

	月	火	水	木
9:00-12:00		1 こころみ③	2	3 D-MCT①
13:15-16:15		不安ベーシック① ★認知行動的アプローチにもとづく感情の3要素	社交不安ベーシック① ★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	CBTサプリア ★問題解決技法
9:00-12:00	7 コミュニケーションサプリア ★頼みごとをする/断る	8 こころみ④	9	10 D-MCT②
13:15-16:15	こころみ⑩	不安ベーシック② ★認知の再評価	社交不安ベーシック② ★モニタリング！安全行動	CBTサプリア ★ストレスマネジメント
9:00-12:00	14 CBTサプリア ★アンガーマネジメント①	15 こころみ⑤	16	17 D-MCT③
13:15-16:15		不安ベーシック③ ★不安への回避に向きあう	社交不安ベーシック③ ★注意を柔軟にシフトする	CBTサプリア ★行動活性化
9:00-12:00	21 コミュニケーションサプリア ★アサーション	22 こころみ⑥	23	24 D-MCT④
13:15-16:15	こころみ①	不安ベーシック④ ★身体の感覚や感情をじっくり味わう		CBTサプリア ★問題解決技法
9:00-12:00	28 CBTサプリア ★アンガーマネジメント②			
13:15-16:15	こころみ②			