

スケジュール

月	日	週	STEP	テーマ	テキスト配信	回数	プロジェクト	
				ガイダンス				
10	5	1	STEP1	じぶん力再生プロジェク	なぜ、私は苦しいのか。	1		
	13	2		じぶん力再生プロジェク	自立 自律	2		
	19	3		じぶん力再生プロジェク	自分の仕組み	3		
	26	4		じぶん力再生プロジェク	自分の仕組み	4		
11	2	5	STEP2	ライフスキル		1		
	9	6				2		
	16	7				3		
	24	8				4		
	30	9				5		
12	7	10				6		
	14	11				7		
	21	12	STEP3	モチベーション	自己実現ができない理由 モチベーション 目標達成6つのステップ 「STEP.2 考えている段階」からSTEP.3へ進 「STEP.3 達成したい！」にステップアップ 「STEP.4 よし、達成するぞ！」実行の段階 「STEP.5 今日達成した！」持続の段階	1	自主マイ・プロジェクト	
	28	13				2		
1	4	14				3		
	12	15				4		
	18	16				5		
	25	17				6		
2	1	18				7		
	8	19	STEP4	自分を好きになる作法	仕事のこと 恋愛／結婚のこと 子育てのこと 家族のこと 健康／ダイエット／病／介護のこと 時間のこと お金のこと 成熟する自分のこと 愛のこと	1	99日間じぶんちから再生プロジェクトテーマ予告	
	15	20				2		
	22	21				3		
3	1	22				4		
	8	23				5		
	15	24				6		
	22	25				7		
	29	26				8		
4	5	27				9		
	12	28					99日間じぶんちから再生プロジェクトテーマ	99日間じぶんちから再生プロジェクトテーマ選定
	19	29	STEP5	感情	自分の選択、自分の責任 責任と感情 感情と境界 感情の使い方 親密な関係を育む 感情と時間 集中へのセルフマネジメント	1	7	
	26	30				2	14	
5	10	31				3	21	
	17	32				4	28	
	24	33				5	35	
	31	34				6	42	
6	7	35				7	49	
	14	36	STEP6	アサーティブ		8	56	マイプロジェクトテーマ予告
	21	37				1	63	
	28	38				2	70	
7	5	39				3	77	
	12	40				4	84	
	19	41				5	91	
	26	42				6	98	
8	2	43	7	99				
	9	44					マイプロジェクトテーマ	
	23	45	STEP7	モチベーション要因		1	マイプロジェクトテーマ選定	
	30	46				2		
9	6	47				3		
	13	48				4		
	20	49				5		
	27	50				6		
10	4	51				7		
	11	52	8					
	18	53		総括	マイプロジェクトまとめ			

内容、日程は予告なしに変更になる場合があります。予めご了承ください。