



「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	オリエンテーション 「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	ストレス対処について 自分のストレスサイン、より良い対処について
③ 7/21	不安・イライラとの付き合い方① 不安になったとき、少し楽になる考え方について
④ 7/28	不安・イライラとの付き合い方② イライラしたときの対処の仕方について
⑤ 8/4	茶話会 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	コミュニケーションについて① 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	コミュニケーションについて② コミュニケーションでの困った場面について
⑧ 8/25	コミュニケーションについて③ 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	リラックスメソッドについて 役に立つ様々なリラックスメソッドについて
⑩ 9/8	社会資源について あなたの周りにある役立つ資源について
⑪ 9/15	最終回 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