

※4月から金曜日の枠はなくなりましたのでご注意ください

	月	火	水	木
AM 9:00 ~ 12:00	3 CBTサプリ ★問題解決技法 (問題を上手に解決するためのステップ)	4 不安ベーシック ①感情の3要素	5 こころみ for ADHD Bコース ⑥	6 “うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力・自尊心の低下
PM 13:15 ~ 16:15	“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 ①社交不安のメカニズム	はぐみ for ASD ⑨	CBTサプリ ★アンガー マネジメント (怒りの役割や自分の怒りの傾向を知る)
AM	10 コミュニケーションサプリ ★アサーション (自分の気持ちを上手に伝える方法)	11 不安ベーシック ②認知の再評価	12 こころみ for ADHD Bコース ⑦	13 “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
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	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 ⑩	CBTサプリ ★アンガー マネジメント (怒りのメカニズムと対処法を学ぶ)
AM	17 こころみ for ADHD Aコース ①	18 不安ベーシック ③不安への回避に向きあう	19 こころみ for ADHD Bコース ⑧	20 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつ的な反すう	社交不安 ベーシック ③注意を柔軟にシフトする	CBTサプリ ★ストレス マネジメント (ストレス反応を知り対策を考える)	はぐみ for ASD ①
AM	24 こころみ for ADHD Aコース ②	25 不安ベーシック ④身体感覚/感情をじっくり味わう	26 こころみ for ADHD Bコース ⑨	27 CBTサプリ ★行動活性化 (行動を通して気分を変える方法)
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 ④悪い予想と考え込みのメリット・デメリット	CBTサプリ ★よい睡眠 (不眠を改善するためにできること)	はぐみ for ASD ②