

	月	火	水	木
9:00-12:00	1 コミュニケーション サプ ★アサーション	2 こころみ②	3	4
13:00-16:00	こころみ⑩			
9:00-12:00	8 コミュニケーション サプ ★頼みごとをする	9 こころみ③	10	11 はぐみ①
13:00-16:00			不安ベーシック② ★認知の再評価	CBTサプ ★ストレス マネジメント
9:00-12:00	15 コミュニケーション サプ ★誘う・断る	16 こころみ④	17	18 はぐみ②
13:00-16:00			不安ベーシック③ ★不安への回避に 向き合う	CBTサプ ★アンガー マネジメント①
9:00-12:00	22 コミュニケーション サプ ★アサーション	23	24	25 はぐみ③
13:00-16:00	こころみ①		不安ベーシック④ ★身体感覚や感情 をじっくり味わう	CBTサプ ★アンガー マネジメント②
9:00-12:00	29 コミュニケーション サプ ★頼みごとをする	30 こころみ⑤		
13:00-16:00	こころみ②			