

	月	火	水	木
AM 9:00 ~ 12:00	<b>1</b> こころみ for ADHD Aコース ③	<b>2</b> “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	<b>3</b>	<b>4</b>
PM 13:15 ~ 16:15	社交不安ベーシック ①社交不安の メカニズム	不安ベーシック ①感情の3要素		
AM	<b>8</b> こころみ for ADHD Aコース ④	<b>9</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力、自尊心 の低下	<b>10</b> こころみ for ADHD Bコース ⑩	<b>11</b> “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
PM	社交不安ベーシック ②モニタリング！ 安全行動	不安ベーシック ②認知の再評価	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)	はぐみ for ASD ③
AM	<b>15</b> こころみ for ADHD Aコース ⑤	<b>16</b> “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	<b>17</b> 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)	<b>18</b> CBTサプリ ★行動活性化 (行動を通して 気分を変える方法)
PM	社交不安ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	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 ④
AM	<b>22</b> こころみ for ADHD Bコース ⑥	<b>23</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつ的な反すう	<b>24</b> こころみ for ADHD Aコース ①	<b>25</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍
PM	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	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 (不眠を改善する ためにできること)	はぐみ for ASD ⑤
AM	<b>29</b> こころみ for ADHD Bコース ⑦	<b>30</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	<b>31</b> こころみ for ADHD Aコース ②	<b>PICK UP</b> <b>サロンOASIS</b> (5/29PM) ショートケアで学ん だことの疑問を解消 したり、他の人の対 処法を聞くことがで きます。同じ体験を している人の話を聞 いてみませんか？
PM	サロンOASIS	CBTサプリ ★マインドフルネス (ネガティブな感情や 考えとの付き合い方)	CBTサプリ ★アンガーマネジメント (怒りのメカニズムや 対処法を考える)	