

※ 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 <u>ストレスマネジメント</u> 基本を知ろう	3 社交不安 ベーシック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	6 AM 9:30 ~ 12:30 こころの 元気UP講座 <u>マインドフルネス</u> 怒りの対処法
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 サブリ 上手に頼む・断る	
AM 9:00 ~ 12:00	9 こころの元気UP講座 <u>よい睡眠</u> 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) 相手の気持ちこ 読みすぎる	12 コンパス⑤ 今後にむけて	13 AM 9:30 ~ 12:30 <u>こころの 基礎講座</u> 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 <u>行動活性化</u> 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	
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	
AM 9:00 ~ 12:00	23 こころの元気UP講座 <u>アンガーマネジメント</u> 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 回復にむけて	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	27 AM 9:30 ~ 12:30 <u>こころの 基礎講座</u> 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 <u>ストレスマネジメント</u> 基本を知ろう	
AM 9:00 ~ 12:00	30 こころの元気UP講座 <u>問題解決技法</u> 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	<div>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<u>生活の土台</u>を見直しましょう</div> <div> <div>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</div> </div>		
PM 13:15 ~ 16:15	はぐみ for ASD ⑤	こころみ for ADHD Bコース⑦			