

1	集団認知行動療法 1 (自己紹介、認知行動療法の概要、時間の使い方を視覚化する)
2	集団認知行動療法 2 (感情と考え方(認知)のクセを知る(1))
3	集団認知行動療法 3 (感情と考え方(認知)のクセを知る(2))
4	集団認知行動療法 4 (いやな感情になる認知を取り出してみよう ～認知再構成法①～)
5	集団認知行動療法 5 (いろいろな考え方をしてみよう ～認知再構成法②～)
6	オープンプログラム 医師による講話(疾病の理解と療養について)
7	集団認知行動療法 6 (行動してみることから心のエネルギーを補給しよう ～行動活性化～)
8	オープンプログラム 薬剤師による講話(薬の効果と正しい使い方への理解を深めよう ～認知行動療法の活用など～)
9	集団認知行動療法 7 (いろいろな解決策を考えてみよう ～問題解決技法～)
10	オープンプログラム 就労移行支援事業所スタッフによる講話((仮)就労移行支援と障害者雇用など)
11	集団認知行動療法 8 (自分に優しくする方法を考えてみよう まとめ)