

S・PACE

2026

6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。

※ 6月から実施時間が変わります。ご注意ください。

	月	火	水	木	金
AM 8:50 ~ 11:50	1 こころの元気UP講座 マインドフルネス 考えを受け流す方法	2 不安ベーシック① 不安の三要素	3 不安ベーシック④ 身体感覚を味わう	4 社交不安ベーシック③ 注意を柔軟にシフトする	5 AM 9:30 ~ 12:30 考え・捉え方 バランス講座(5) ぐるぐる思考
	PM 13:00 ~ 16:00 はぐみ for ASD ①	こころみ for ADHD Aコース③	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 よい睡眠 眠りの質を高める	
AM 8:50 ~ 11:50	8 こころの元気UP講座 行動活性化 行動で気分を変える	9 不安ベーシック② 認知の再評価	10 考え・捉え方 バランス講座(1) マイナスフィルター	11 社交不安ベーシック④ 悪い予想と考え込み	12 AM 9:30 ~ 12:30 考え・捉え方 バランス講座(6) 悪いことばかり 予測する
	PM 13:00 ~ 16:00 はぐみ for ASD ②	こころみ for ADHD Aコース④	社交不安 ベーシック① 社交不安のメカニズム	こころの元気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	
AM 8:50 ~ 11:50	15 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	16 不安ベーシック③ 不安の回避に 向き合う	17 考え・捉え方 バランス講座(2) 自尊心と記憶力	18 こころの 基礎講座① 感情との付き合い方を 学ぼう	19 AM 9:30 ~ 12:30 考え・捉え方 バランス講座(7) 相手の気持ちを 読みすぎる
	PM 13:00 ~ 16:00 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② モニタリング！ 安全行動	コンパス①	
AM 8:50 ~ 11:50	22 ストレス マネジメント 基本を知ろう	23 不安ベーシック④ 身体感覚を味わう	24 考え・捉え方 バランス講座(3) すばき思考	25 こころの 基礎講座② 感情との付き合い方を 学ぼう	26 AM 9:30 ~ 12:30 POSIT講座① こころの 回復の鍵
	PM 13:00 ~ 16:00 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③ 注意を柔軟に シフトする	コンパス②	
AM 8:50 ~ 11:50	29 考え・捉え方 バランス講座(1) マイナスフィルター	30 不安 アドバンス 自分の課題を見つける	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>コンパス:自分に厳しい人!集合!!</p> <p>傷ついた自分に追い打ちをかけるのを止めて 自分を労わる方法を学んでみませんか?</p> <p>自分に優しい態度を取れるようになると 感情との付き合い方がグッと楽になります</p> <p>※事前に希望のあった方優先です。 参加希望の方はショートケアスタッフにお申し出ください</p> </div>		
	PM 13:00 ~ 16:00 はぐみ for ASD ⑤	こころみ for ADHD Bコース⑦			

