

	月	火	水	木
AM 9:00 ~ 12:00		<b>1</b> 社交不安ベーシック ①社交不安のメカニズム	<b>2</b> こころみ for ADHD Aコース①	<b>3</b> “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		不安ベーシック ①感情の3要素	こころの 元気UP↑講座 ①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 ⑤
AM	<b>7</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	<b>8</b> 社交不安ベーシック ②モニタリング! 安全行動	<b>9</b> こころみ for ADHD Aコース②	<b>10</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
PM	コミュニケーションサブリ ★アサーション (自分の気持ちを 上手に伝える方法)	不安ベーシック ②認知の再評価	こころの 元気UP↑講座 ②よい睡眠 (不眠を改善する ためにできること)	はぐみ for ASD ⑥
AM	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
PM				
AM	<b>21</b> こころの 元気UP↑講座 ③問題解決技法 (問題を上手に解決 するためのステップ)	<b>22</b> 社交不安ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	<b>23</b> こころみ for ADHD Aコース③	<b>24</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつ的な反すう
PM	こころみ for ADHD Aコース①	不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	こころの 元気UP↑講座 ⑤行動活性化 (行動を通して気分を 変える方法)	はぐみ for ASD ⑦
AM	<b>28</b> こころの 元気UP↑講座 ④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)	<b>29</b> 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	<b>30</b> こころみ for ADHD Aコース④	<b>31</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍
PM	こころみ for ADHD Aコース②	不安ベーシック ④身体感覚/感情を じっくり味わう	こころの 元気UP↑講座 ⑥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)	はぐみ for ASD ⑧