



会食恐怖症克服支援カウンセラー®

かずおかず



## 第1回 OPENERS のコンセプト

今まであなたにとってネガティブ感情とはどのような存在でしたか？

---

---

---

---

今回の講義でネガティブ感情に対するイメージはどう変わりましたか？

---

---

---

---

もし急にネガティブ感情が湧き出てきたら、どう考え直しますか？

---

---

---

---