

	月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00					<b>1</b> CBTサプリア ★行動活性化
PM 13:15 ~ 16:15					
AM	<b>4</b> コミュニケーション サプリア ★頼みごとをする/ 断る	<b>5</b> こころみ for ADHD ③	<b>6</b> 不安ベーシック ①感情の3要素	<b>7</b> “うつ”の メタ認知トレーニング ①メンタルフィル ターと過度の一般化	<b>8</b> CBTサプリア ★マインドフル ネス
PM	こころみ for ADHD 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	はぐみ for ASD ⑤	CBTサプリア ★アンガー マネジメント②	
AM	<b>11</b> コミュニケーション サプリア ★アサーション	<b>12</b> こころみ for ADHD ④	<b>13</b> 不安ベーシック ②認知の再評価	<b>14</b> “うつ”の メタ認知トレーニング ②記憶力・自尊心の 低下	<b>15</b> CBTサプリア ★ストレス マネジメント
PM	こころみ for ADHD ⑨	社交不安 ベーシック ①社交不安の メカニズム	はぐみ for ASD ⑥	CBTサプリア ★問題解決技法	
AM	<b>18</b>	<b>19</b> こころみ for ADHD ⑤	<b>20</b> 不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	<b>21</b> “うつ”の メタ認知トレーニング ③「すべき」思考と ポジティブへのダメ だし	<b>22</b> サロンOASIS
PM		社交不安 ベーシック ②モニタリング! 安全行動	はぐみ for ASD ⑦	CBTサプリア ★マインドフルネス	
AM	<b>25</b> コミュニケーション サプリア ★頼みごとをする/ 断る	<b>26</b> こころみ for ADHD ⑥	<b>27</b> 不安ベーシック ④身体感覚/感情 をじっくり味わう	<b>28</b> “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	<b>29</b> CBTサプリア ★よい睡眠
PM	こころみ for ADHD ⑩	社交不安 ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	はぐみ for ASD ⑧	CBTサプリア ★アンガー マネジメント①	