



※○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推奨します

月		火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00 PM 13:15 ~ 16:15	不安アドバンス (10/2) ※不安ベーシック①~④を受けた方 限定のプログラムです 不安なときに出てくる 動機やめまいなどの感覚と どう付き合っていけばいいのか 具体的な実践方法を練習します		1 POSIT 講座 ② こころの 回復にむけて こころの 元気UP講座 よい睡眠 すぐできること	2 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 不安アドバンス 自分のための 練習課題を決める	3 AM 9:30 ~ 12:30 不安ベーシック① 感情の三要素
AM 9:00 ~ 12:00 PM 13:15 ~ 16:15	6 考え・捉え方 バランス講座(1) マイナスフィルター	7 こころの元気UP講座 ストレス マネジメント まずは基本を知ろう	8 POSIT クラブ ①②を深掘りして 語り合おう	9 考え・捉え方 バランス講座(5) ぐるぐる思考	10 AM 9:30 ~ 12:30 不安ベーシック② 認知の再評価
	PM 13:15 ~ 16:15 社交不安 アドバンス① ビデオフィードバック	こころみ for ADHD Bコース⑦	こころの基礎講座 感情とうまく 付きあおう①	こころの元気UP講座 問題解決技法 山積みの問題に どう対処するか	
AM 9:00 ~ 12:00 PM 13:15 ~ 16:15	13 スポーツの日 	14 社交不安 ベーシック① 社交不安の メカニズム こころみ for ADHD Bコース⑧	15 コンパス① 事前に希望していた 方が優先です 興味のある方はスタッフに お声かけください	16 考え・捉え方 バランス講座(6) 悪い事ばかり 予測する	17 AM 9:30 ~ 12:30 不安ベーシック③ 不安の回避に 向き合う
			こころの基礎講座 感情とうまく 付きあおう②	こころの元気UP講座 行動活性化 行動で気分を変える	
AM 9:00 ~ 12:00 PM 13:15 ~ 16:15	20 考え・捉え方 バランス講座(2) 何をするにも 自信がもてない	21 社交不安 ベーシック② モニタリング！ 安全行動	22 コンパス②	23 考え・捉え方 バランス講座(7) 相手の気持ちを 読みすぎる	24 AM 9:30 ~ 12:30 不安ベーシック④ 身体感覚を じっくり味わう
	PM 13:15 ~ 16:15 社交不安 アドバンス② 行動実験	こころみ for ADHD Bコース⑨	不安ベーシック① 感情の三要素	こころの元気UP講座 アングー マネジメント 怒りのコントロール	
AM 9:00 ~ 12:00 PM 13:15 ~ 16:15	27 考え・捉え方 バランス講座(3) すべき思考	28 社交不安 ベーシック③ 注意を柔軟に シフトする	29 コンパス③	30 社交不安 ベーシック① 社交不安の メカニズム	31 AM 9:30 ~ 12:30 セルフケア・ リラクゼーション 講座
	コミュニケーション サプリー 上手に頼む・断る	こころみ for ADHD Bコース⑩	不安ベーシック② 認知の再評価	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	