

嘔吐恐怖症の正体

どのような嘔吐恐怖症の症状に悩まされていますか？

嘔吐恐怖症で自分はどのタイプに当てはまると思いましたか？

今まで自分の嘔吐恐怖症に対して、「自分は異常だ！おかしい！」と自己批判をしたり、孤立感を深めてしまったことはありますか？

嘔吐恐怖症の正体

今回の講義で嘔吐恐怖症に対するイメージはどう変わりましたか？

嘔吐恐怖症の自分を責めてしまいそうな時は、今回の講義のどのような事実を思い出しますか？どのような言葉を自分にかけてあげられますか？
