

2026

## S・PACE

2月



※ ①~④の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オススメします

※ 【コンパス】【はぐみ】【こころみ】は事前に希望があった方優先です。

ご希望の方は、まずショートケアスタッフにご相談ください。

月	火	水	木	金
AM 9:00 ~ 12:00  2 AM 9:00 ~ 12:00 こころの元気UP講座 マインドフルネス 考えを受け流す	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 考え・捉え方 バランス講座(3) すべき思考	5 社交不安 ベーシック④ 悪い予想と 考え込み	6 AM 9:30 ~ 12:30 こころの 元気UP講座 ストレス マネジメント 基本を知ろう
PM 13:15 ~ 16:15  はぐみ for ASD ⑩	こころみ for ADHD Bコース⑩	不安ベーシック① 感情の三要素	こころの元気UP講座 よい睡眠 眠りの質を高める	
AM 9:00 ~ 12:00  9 AM 9:00 ~ 12:00 オフィスワーク① 人と協力して 作業に取り組む練習	10 社交不安 ベーシック① 社交不安の メカニズム	11	12 コンパス① コンパッションについて 知る・考える	13 AM 9:30 ~ 12:30 POSIT講座① こころの 回復の鍵
迷ったら コレ!! 13:15 ~ 16:15  こころの 基礎講座 感情とうまく 付きあおう①	コミュニケーション サプリ 上手に頼む・断る		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  16 AM 9:00 ~ 12:00 オフィスワーク② みんなで成果発表	17 社交不安 ベーシック② モニタリング! 安全行動	18 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	19 コンパス② 今ここの自分に気づく	20 AM 9:30 ~ 12:30 POSIT講座② こころの 回復にむけて
PM 13:15 ~ 16:15  こころの 基礎講座 感情とうまく 付きあおう②	こころみ for ADHD Aコース①	不安ベーシック② 認知の再評価	こころの元気UP講座 アンガーマネジメント 怒りのコントロール	
AM 9:00 ~ 12:00  23 AM 9:00 ~ 12:00 こころの元気UP講座 マインドフルネス 考えを受け流す	24 社交不安 ベーシック③ 注意を柔軟に シフトする	25 考え・捉え方 バランス講座(5) ぐるぐる思考	26 コンパス③ 安心安全を感じる	27 AM 9:30 ~ 12:30 サロン OASIS テーマ募集中
PM 13:15 ~ 16:15  こころの元気UP講座 マインドフルネス 考えを受け流す	こころみ for ADHD Aコース②	不安ベーシック③ 不安の回避に 向き合う	こころの元気UP講座 行動活性化 行動で気分を変える	