

## OPENERS2.0 流 認知行動療法

OPENERS を通して、自分の認知行動療法のやり方に変化・成長はありましたか？

---

---

---

---

自己流の認知行動療法と OPENERS の認知行動療法はどこが違いましたか？

---

---

---

---

OPENERS の認知行動療法を参考に、自分の認知行動療法をどのように変えていきたいですか？

---

---

---

---