

月

火

水

木

久しぶりに

★12月の予告★

「オフィスワーク」開催します!

仕事に近い課題(調べもの、資料作り、発表)を他の人と協働で作業してみます。自分の作業ペースを知ったり、PC操作の練習(PC苦手でもOK)、人と作業する慣らしにもなります。参加者大募集!!
日程は12月の予定が出るまでお待ちください。

AM
9:00
~
12:00

PM
13:15
~
16:15

1

こころみ
for ADHD
Aコース③

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

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
⑤

6

“うつ”のメタ認知
トレーニング
②記憶力、自尊心
の低下

こころみ
for ADHD
Bコース⑩

7

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)

不安ベーシック
①感情の3要素

8

こころみ
for ADHD
Aコース④

社交不安ベーシック
②モニタリング!
安全行動

9

“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
⑥

AM

PM

AM

PM

13

“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

コミュニケーション
サブリ
★アサーション

14

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)

不安ベーシック
②認知の再評価

15

こころみ
for ADHD
Aコース⑤

社交不安ベーシック
③注意を柔軟に
シフトする

16

午前お休み

はぐみ
for ASD
⑦

AM

PM

20

“うつ”のメタ認知
トレーニング
⑤うつ的な反すう

こころみ
for ADHD
Aコース①

21

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)

不安ベーシック
③不安への回避に
向きあう

22

こころみ
for ADHD
Bコース⑥

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

23

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)

はぐみ
for ASD
⑧

AM

PM

27

“うつ”のメタ認知
トレーニング
⑥結論の飛躍

こころみ
for ADHD
Aコース②

28

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)

不安ベーシック
④身体感覚/感情を
じっくり味わう

29

こころみ
for ADHD
Bコース⑦

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)

30

“うつ”のメタ認知
トレーニング
⑦感情の誤解

午後お休み