

	月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00			1 社交不安 ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	2 コミュニケーション サプリ ★アサーション	3 CBTサプリ ★行動活性化
PM 13:15 ~ 16:15			CBTサプリ ★アンガー マネジメント②	CBTサプリ ★問題解決技法	
AM	6 “うつ”の メタ認知トレーニング ④拡大しすぎと 値引きしすぎ	7 こころみ for ADHD ⑨	8 社交不安 ベーシック ④悪い予想と 考え込みの メリット・デメリット	9 コミュニケーション サプリ ★頼みごとをす る/断る	10 CBTサプリ ★マインドフルネス
PM	こころみ for ADHD ④	不安ベーシック ①感情の3要素	はぐみ for ASD ①	CBTサプリ ★ストレス マネジメント	
AM	13 “うつ”の メタ認知トレーニング ⑤うつ的な反すう	14 こころみ for ADHD ⑩	15 社交不安 ベーシック ①社交不安の メカニズム	16 コミュニケーション サプリ ★アサーション	17 CBTサプリ ★よい睡眠
PM	こころみ for ADHD ⑤	不安ベーシック ②認知の再評価	はぐみ for ASD ②	CBTサプリ ★行動活性化	
AM	20 “うつ”の メタ認知トレーニング ⑥結論の飛躍	21 こころみ for ADHD ①	22 社交不安 ベーシック ②モニタリング！ 安全行動	23 コミュニケーション サプリ ★頼みごとをす る/断る	24 サロンOASIS
PM	こころみ for ADHD ⑥	不安ベーシック ③不安への回避 に向きあう	はぐみ for ASD ③	CBTサプリ ★マインドフルネス	
AM	27 “うつ”の メタ認知トレーニング ⑦感情の誤解	28 こころみ for ADHD ②	29 社交不安 ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	30 CBTサプリ ★ストレス マネジメント	
PM	こころみ for ADHD ⑦	不安ベーシック ④身体感覚/感情 をじっくり味わう	はぐみ for ASD ④	CBTサプリ ★アンガー マネジメント①	