



※○番号がついているプログラムは①から順番に受けることをおすすめします

	月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00	2 はぐみ for ASD ④	3 考え・捉え方 バランス講座(7) 相手の気持ちを 読みすぎる	4 こころの元気UP講座 ストレスマネジメント ストレスの基本を まず知ろう!	5 不安ベーシック③ 不安への回避に 向きあう	6 AM 9:30 ~ 12:30 社交不安 アドバンス① ビデオ フィードバック
PM 13:15 ~ 16:15	こころの元気UP講座 よい睡眠 よく眠るために すぐできること	こころみ for ADHD Bコース⑧	社交不安 ベーシック② モニタリング! 安全行動	考え・捉え方 バランス講座(1) マイナスフィルター	
AM 9:00 ~ 12:00	9 はぐみ for ASD ⑤	10 こころの元気UP講座 マインドフルネス 気持ちを安定させる 対処法	11 こころの元気UP講座 行動活性化 行動をうまく使って やる気を出す方法	12 不安ベーシック④ 身体感覚/感情を じっくり味わう	13 AM 9:30 ~ 12:30 社交不安 アドバンス② 行動実験
PM 13:15 ~ 16:15	考え・捉え方 バランス講座(2) 何をすることも 自信がもてない	こころみ for ADHD Bコース⑨	社交不安 ベーシック③ 注意を柔軟に シフトする	考え・捉え方 バランス講座(3) すべき思考	
AM 9:00 ~ 12:00	16 はぐみ for ASD ⑥	17 こころの元気UP講座 問題解決技法 問題が山積みするとき どう対処していくか	18 POSIT 講座① こころの 回復の鍵	19 コンパス① 自分にやさしくする とは?	20 AM 9:30 ~ 12:30 コミュニ ケーション サプリ 互いに心地よい やり取りのコツ
PM 13:15 ~ 16:15	考え・捉え方 バランス講座(4) ダメなところを 大げさにする	こころみ for ADHD Bコース⑩	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	考え・捉え方 バランス講座(5) ぐるぐる思考	
AM 9:00 ~ 12:00	23 はぐみ for ASD ⑦	24 不安 ベーシック① 感情の三要素	25 POSIT 講座② こころの 回復に向けて	26 コンパス② まずは自分の状態に 気づく	27 AM 9:30 ~ 12:30 サロン OASIS やって良かったこと 来年やりたいこと
PM 13:15 ~ 16:15	考え・捉え方 バランス講座(6) 悪いことばかり 予測する	社交不安 ベーシック① 社交不安のメカニズム	こころの元気UP講座 感情とうまく 付きあおう Part①	考え・捉え方 バランス講座(7) 相手の気持ちを 読みすぎる	



年末年始の
おいせ

12/28~1/5はお休みです
来年は1/6(月)から開始します
薬や予約は早めにご確認ください

TOPICS

“自分にやさしく”は何のため?

みんなのヒーロー“アンパンマン”は、強く、優しく、とっても頼りになりますよね。でも自分が弱っては、仲間にあんぱんをあげることも、バイキンマンをやっつけることも出来ません。“人のため”は健康な自分あってのものなのです。

