



	月	火	水	木
AM 9:00 ~ 12:00	<p><b>PICK UP</b> ☆ サロンOASIS ☆  <u>2/26(月) 13:15~16:15</u>                      ショートケアで学んだことについての疑問を解消したり、他の人はどう対処しているのか聞いたりできます。グループで話す練習として活用するのも、話を聞いているだけでもOKです。どなたでも参加できます♪</p>			1
PM 13:15 ~ 16:15				8
AM	5 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)	6 不安ベーシック ①感情の3要素	7 こころみ for ADHD Aコース④	8 “うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力、自尊心 の低下
PM	こころみ For ADHD Bコース⑩	社交不安ベーシック ①社交不安の メカニズム	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	12	13 不安ベーシック ②認知の再評価	14 こころみ for ADHD Aコース⑤	15 “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		社交不安ベーシック ②モニタリング! 安全行動	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	19 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)	20 不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	21 こころみ for ADHD Bコース⑥	22 “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 サプリ ★アサーション	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 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 ⑦
AM	26 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつ的な反すう	27 不安ベーシック ④身体感覚/感情を じっくり味わう	28 こころみ for ADHD Bコース⑦	29 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍
PM	サロンOASIS	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)	はぐみ for ASD ⑧