



※ 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
	2	3	4	5	6
AM 9:00 ~ 12:00	こころの元気UP講座 <b>マインドフルネス</b> 考えを受け流す	考え・捉え方 バランス講座(7) 相手の気持ちを 読みすぎる	考え・捉え方 バランス講座(3) すべき思考	社交不安 ベーシック④ 悪い予想と 考え込み	こころの 元気UP講座 <b>ストレス マネジメント</b> 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 <b>よい睡眠</b> 眠りの質を高める	
AM 9:00 ~ 12:00	9 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
13:15 ~ 16:15	迷ったら コレ!! 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 <b>問題解決技法</b> 山積みの問題に どう対処するか	
AM 9:00 ~ 12:00	16 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 <b>アングー マネジメント</b> 怒りのコントロール	
AM 9:00 ~ 12:00	23	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 <b>行動活性化</b> 行動で気分を変える	