



	月	火	水	木
AM 9:00 ~ 12:00	<b>1</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	<b>2</b> 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)	<b>3</b> 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)	<b>4</b> コミュニケーション サプリ ★アサーション
PM 13:15 ~ 16:15	こころみ for ADHD Aコース④	“うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	不安ベーシック ④身体感覚/感情を じっくり味わう	はぐみ for ASD ③
AM	<b>8</b> 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)	<b>9</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>10</b> 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)	<b>11</b> “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 Aコース⑤	不安ベーシック ①感情の3要素	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 ④
AM	<b>15</b> オフィスワーク ①調べ作業・ 資料作り	<b>16</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>17</b> 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)	<b>18</b> “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	こころみ for ADHD Bコース⑥	不安ベーシック ②認知の再評価	社交不安ベーシック ②モニタリング! 安全行動	はぐみ for ASD ⑤
AM	<b>22</b> オフィスワーク ②資料作り・発表 (①の続き)	<b>23</b> POSIT講座 ①こころの回復の鍵	<b>24</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>25</b> “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつ的な反すう
PM	こころみ for ADHD Bコース⑦	不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	社交不安ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	はぐみ for ASD ⑥
AM	<b>29</b>	<b>30</b> POSIT講座 ②こころの回復に向けて (①の続き)	<b>PICK UP</b> <b>POSIT講座</b> <b>3/23・30(火) 9:00~12:00</b> 「今後どうしていくといいかなあ」、「何を大事 に過ごすといいんだろう…」と考えることはあ りますか? 生き活きしている自分、人とつなが ることができる自分、夢や希望をもてる自分、 やりたいことを実行できる自分を想像すると、 どう感じますか? ポジティブな自分、ポジティブな行動を見つ けるサポートをするプログラムです 🌸	
PM		不安ベーシック ④身体感覚/感情を じっくり味わう		

**NEW**

**PICK UP**

