

	月	火	水	木
9:00-12:00	4 コミュニケーション サプリ ★頼みごとをする	5 こころみ⑨	6	7 はぐみ⑩
13:00-16:00	こころみ⑥		CBTサプリ for GAD ② ★認知の再評価	コンパス③ ★人とのつながりを感じる: コモンヒューマニティ
9:00-12:00	11 コミュニケーション サプリ ★誘う・断る	12 こころみ⑩	13	14
13:00-16:00	こころみ⑦		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	コンパス④ ★自分にやさしくなる: セルフカインドネス
9:00-12:00	18 コミュニケーション サプリ ★アサーション	19	20	21
13:00-16:00	こころみ⑧		CBTサプリ for GAD ④ ★身体の感覚や感情をじっくり味わう	コンパス⑤ ★安心・安全を感じる方法を見つける
9:00-12:00	25 コミュニケーション サプリ ★頼みごとをする	26 こころみ①	27	28
13:00-16:00	こころみ⑨		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 ⑥ ★まとめ