



**NEW**  
(1月ミニ講座  
の内容)

|                           | 月   | 火   | 水                                      | 木  |
|---------------------------|---|---|--|--|
| AM<br>9:00<br>~<br>12:00  | <b>4</b><br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>⑦感情の誤解             | <b>5</b><br>社交不安ベーシック<br>①社交不安の<br>メカニズム                | <b>6</b><br>こころみ<br>for ADHD<br>Bコース⑧  | <b>7</b><br>こころ元気UP↑講座<br>(番外編)<br>感情に気づく・対処する<br>ためのコツ          |
| PM<br>13:15<br>~<br>16:15 | こころの元気UP↑講座<br>⑥アンガーマネジメント<br>(怒りのメカニズムや<br>対処法を考える)  | “うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>①過度の一般化と<br>メンタルフィルター            | 不安ベーシック<br>①感情の3要素                     | はぐみ<br>for ASD<br>⑨  |
| AM                        | <b>11</b><br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>②記憶力、自尊心<br>の低下   | <b>12</b><br>社交不安ベーシック<br>②モニタリング!<br>安全行動              | <b>13</b><br>こころみ<br>for ADHD<br>Bコース⑨ | <b>14</b><br>こころの元気UP↑講座<br>①ストレスマネジメント<br>(ストレス反応を知り<br>対策を考える) |
| PM                        | こころみ<br>for ADHD<br>Aコース①                             | “うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>③すべき思考と<br>ポジティブへのダメだし           | 不安ベーシック<br>②認知の再評価                     | はぐみ<br>for ASD<br>⑩  |
| AM                        | <b>18</b><br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>④拡大しすぎと<br>値引きしすぎ | <b>19</b><br>社交不安ベーシック<br>③注意を柔軟に<br>シフトする              | <b>20</b>                              | <b>21</b><br>こころの元気UP↑講座<br>③問題解決技法<br>(問題を上手に解決<br>するためのステップ)   |
| PM                        | こころみ<br>for ADHD<br>Aコース②                             | こころの元気UP↑講座<br>②よい睡眠<br>(不眠を改善する<br>ためにできること)           |  | はぐみ<br>for ASD<br>①  |
| AM                        | <b>25</b><br>“うつ”のメタ認知<br>トレーニング<br>⑤うつ的な反すう          | <b>26</b><br>社交不安ベーシック<br>④悪い予想と<br>考え込みの<br>メリット・デメリット | <b>27</b><br>こころみ<br>for ADHD<br>Bコース⑩ | <b>28</b><br>こころの元気UP↑講座<br>⑤行動活性化<br>(行動を通して気分を<br>変える方法)       |
| PM                        | こころみ<br>for ADHD<br>Aコース③                             | こころの元気UP↑講座<br>④マインドフルネス<br>(ネガティブな感情や考<br>えとの付き合い方)    | 不安ベーシック<br>③不安への回避に<br>向きあう            | はぐみ<br>for ASD<br>①  |