

	月	火	水	木
AM 9:00 ~ 12:00	<b>4</b> “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	<b>5</b> 不安ベーシック ①感情の <b>3</b> 要素	<b>6</b> こころみ for ADHD Bコース⑧	<b>7</b> 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 Aコース③	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 ②記憶力、自尊心 の低下	はぐみ for ASD ⑨
AM	<b>11</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>12</b> 不安ベーシック ②認知の再評価	<b>13</b> こころみ for ADHD Bコース⑨	<b>14</b> 社交不安ベーシック ②モニタリング! 安全行動
PM	こころみ for ADHD Aコース④	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 ④拡大しすぎと 値引きしすぎ	はぐみ for ASD ⑩
AM	<b>18</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつ的な反すう	<b>19</b> 不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	<b>20</b> こころみ for ADHD Bコース⑩	<b>21</b> 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 Aコース⑤	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)	オフィスワーク ①調べ作業・ 資料作り	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍
AM	<b>25</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	<b>26</b> 不安ベーシック ④身体感覚/感情を じっくり味わう	<b>27</b> 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)	<b>28</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
PM	こころみ for ADHD Bコース⑥	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)	オフィスワーク ②資料作り・ 発表 (①の続き)	コミュニケーション サプリ ★アサーション