

# 条件刺激の回避

問題行動のきっかけとなる状況や他の原因を制御すること

## 診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- ジっとしているより体を動かした方がいいですよ。ガラス拭きや廊下の雑巾ガケをして、お家もきれいにした女性がいました
- タバコ・灰皿・ライターを家の中・車の中、職場から処分してしましましょう。思い出の品物なら、見えないところに片付けましょう。
- 自信が持てるまで、職場の喫煙所には、近づかないようにしましましょう
- コーヒーを飲むとタバコが欲しくなるようでしたら、禁煙が落ち着くまでの間、紅茶やジュースに変えるのも一つの方法ですね
- この人と会うと吸ってしまう、という人とは、しばらく顔を会わさないで済むのであれば会わないようにするという方法もあります
- お腹の赤ちゃんの超音波写真やお子さんの写真を持ち歩きましょう
- 禁煙していることを思い出すようなものを周りに置いておきましょう
- 部屋や車の中を掃除して、タバコの臭いを消してしましましょう