

	月	火	水	木
	2 “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	3 不安ベーシック ①感情の3要素	4 こころみ for ADHD Bコース⑨	5 社交不安ベーシック ①社交不安の メカニズム
PM 13:15 ~ 16:15	こころみ for ADHD Bコース⑥	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)	“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 ①
AM	9	10 不安ベーシック ②認知の再評価	11 こころみ for ADHD Bコース⑩	12 社交不安ベーシック ②モニタリング! 安全行動
PM		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)	“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	はぐみ for ASD ②
AM	16 “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	17 不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	18 こころみ for ADHD Aコース①	19 社交不安ベーシック ③注意を柔軟に シフトする
PM	こころみ for ADHD Bコース⑦	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)	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつ的な反すう	はぐみ for ASD ③
AM	23 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	24 不安ベーシック ④身体感覚/感情をじっ くり味わう	25 こころみ for ADHD Aコース②	26 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
PM	こころみ for ADHD Bコース⑧	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)	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	はぐみ for ASD ④
AM	30 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)	31 サロンOASIS		
PM	こころみ for ADHD Bコース⑨	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)		