



※ 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 PM 13:15 ~ 16:15	GW明けは調子を崩しやすい時期です。 自分の変化に気づき早めに相談・対処するようにしましょう 休憩を入れたり、リフレッシュする機会を意識的に取りましょう！				1 AM 9:30 ~ 12:30 ころこの元気UP講座 マインドフルネス 考えを受け流す方法
AM 9:00 ~ 12:00 PM 13:15 ~ 16:15	4 イラッとして口調が強くなる、人や物に当たってしまう。そんなことがありますよね。だって人間だもの。でも実は、感情はピークを過ぎれば自然と弱まるものです。怒りのピークは6秒。それを過ぎれば、理性的に考えられるようになるはず・・・“ひとまず6秒だけ”そう考えるとなんだかやり過ごせそうな気がしませんか？	5 【怒りは6秒？】 イラッとして口調が強くなる、人や物に当たってしまう。そんなことがありますよね。だって人間だもの。でも実は、感情はピークを過ぎれば自然と弱まるものです。怒りのピークは6秒。それを過ぎれば、理性的に考えられるようになるはず・・・“ひとまず6秒だけ”そう考えるとなんだかやり過ごせそうな気がしませんか？	6 ころこの元気UP講座 ストレス マネジメント 基本を知ろう	7 オフィスワーク① 人と協力して作業に取り組む練習 ころこの元気UP講座 よい睡眠 眠りの質を高める	8 AM 9:30 ~ 12:30 考え・捉え方 バランス講座(1) マイナスフィルター
AM 9:00 ~ 12:00 PM 13:15 ~ 16:15	11 社交不安 ベーシック④ 悪い予想と考え込み はぐみ for ASD ⑩	12 考え・捉え方 バランス講座(5) ぐるぐる思考 ころこの元気UP講座 “いろいろ”の セルフケアプログラム すぐできる対処法	13 不安ベーシック① 不安の三要素 ころこの元気UP講座 ストレス マネジメント 基本を知ろう	14 オフィスワーク② みんなで成果発表 POSIT講座① ころこの回復の鍵	15 AM 9:30 ~ 12:30 考え・捉え方 バランス講座(2) 自尊心と記憶力
AM 9:00 ~ 12:00 PM 13:15 ~ 16:15	18 社交不安 アドバンス① ビデオフィードバック ころこの 基礎講座① 感情との付き合い方を学ぼう	19 考え・捉え方 バランス講座(6) 悪いことばかり予測する ころみ for ADHD Aコース①	20 不安ベーシック② 認知の再評価 ころこの元気UP講座 行動活性化 行動で気分を変える	21 社交不安 ベーシック① 社交不安のメカニズム POSIT講座② ころこの回復にむけて	22 AM 9:30 ~ 12:30 考え・捉え方 バランス講座(3) すべき思考
AM 9:00 ~ 12:00 PM 13:15 ~ 16:15	25 社交不安 アドバンス② 行動実験 ころこの 基礎講座② 感情との付き合い方を学ぼう	26 考え・捉え方 バランス講座(7) 相手の気持ちを読みすぎる ころみ for ADHD Aコース②	27 不安ベーシック③ 不安の回避に向き合う ころこの元気UP講座 問題解決技法 山積みの問題に立ち向かう方法	28 社交不安 ベーシック② モニタリング！安全行動 サロン OASIS 環境の変化への対策・攻略法	29 AM 9:30 ~ 12:30 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

皆の対策を聞いてみよう!