**全10回**　**毎週（土）14：00～15：30**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **日付** | **内容** |
| １ | **１１／２２　（土）** | 〝ＤＰＰ″とは？〝うつ″とは？ |
| ２ | **１１／２９　（土）** | 自分の気分に気付こう！ |
| ３ | **１２／　６　（土）** | 自分の自動思考を意識しよう！ |
| ４ | **１２／１３　（土）** | そう考える根拠はどこに？ |
| ５ | **１２／２０　（土）** | 適応的思考とは？ |
| ６ | **１２／２７　（土）** | 　　適応的思考を見つけよう！ |
|  | **１／　３　（土）** | 　　　　　　　お休み |
| ７ | **１／１０　（土）** | 　　行動を変えてみよう！ |
| ８ | **１／１７ （土）** | 　　考え方のクセを見直そう！（１） |
| ９ | **１／２４　（土）** | 　　考え方のクセを見直そう！（２） |
| １０ | **１／３１　（土）** | 　　これからへ向けて |

**※　次回第1４クールは、2015年5月頃の開催を予定しています。**