

	月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00				1 “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	2 CBTサプリ ★行動活性化
PM 13:15 ~ 16:15				ころみ for ADHD ③	
AM	5 コミュニケーション サプリ ★アサーション	6 CBTサプリ ★アンガー マネジメント②	7 不安ベーシック ①感情の 3要素	8 “うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力・自尊心の 低下	9 CBTサプリ ★ストレス マネジメント
PM	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	CBTサプリ ★問題解決技法	はぐみ for ASD ②	ころみ for ADHD ④	
AM	12 コミュニケーション サプリ ★頼みごとをする /断る	13 CBTサプリ ★マインド フルネス	14 不安ベーシック ②認知の再評価	15 “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	16 CBTサプリ ★よい睡眠
PM	社交不安 ベーシック ①社交不安の メカニズム	CBTサプリ ★アンガー マネジメント①	はぐみ for ASD ③	ころみ for ADHD ⑤	
AM	19	20 CBTサプリ ★行動活性化	21 不安ベーシック ③不安への回避 に向きあう	22 “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	23
PM			はぐみ for ASD ④	ころみ for ADHD ⑥	
AM	26 コミュニケーション サプリ ★アサーション	27 CBTサプリ ★ストレス マネジメント	28 不安ベーシック ④身体感覚/感情 をじっくり味わう	29 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつの反すう	30 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 ⑤	ころみ for ADHD ⑦	