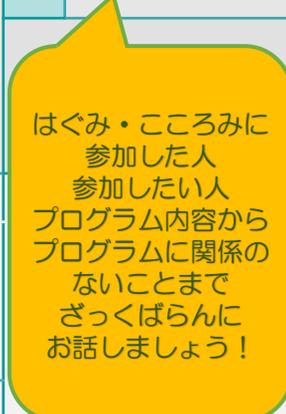




※ ①~④の番号がついているプログラムは①から順番に受けることをおすすめします

※ **【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	新生活が始まる方もそうでない方も生活リズムが免疫の土台となります しっかり食べて寝ることを意識しましょう		<b>1</b> <b>POSITクラブ</b> アスピレーションを話し合おう	<b>2</b> <b>考え・捉え方 バランス講座(3)</b> すべき思考	<b>3</b> AM 9:30 ~ 12:30 こころの元気UP講座 <b>よい睡眠</b> 眠りの質を高める
PM 13:15 ~ 16:15			<b>社交不安 ベーシック③</b> 注意を柔軟にシフトする	<b>不安ベーシック①</b> 不安の三要素	
AM 9:00 ~ 12:00	<b>6</b> 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	<b>7</b> <b>考え・捉え方 バランス講座(1)</b> マイナスフィルター	<b>8</b> こころの 元気UP講座 <b>マインドフルネス</b> 考えを受け流す方法	<b>9</b> <b>考え・捉え方 バランス講座(4)</b> ダメなところを 大げさにする	<b>10</b> AM 9:30 ~ 12:30 こころの元気UP講座 <b>問題解決技法</b> 山積みの問題に 立ち向かう方法
PM 13:15 ~ 16:15	<b>はぐみ for ASD ⑥</b>	<b>こころみ for ADHD Bコース⑧</b>	<b>社交不安 ベーシック④</b> 悪い予想と考え込み	<b>不安ベーシック②</b> 認知の再評価	
AM 9:00 ~ 12:00	<b>13</b> <b>社交不安 ベーシック①</b> 社交不安のメカニズム	<b>14</b> <b>考え・捉え方 バランス講座(2)</b> 自尊心と記憶力	<b>15</b> こころの元気UP講座 <b>“いかり”の セルフケアプログラム</b> 怒りの対処法	<b>16</b> <b>考え・捉え方 バランス講座(5)</b> ぐるぐる思考	<b>17</b> AM 9:30 ~ 12:30 <b>セルフケア・ リラクゼーション 講座</b> 身体をケアして リラックスさせましょう
PM 13:15 ~ 16:15	<b>はぐみ for ASD ⑦</b>	<b>こころみ for ADHD Bコース⑨</b>	<b>こころの 基礎講座①</b> 感情との付き合い方を 学ぼう	<b>不安ベーシック③</b> 不安の回避に 向き合う	
AM 9:00 ~ 12:00	<b>20</b> <b>社交不安 ベーシック②</b> モニタリング! 安全行動	<b>21</b> <b>考え・捉え方 バランス講座(3)</b> すべき思考	<b>22</b> 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	<b>23</b> <b>考え・捉え方 バランス講座(6)</b> 悪いことばかり 予測する	<b>24</b> AM 9:30 ~ 12:30 <b>サロン OASIS</b> <b>はぐみ・こころみ 座談会</b>
PM 13:15 ~ 16:15	<b>はぐみ for ASD ⑧</b>	<b>こころみ for ADHD Bコース⑩</b>	<b>こころの 基礎講座②</b> 感情との付き合い方を 学ぼう	<b>不安ベーシック④</b> 身体感覚を じっくり味わう	 <p>はぐみ・こころみに 参加した人 参加したい人 プログラム内容から プログラムに関係の ないことまで ざっくばらんに お話ししましょう!</p>
AM 9:00 ~ 12:00	<b>27</b> <b>社交不安 ベーシック③</b> 注意を柔軟にシフトする	<b>28</b> <b>考え・捉え方 バランス講座(4)</b> ダメなところを 大げさにする	<b>29</b>	<b>30</b> <b>考え・捉え方 バランス講座(7)</b> 相手の気持ちを読みすぎる	
PM 13:15 ~ 16:15	<b>はぐみ for ASD ⑨</b>	<b>コミュニケーション サブリ</b> 上手に頼む・断る		<b>不安 アドバンス</b> 自分の課題を見つける	