

	月	火	水	木
9:00-12:00			<b>1</b>	<b>2</b> はぐみ ④
13:15-16:15			不安ベーシック⑤ 〔社交不安コース〕 ★認知行動的アプローチにもとづく社交不安のメカニズム	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>6</b> コミュニケーション サプリ ★断る/頼みごとをする	<b>7</b> ころみ ⑥	<b>8</b>	<b>9</b> はぐみ ⑤
13:15-16:15	ころみ ③		不安ベーシック⑥ 〔社交不安コース〕 ★モニタリング！安全行動	コンパス② ★“今ここ”の自分に気づく
9:00-12:00	<b>13</b> CBTサプリ ★ストレスマネジメント	<b>14</b> ころみ ⑦	<b>15</b>	<b>16</b> はぐみ ⑥
13:15-16:15	ころみ ④		不安ベーシック⑦ 〔社交不安コース〕 ★注意を柔軟にシフトする	コンパス③ ★“安心・安全”を感じる
9:00-12:00	<b>20</b> コミュニケーション サプリ ★アサーション	<b>21</b> ころみ ⑧	<b>22</b>	<b>23</b> はぐみ ⑦
13:15-16:15	ころみ ⑤		不安ベーシック⑧ 〔社交不安コース〕 ★悪い予想と考え込みのメリット・デメリット	コンパス④ ★“つながり”を感じる
9:00-12:00	<b>27</b> CBTサプリ ★アンガーマネジメント ①	<b>28</b> ころみ ⑨	<b>29</b>	<b>30</b>
13:15-16:15	ころみ ⑥			