

|                           | 月  | 火   | 水                                   | 木  |
|---------------------------|--|---|-------------------------------------|--|
| AM<br>9:00<br>~<br>12:00  | 3<br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>①過度の一般化と<br>メンタルフィルター        | 4<br>こころの<br>元気UP↑講座<br>②よい睡眠<br>(不眠を改善する<br>ためにできること)  | 5<br>こころみ<br>for ADHD<br>Bコース<br>⑦  | 6<br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>②記憶力、自尊心<br>の低下    |
| PM<br>13:15<br>~<br>16:15 | こころの<br>元気UP↑講座<br>①ストレスマネジメント<br>(ストレス反応を知り<br>対策を考える)  | 社交不安ベーシック<br>①社交不安の<br>メカニズム  | 不安ベーシック<br>①感情の3要素                  | はぐみ<br>for ASD<br>①                            |
| AM                        | 10<br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>③すべき思考と<br>ポジティブへのダメだし      | 11<br>こころの<br>元気UP↑講座<br>③問題解決技法<br>(問題を上手に解決<br>するためのステップ)   | 12<br>こころみ<br>for ADHD<br>Bコース<br>⑧ | 13<br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>④拡大しすぎと<br>値引きしすぎ |
| PM                        | コミュニケーションサプリ<br>★アサーション<br>(自分の気持ちを<br>上手に伝える方法)         | 社交不安ベーシック<br>②モニタリング!<br>安全行動   | 不安ベーシック<br>②認知の再評価                  | はぐみ<br>for ASD<br>②                            |
| AM                        | 17   | 18<br>こころの<br>元気UP↑講座<br>④マインドフルネス<br>(ネガティブな感情や考え<br>との付き合い方)  | 19<br>こころみ<br>for ADHD<br>Bコース<br>⑨ | 20<br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>⑤うつ的な反すう          |
| PM                        |  | 社交不安ベーシック<br>③注意を柔軟に<br>シフトする   | 不安ベーシック<br>③不安への回避に<br>向きあう         | はぐみ<br>for ASD<br>③                            |
| AM                        | 24<br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>⑥結論の飛躍                      | 25<br>こころの<br>元気UP↑講座<br>⑤行動活性化<br>(行動を通して<br>気分を変える方法)   | 26<br>こころみ<br>for ADHD<br>Bコース<br>⑩ | 27<br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>⑦感情の誤解            |
| PM                        | サロンOASIS   | 社交不安ベーシック<br>④悪い予想と<br>考え込みの<br>メリット・デメリット  | 不安ベーシック<br>④身体感覚/感情を<br>じっくり味わう     | はぐみ<br>for ASD<br>④                            |
| AM                        | 31<br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>①過度の一般化と<br>メンタルフィルター       | <b>PICK UP</b><br><b>不安ベーシック:(水)PM</b><br>不安な気持ちでお困りの方、不安は消せる<br>ものでしょうか?考えないようにしようと<br>しても、つきまともってきませんか?<br>そんな悪循環に気づき、対処のヒントを<br>学ぶことができます📖 |                                     |  |
| PM                        | こころの<br>元気UP↑講座<br>⑥アングーマネジメント<br>(怒りのメカニズムや<br>対処法を考える) |   |                                     |  |