

回避行動

嘔吐恐怖症のきっかけとなった出来事は何ですか？

これまでどのような回避行動をとってきましたか？

回避行動の代わりにやった方が良い行動は何でしょうか？（すぐに行動に移せるようなことじゃなくても大丈夫です。）
