

|                           | 月   | 火  | 水   | 木  | 金                                    |
|---------------------------|---|--|---|--|--------------------------------------|
| AM<br>9:00<br>~<br>12:00  | <b>2</b>  | <b>3</b>                                       | <b>4</b><br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>③「すべき」思考と<br>ポジティブへの<br>ダメだし | <b>5</b><br>不安ベーシック<br>①感情の <b>3</b> 要素      | <b>6</b><br>CBTサプリ<br>★問題解決技法        |
| PM<br>13:15<br>~<br>16:15 |   |  | はぐみ<br>for ASD<br>⑥   | こころみ<br>for ADHD<br>Bコース<br>⑥                |                                      |
| AM                        | <b>9</b>  | <b>10</b><br>こころみ<br>for ADHD<br>Aコース<br>③     | <b>11</b><br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>④拡大しすぎと<br>値引きしすぎ           | <b>12</b><br>不安ベーシック<br>②認知の再評価              | <b>13</b><br>CBTサプリ<br>★よい睡眠         |
| PM                        |   | 社交不安<br>ベーシック<br>③注意を柔軟に<br>シフトする              | はぐみ<br>for ASD<br>⑦   | こころみ<br>for ADHD<br>Bコース<br>⑦                |                                      |
| AM                        | <b>16</b><br>コミュニケーション<br>サプリ<br>★頼みごとをする<br>/断る    | <b>17</b><br>こころみ<br>for ADHD<br>Aコース<br>④     | <b>18</b><br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>⑤うつの反すう                     | <b>19</b><br>不安ベーシック<br>③不安への回避に<br>向きあう     | <b>20</b><br>CBTサプリ<br>★マインド<br>フルネス |
| PM                        | “うつ”のメタ認<br>知トレーニング<br>①過度の一般化と<br>メンタルフィルター        | 社交不安<br>ベーシック<br>④悪い予想と<br>考え込みの<br>メリット・デメリット | はぐみ<br>for ASD<br>⑧   | こころみ<br>for ADHD<br>Bコース<br>⑧                |                                      |
| AM                        | <b>23</b><br>CBTサプリ<br>★行動活性化                       | <b>24</b><br>こころみ<br>for ADHD<br>Aコース<br>⑤     | <b>25</b><br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>⑥結論の飛躍                      | <b>26</b><br>不安ベーシック<br>④身体感覚/感情<br>をじっくり味わう | <b>27</b><br>サロンOASIS                |
| PM                        | “うつ”のメタ認<br>知トレーニング<br>②記憶力・自尊心<br>の低下              | 社交不安<br>ベーシック<br>①社交不安の<br>メカニズム               | はぐみ<br>for ASD<br>⑨   | こころみ<br>for ADHD<br>Bコース<br>⑨                |                                      |
| AM                        | <b>30</b><br>コミュニケーション<br>サプリ<br>★アサーション            | <b>31</b><br>こころみ<br>for ADHD<br>Bコース<br>⑥     |   |  |                                      |
| PM                        | “うつ”のメタ認<br>知トレーニング<br>③「すべき」思考と<br>ポジティブへの<br>ダメだし | 社交不安<br>ベーシック<br>②モニタリング<br>安全行動               |   |  |                                      |