



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
AM 9:00 ~ 12:00	“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	こころの 元気UP講座 よい睡眠 眠りの質を上げる方法	社交不安 ベーシック① 社交不安の メカニズム	POSIT講座① こころの回復の 鍵	AM 9:30 ~ 12:30 こころみ for ADHD Bコース⑦
PM 13:15 ~ 16:15	こころの 元気UP講座 ストレスマネジメント ストレス反応と対策	こころみ for ADHD Aコース①	“うつ”のメタ認知 トレーニング(2) 記憶力 自尊心の低下	不安ベーシック④ 身体感覚/感情を じっくり味わう	
AM 9:00 ~ 12:00	8	9	10	11	12
“うつ”のメタ認知 トレーニング(3) べき思考と ポジティブへのダメだし	こころの 元気UP講座 問題解決技法 上手く解決するコツ	社交不安 ベーシック② モニタリング! 安全行動	POSIT講座② ②こころの回復に 向けて	AM 9:30 ~ 12:30 こころみ for ADHD Bコース⑧	
PM 13:15 ~ 16:15	コミュニケーション サブリ ★アサーション	こころみ for ADHD Aコース②	“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	不安ベーシック① 感情の3要素	PM 13:30 ~ 16:30 サロン OASIS
AM 9:00 ~ 12:00	15	16	17	18	19
休診 	こころの 元気UP講座 マインドfulness 考えを受け流す	社交不安 ベーシック③ 注意を柔軟に シフトする	オフィスワーク① 調べ作業・ 資料作り	PM 13:15 ~ 16:15 休診 	
PM 13:15 ~ 16:15		こころみ for ADHD Aコース③	“うつ”のメタ認知 トレーニング(5) うつつな反すう	不安ベーシック② 認知の再評価	
AM 9:00 ~ 12:00	22	23	24	25	26
“うつ”のメタ認知 トレーニング(6) 結論の飛躍	こころの 元気UP講座 行動活性化 行動すれば気分が変わる	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	オフィスワーク② 資料作り・発表 (①の続き)	AM 9:30 ~ 12:30 こころみ for ADHD Bコース⑨	
PM 13:15 ~ 16:15	はぐみ for ASD ①	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③ 不安への回避に 向きあう	
AM 9:00 ~ 12:00	29	30	31	過去のテーマ紹介! サロンOASIS 	
こころの 元気UP講座 アングーマネジメント 怒りの対処法	こころの 元気UP講座 (番外編) 感情に気づく・対処する	“ベーシック” 受講者のみ 社交不安 アドバンス① ビデオフィードバック	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 学んだことを忘れないためにどうしてる? ➢ 自分の症状を周りにどう伝えればいい? ➢ 新しい考え方を一緒に考えて欲しい ➢ 最近あった楽しい事を聞きたい!! 		
PM 13:15 ~ 16:15	はぐみ for ASD ②	こころみ for ADHD Aコース⑤	“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	<p>普段聞けないこと、聞いてみたいことを 他の方に聞いてみましょう</p>	