

## 2021年度 秋学期 講座時間割 (Zoom)

| 月  | 日  | 曜日 | 1限 (10:00～11:00)              | 2限(13:00～14:00)               | 夜間 (18:30～19:30)          |
|----|----|----|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 9  | 26 | 日  | 入学式・オリエンテーション<br>(～12:00)     | Zoomの使い方入門編 A-1               |                           |
| 10 | 2  | 土  |                               |                               | Zoomの使い方入門編 B-1           |
|    | 3  | 日  | リカバリー 1<br>(～11:30)           |                               |                           |
|    | 9  | 土  |                               |                               | Zoomの使い方入門編 B-2           |
|    | 10 | 日  | リカバリー 2                       | Zoomの使い方入門編 A-2               |                           |
|    | 16 | 土  |                               |                               | コロナとメンタルヘルス 1<br>(～20:00) |
|    | 17 | 日  | リカバリー 3                       | 家族を大切にする 1<br>(～14:30)        |                           |
|    | 23 | 土  |                               | 気持ちの切り替え方 1<br>(～14:30)       | コロナとメンタルヘルス 2             |
|    | 24 | 日  | ひきこもってもつながれる 1<br>(～11:30)    | ひきこもってもつながれる 2                |                           |
|    | 30 | 土  |                               | 気持ちの切り替え方 2                   | 自分だけ何でうまくいかないの? 1(～20:00) |
|    | 31 | 日  | 希望の持ち方 1<br>(～11:30)          | 希望の持ち方 2                      |                           |
| 11 | 6  | 土  |                               |                               | 睡眠の話 1,2 (～20:30)         |
|    | 7  | 日  |                               | 自分の中に安心をつくる 1<br>(～14:30)     |                           |
|    | 13 | 土  | 自分の望む生活につながる、<br>使える社会資源とは? 1 | 自分の望む生活につながる、<br>使える社会資源とは? 2 |                           |
|    | 14 | 日  |                               | 自分の中に安心をつくる 2                 |                           |
|    | 20 | 土  |                               | 家族を大切にする 2                    | 自分だけ何でうまくいかないの? 2         |
|    | 21 | 日  |                               | 自分の中に安心をつくる 3                 |                           |
|    | 27 | 土  | 素敵に自己主張しよう 1<br>(～11:30)      | 素敵に自己主張しよう 2                  | 自分だけ何でうまくいかないの? 3         |
|    | 28 | 日  | 素敵に自己主張しよう 3                  |                               |                           |
| 12 | 5  | 日  | 卒業式 (～12:00)                  |                               |                           |