



## 「りらっこ」スケジュール

ようこそ「りらっこ」へ!! スケジュールは以下の通りです  
都合により変更になる可能性もありますので、ご了承ください



日付	内容
① 7/7	<b>オリエンテーション</b> 「りらっこ」についての説明、スケジュールの確認や自己紹介など
② 7/14	<b>ストレス対処について</b> 自分のストレスサイン、より良い対処について
③ 7/21	<b>不安・イライラとの付き合い方①</b> 不安になったとき、少し楽になる考え方について
④ 7/28	<b>不安・イライラとの付き合い方②</b> イライラしたときの対処の仕方について
⑤ 8/4	<b>茶話会</b> ほっと一息、お茶を飲みながら楽しい時間を過ごしましょう
⑥ 8/11	<b>コミュニケーションについて①</b> より良いコミュニケーション方法“アサーション”について
⑦ 8/18	<b>コミュニケーションについて②</b> コミュニケーションでの困った場面について
⑧ 8/25	<b>コミュニケーションについて③</b> アサーティブコミュニケーションのポイントについて
⑨ 9/1	<b>リラックスメソッドについて</b> 役に立つ様々なリラックスメソッドについて
⑩ 9/8	<b>社会資源について</b> あなたの周りにある役立つ資源について
⑪ 9/15	<b>最終回</b> お疲れ様でした! 最終回は茶話会または外出を計画中です