

S・PACE

2026

3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、予約を取る前に、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 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	3 社交不安 ベーシック④ ^④ 悪い予想と 考え込み	4 考え・捉え方 バランス講座(6) 悪いことばかり 予測する	5 コンパス④ つながりを感じる	AM 9:30 ~ 12:30	こころの 元気UP講座	
PM 13:15 ~ 16:15	はぐみ for ASD ①	こころみ for ADHD Aコース③	不安ベーシック④ 身体感覚を じっくり味わう	コミュニケーション サプリ 上手に頼む・断る		マインドフルネス 怒りの対処法	
AM 9:00 ~ 12:00	9 こころの元気UP講座 よい睡眠 眠りの質を高める	10 不安ベーシック① 不安の三要素	11 考え・捉え方 バランス講座(7) 相手の気持ちを 読みすぎる	12 コンパス⑤ 今後むけて	AM 9:30 ~ 12:30	こころの 基礎講座 感情との 付き合い方を 学ぼう①	
PM 13:15 ~ 16:15	はぐみ for ASD ②	こころみ for ADHD Aコース④	不安 アドバンス 自分の課題を見つける	社交不安 アドバンス① ビデオフィードバック			
AM 9:00 ~ 12:00	16 こころの元気UP講座 行動活性化 行動で気分を変える	17 不安ベーシック② 認知の再評価	18 POSIT講座① こころの 回復の鍵	19 考え・捉え方 バランス講座(1) マイナスフィルター	AM 9:30 ~ 12:30	20	
PM 13:15 ~ 16:15	はぐみ for ASD ③	こころみ for ADHD Aコース⑤	社交不安 ベーシック① 社交不安のメカニズム	社交不安 アドバンス② 行動実験		こころの 基礎講座 感情との 付き合い方を 学ぼう②	
AM 9:00 ~ 12:00	23 こころの元気UP講座 アンガーマネジメント 怒りの対処法	24 不安ベーシック③ 不安の回避に 向き合う	25 POSIT講座② こころの 回復むけて	26 考え・捉え方 バランス講座(2) 何をするにも 自信が持てない	AM 9:30 ~ 12:30	こころの 基礎講座 感情との 付き合い方を 学ぼう②	
PM 13:15 ~ 16:15	はぐみ for ASD ④	こころみ for ADHD Bコース⑥	社交不安 ベーシック② モニタリング! 安全行動	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			
AM 9:00 ~ 12:00	30 こころの元気UP講座 問題解決技法 山積みの問題に 立ち向かう方法	31 不安ベーシック④ 身体感覚を じっくり味わう	<p>4月から自分や家族の生活が変わる人も多いと思います そんな変化に備えて、今のうちに生活の土台を見直しましょう</p> <p style="text-align: center;">オススメ!</p> <p style="text-align: right;">こころの基礎講座 ストレスマネジメント よい睡眠・行動活性化</p>				
PM 13:15 ~ 16:15	はぐみ for ASD ⑤	こころみ for ADHD Bコース⑦					