

	月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00	<b>3</b> コミュニケーション サプリ ★頼みごとをする /断る	<b>4</b> こころみ for ADHD Aコース①	<b>5</b> CBTサプリ ★問題解決技法	<b>6</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	<b>7</b> CBTサプリ ★マインド フルネス
PM 13:15 ~ 16:15	社交不安 ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	不安ベーシック ①感情の3要素	はぐみ for ASD ⑥	こころみ for ADHD ⑧	
AM	<b>10</b>	<b>11</b> こころみ for ADHD Aコース②	<b>12</b> CBTサプリ ★よい睡眠	<b>13</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	<b>14</b> オフィスワーク ★プロジェクト に挑戦①
PM		不安ベーシック ②認知の再評価	はぐみ for ASD ⑦	こころみ for ADHD ⑨	
AM	<b>17</b> コミュニケーション サプリ ★アサーション	<b>18</b> こころみ for ADHD Aコース③	<b>19</b> CBTサプリ ★行動活性化	<b>20</b> 社交不安 ベーシック ①社交不安の メカニズム	<b>21</b> オフィスワーク ★プロジェクト に挑戦②
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	不安ベーシック ③不安への回避 に向きあう	はぐみ for ASD ⑧	こころみ for ADHD ⑩	
AM	<b>24</b> コミュニケーション サプリ ★頼みごとをする /断る	<b>25</b> こころみ for ADHD Aコース④	<b>26</b> CBTサプリ ★アンガー マネジメント②	<b>27</b> 社交不安 ベーシック ②モニタリング! 安全行動	<b>28</b> サロンOASIS
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ①過度の一般化と メンタルフィルター	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 ⑨	CBTサプリ ★ストレス マネジメント	
AM	<b>31</b> コミュニケーション サプリ ★アサーション				
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力・自尊心 の低下				