

	月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00			1 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	2 不安ベーシック ①感情の3要素	3 CBTサプリ ★問題解決技法
PM 13:15 ~ 16:15			はぐみ for ASD ⑩	こころみ for ADHD Bコース ⑩	
AM	6 コミュニケーション サプリ ★アサーション	7 こころみ for ADHD Bコース ⑦	8 社交不安 ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	9 不安ベーシック ②認知の再評価	10 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 ④拡大しすぎと 値引きしすぎ	コンパス ①セルフ・コン パッションについ て知る、考える	はぐみ for ASD ①	CBTサプリ ★アンガー マネジメント①	
AM	13 こころみ for ADHD Aコース ①	14 こころみ for ADHD Bコース ⑧	15 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	16 不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	17 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	コンパス ②“今ここ”の 自分に気づく	はぐみ for ASD ②	CBTサプリ ★アンガー マネジメント②	
AM	20 こころみ for ADHD Aコース ②	21 こころみ for ADHD Bコース ⑨	22 CBTサプリ ★よい睡眠	23	24 CBTサプリ ★行動活性化
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	コンパス ③“安心・安全” を感じる	はぐみ for ASD ③		
AM	27 こころみ for ADHD Aコース ③	28 こころみ for ADHD Bコース ⑩			
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	コンパス ④“つながり” を感じる			