

	月	火	水	木
AM 9:00 ~ 12:00	4 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)	5 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	6 こころみ for ADHD Aコース⑤	7 “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
PM 13:15 ~ 16:15	こころみ for ADHD Aコース③	不安ベーシック ①感情の3要素	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
AM	11 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)	12 “うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力、自尊心 の低下	13 こころみ for ADHD Bコース⑥	14 “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	こころみ for ADHD Aコース④	不安ベーシック ②認知の再評価	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
AM	18	19 “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	20 こころみ for ADHD Bコース⑦	21 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつ的な反すう
PM		不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	社交不安ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	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)
AM	25 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)	26 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	27 こころみ for ADHD Bコース⑧	28 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解
PM	こころみ for ADHD Aコース⑤	不安ベーシック ④身体感覚/感情を じっくり味わう	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	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)

PICK UP

個別相談

プログラムの相談・学んだことに関する疑問・
就労支援に関する質問など、
ショートケアに関することを個別に相談できます。
詳しくはショートケアスタッフにお尋ねください😊

