

	月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00				1 不安ベーシック ①感情の3要素	2 CBTサプリ ★行動活性化
PM 13:15 ~ 16:15				こころみ for ADHD Aコース ②	
AM	5 CBTサプリ ★アンガー マネジメント①	6 こころみ for ADHD Bコース ⑨	7 CBTサプリ ★問題解決技法	8 不安ベーシック ②認知の再評価	9 CBTサプリ ★マインド フルネス
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ③「すばき」思考と ポジティブへの ダメだし	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 ②	こころみ for ADHD Aコース ③	
AM	12 コミュニケーション サプリ ★頼みごとをする /断る	13 こころみ for ADHD Bコース ⑩	14 CBTサプリ ★よい睡眠	15 不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	16 CBTサプリ ★ストレス マネジメント
PM	“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	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 ③	こころみ for ADHD Aコース ④	
AM	19 CBTサプリ ★アンガー マネジメント②	20 こころみ for ADHD Aコース ①	21 “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	22 不安ベーシック ④身体感覚/感情 をじっくり味わう	23 サロンOASIS
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつの反すう	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 ④	こころみ for ADHD Aコース ⑤	
AM	26 コミュニケーション サプリ ★アサーション	27 こころみ for ADHD Aコース ②	28 “うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力・自尊心の 低下	29	30
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	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		