

	月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00	PICK UP CBTサプリ: 問題解決技法 (3/14PM) あらゆる問題を一気に完全解決するのは難しいですね。 まずは困りごとを整理し、一つ一つ具体的な解決策を考えませんか？		1 ころも for ADHD Aコース ①	2 不安ベーシック ④身体感覚/感情をじっくり味わう	3 CBTサプリ ★マインドフルネス
PM 13:15 ~ 16:15			はぐみ for ASD ④	CBTサプリ ★ストレスマネジメント	
AM	6 ころも for ADHD Aコース ④	7 “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	8 ころも for ADHD Aコース ②	9 “うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力・自尊心の低下	10 サロンOASIS
PM	不安ベーシック ①感情の3要素	コンパス ⑤今後に向けて自分を思いやる	はぐみ for ASD ⑤	社交不安ベーシック ①社交不安のメカニズム	
AM	13 ころも for ADHD Aコース ⑤	14 “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	15 ころも for ADHD Aコース ③	16 “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	17
PM	不安ベーシック ②認知の再評価	CBTサプリ ★問題解決技法	はぐみ for ASD ⑥	社交不安ベーシック ②モニタリング！安全行動	
AM	20 コミュニケーション サプリ ★アサーション	21	22 ころも for ADHD Aコース ④	23 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつ的な反すう	24
PM	不安ベーシック ③不安への回避に向きあう		はぐみ for ASD ⑦	社交不安ベーシック ③注意を柔軟にシフトする	
AM	27 CBTサプリ ★行動活性化	28 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	29 ころも for ADHD Aコース ⑤	30 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	31
PM	不安ベーシック ④身体感覚/感情をじっくり味わう	CBTサプリ ★よい睡眠	はぐみ for ASD ⑧	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	