

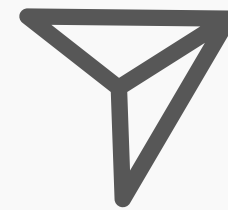
回避行動パターンの行動の置き換え

回避行動パターンの行動の置き換えワークシート



きっかけ

例)



反応

例)



回避行動

例)

代わりとなる行動

- 小さなことで良いので、他にどんなことをすると気分が変わりそうか
- 自分の人生にとって大切な価値を考え、必要な行動を細分化する
- 無理のない範囲の活動から行う



代わりとなる行動

例)