



	月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00	PICK UP サロンOASIS 5/28(火)PM ショートケアで学んだことの疑問が できたり、他の人はどう対処してい るのか聞いたりすることができます。 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♪		1 ころろの元気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)	2 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	3
PM 13:15 ~ 16:15			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	はぐみ for ASD ⑦	
AM 9:00 ~ 12:00	6	7 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑦感情の誤解	8 コミュニケーション サブリ ★アサーション	9 ころろの元気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)	10
PM 13:15 ~ 16:15		ころろの元気UP講座 (番外編) 感情に気づく・対処す ためのコツ	不安ベーシック ①感情の3要素	はぐみ for ASD ⑧	
AM 9:00 ~ 12:00	13 “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	14 社交不安ベーシック ①社交不安の メカニズム	15 “うつ”のメタ認知 トレーニング ②記憶力、自尊心 の低下	16 ころろの元気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)	9:30 ~ 12:30 ころろみ for ADHD Aコース①
PM 13:15 ~ 16:15	ころろみ for ADHD Bコース⑧	ころろの元気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	はぐみ for ASD ⑨	
AM 9:00 ~ 12:00	20 “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	21 社交不安ベーシック ②モニタリング! 安全行動	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	23 ころろの元気UP講座 ⑤行動活性化 (行動を通して気分を 変える方法)	9:30 ~ 12:30 ころろみ for ADHD Aコース②
PM 13:15 ~ 16:15	ころろみ for ADHD Bコース⑨	ころろの元気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)	不安ベーシック ③不安への回避に 向きあう	はぐみ for ASD ⑩	
AM 9:00 ~ 12:00	27 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑤うつの反すう	28 社交不安ベーシック ③注意を柔軟に シフトする	29 “うつ”のメタ認知 トレーニング ⑥結論の飛躍	30 ころろの元気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))	9:30 ~ 12:30 ころろみ for ADHD Aコース③
PM 13:15 ~ 16:15	ころろみ for ADHD Bコース⑩	サロンOASIS	不安ベーシック ④身体感覚/感情を じっくり味わう	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	