

	月	火	水	木
AM 9:00 ~ 12:00	PICK UP こころの元気UP↑講座 こころの健康に役立つような、基礎的な知識を一通り学ぶことができます。気分の改善や睡眠に役立つことなど、様々なテーマがあります。今も、これからも助けになる知識ばかりです！途中の回からでも参加OKです🌀			1 不安ベーシック ①感情の3要素
PM 13:15 ~ 16:15				はぐみ for ASD ⑥
AM	5 こころみ for ADHD Bコース ⑧	6 社交不安ベーシック ①社交不安のメカニズム	7 こころみ for ADHD Aコース ③	8 不安ベーシック ②認知の再評価
PM	“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	こころの 元気UP↑講座 ①ストレスマネジメント	“うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力、自尊心の低下	はぐみ for ASD ⑦
AM	12 こころみ for ADHD Bコース ⑨	13 社交不安ベーシック ②モニタリング！安全行動	14 こころみ for ADHD Aコース ④	15 不安ベーシック ③不安への回避に向きあう
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	こころの 元気UP↑講座 ②よい睡眠	“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	はぐみ for ASD ⑧
AM	19 こころみ for ADHD Bコース ⑩	20 社交不安ベーシック ③注意を柔軟にシフトする	21 こころみ for ADHD Aコース ⑤	22 不安ベーシック ④身体感覚/感情をじっくり味わう
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつつな反すう	こころの 元気UP↑講座 ③問題解決技法	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	はぐみ for ASD ⑨
AM	26 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)	27 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	28 こころみ for ADHD Bコース ⑥	29 こころの 元気UP↑講座 ⑥アンガーマネジメント
PM	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	こころの 元気UP↑講座 ④マインドフルネス	こころの 元気UP↑講座 ⑤行動活性化	はぐみ for ASD ⑩