

	月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00		1 こころみ for ADHD Aコース ⑤	2 CBTサプリ ★行動活性化	3	4 CBTサプリ ★ストレス マネジメント
PM 13:15 ~ 16:15		CBTサプリ ★問題解決技法	はぐみ for ASD ⑩		
AM	7 不安ベーシック ①感情の3要素	8 CBTサプリ ★マインド フルネス	9 “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	10 社交不安 ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	11
PM	“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	CBTサプリ ★よい睡眠	コミュニケーション サプリ ★頼みごとをする /断る	CBTサプリ ★アンガー マネジメント①	
AM	14 不安ベーシック ②認知の再評価	15 こころみ for ADHD Bコース ⑥	16 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	17 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	18 オフィスワーク ★プロジェクト に挑戦①
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつの反すう	サロンOASIS	コミュニケーション サプリ ★アサーション	CBTサプリ ★アンガー マネジメント②	
AM	21 不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	22 こころみ for ADHD Bコース ⑦	23	24 CBTサプリ ★ストレス マネジメント	25 オフィスワーク ★プロジェクト に挑戦②
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	社交不安 ベーシック ①社交不安の メカニズム		こころみ for ADHD Aコース ①	
AM	28 不安ベーシック ④身体感覚/感情 をじっくり味わう	29 こころみ for ADHD Bコース ⑧	30 “うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力・自尊心 の低下		
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	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 ①		