新聞医療サイトアピタルでのコラム連載は11年目。

<担当スタッフより>

やるべきことを先延ばしにしてしまった経験はありますか？やらなければいけないと分かっているけど、自分には荷が重くなかなか取りかかれない、今日やらなくても良い言い訳を探して後にまわし、結局締め切りギリギリになってしまう。中島さんはそんな悩みを解決するべく、時間管理術を伝授してくださります。限りある時間をどのように使うかは、人生を豊かにする上でとても大切な鍵となります。中島さんの講演を通して受講生のみなさんには、「時間」の大切さを感じ、自分の人生と向き合う「時間」にしていただければと思います。また、「時間」に追われる現代の中で、少しでも多くの方の心に余裕を持たせるきっかけになればと思っています。

共催：ウェルネス・センター