第 17 回　自分の認知行動療法を設計する

嘔吐恐怖症のために避けてしまっていることは何でしょうか？一番手放したいことは何ですか？

上記を手放すためのスモールステップを考えてみましょう。また挑戦した時に、どういう不安がありますか？もし不安が起きたらどういう行動をとりますか？

期待した結果にならなかったときは、自分にどんな慈悲を向けて、どんな言葉で励ますことができますか？

手放したい回避行動ごとに、このシートを作成して、認知行動療法を設計しましょう！