

	月	火	水	木
9:00-12:00			<b>1</b>	<b>2</b> はぐみ ⑥
13:15-16:15			CBTサプリ for GAD ② ★認知の再評価	
9:00-12:00	<b>6</b> コミュニケーション サプリ ★頼みごとをする	<b>7</b> こころみ ⑤	<b>8</b>	<b>9</b> はぐみ ⑦
13:15-16:15	こころみ ③		CBTサプリ for GAD ③ ★つい避けてしまうことと感情につられてとってしまう行動	
9:00-12:00	<b>13</b> コミュニケーション サプリ ★誘う/断る	<b>14</b> こころみ ⑥	<b>15</b>	<b>16</b> はぐみ ⑧
13:15-16:15	こころみ ④		CBTサプリ for GAD ④ ★身体感覚や感情をじっくり味わう	コンパス ① ★セルフ・コンパッションについて知る/考える
9:00-12:00	<b>20</b>	<b>21</b> こころみ ⑦	<b>22</b>	<b>23</b>
13:15-16:15				
9:00-12:00	<b>27</b> コミュニケーション サプリ ★アサーション	<b>28</b> こころみ ⑧	<b>29</b>	<b>30</b> はぐみ ⑨
13:15-16:15	こころみ ⑤		CBTサプリ for GAD ① ★認知行動的アプローチに基づく感情の3要素	コンパス ② ★自分の状態を知る: マインドフルネス