



※○番号がついているプログラムは①から順番に受けてください

順番通りの参加が難しい場合はスタッフにご相談ください

|                  | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   |
|------------------|---|---|---|--|---|
| AM 9:00 ~ 12:00  | <b>2</b><br>不安ベーシック③<br>不安への回避に向きあう                 | <b>3</b><br>こころの元気UP講座<br><b>3. 問題解決技法</b><br>問題を上手に解決するためのステップ   | <b>4</b><br>オフィスワーク②<br>資料作り・発表<br>(①の続き)               | <b>5</b><br>“うつ”のメタ認知トレーニング(6)<br>結論の飛躍  | <b>6</b><br>こころの元気UP講座<br><b>4. マインドフルネス</b><br>いやな考えを受け流す方法    |
| PM 13:15 ~ 16:15 | はぐみ for ASD ⑥                                       | こころみ for ADHD Bコース⑨   | コンパス④   | 社交不安ベーシック③<br>注意を柔軟にシフトする                |   |
| AM 9:00 ~ 12:00  | <b>9</b><br>不安ベーシック④<br>身体感覚/感情をじっくり味わう             | <b>10</b><br>こころの元気UP講座<br><b>5. 行動活性化</b><br>行動で気分を変える   | <b>11</b><br>POSIT 講座①<br>こころの回復の鍵                      | <b>12</b><br>“うつ”のメタ認知トレーニング(7)<br>感情の誤解 | <b>27</b><br>AM 9:30 ~ 12:30<br>サロン OASIS                       |
| PM 13:15 ~ 16:15 | はぐみ for ASD ⑦                                       | こころみ for ADHD Bコース⑩   | コンパス⑤   | 社交不安ベーシック④<br>悪い予想と考え込みのメリットデメリット        |   |
| AM 9:00 ~ 12:00  | <b>16</b>   | <b>17</b><br>“うつ”のメタ認知トレーニング(1)<br>過度の一般化とメンタルフィルター   | <b>18</b><br>POSIT 講座②<br>こころの回復に向けて                    | <b>19</b><br>コミュニケーション サプリ<br>頼む・断る      | <b>20</b><br>AM 9:30 ~ 12:30<br>こころの元気UP講座 (番外編)<br>感情に気づく対処する① |
| PM 13:15 ~ 16:15 |   | 社交不安 アドバンス①<br>ビデオフィードバック   | こころの元気UP講座<br><b>6. アンガーマネジメント</b><br>怒りの対処法            | うつのメタ認知トレーニング(2)<br>記憶力/自尊心の低下           |   |
| AM 9:00 ~ 12:00  | <b>23</b>   | <b>24</b><br>うつのメタ認知トレーニング(3)<br>べき思考とポジティブへのダメだし   | <b>25</b><br>POSIT クラブ (POSIT①②参加者限定)<br>アスピレーションを語りあおう | <b>26</b><br>コミュニケーション サプリ<br>電話で伝える     | <b>27</b><br>AM 9:30 ~ 12:30<br>こころの元気UP講座 (番外編)<br>感情に気づく対処する② |
| PM 13:15 ~ 16:15 |   | 社交不安 アドバンス②<br>行動実験   | こころの元気UP講座<br><b>1. ストレスマネジメント</b><br>ストレス反応と対策         | うつのメタ認知トレーニング(4)<br>拡大しすぎ/値引きしすぎ         |   |
| AM 9:00 ~ 12:00  | <b>30</b><br>不安 アドバンス (ベーシック参加者限定)<br>自分にあった課題を設定する | <b>コミュニケーションサプリ (9/19、26 (木) 9:00~12:00)</b><br>職場や学校、バイト先での対応に困った経験はありませんか？<br>「頼まれるとうまく断ることが出来なくて仕事を引き受けすぎてしまう」<br>「断られたら…と考えると、仕事を頼めなくて抱え込んでしまう」<br>「電話で話すのが苦手で、電話に出られない/かけられない」<br><b>▶それらのコミュニケーションには“コツ”があります！</b><br>相手を大切にしながら自分の言いたいことを伝える方法を学んでみませんか？ |   |  |   |
| PM 13:15 ~ 16:15 | はぐみ for ASD ⑧                                       |   |   |  |   |