

良いこと探し／～作り

問題行動を制御したり、維持する際に随伴する内容を変化させること

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- 浮いたタバコ代で、何か自分へのご褒美を買うのも良いですね
- ご家族には、禁煙していて多少イライラしていても大目に見て頂くようお願いしておきましょう
- いかがですか、ご家族は喜んで下さっていますか？
- この次来られた時も、吐いた息の中の一酸化炭素の量が良い値が出ることを楽しみに頑張っていらせて下さいね
- 体重については、今の段階ではこれ以上増えないようにする程度が良いと思いますよ
- 2週間吸わないで頑張っているご自分をどう思われますか？
- お顔の色がとても良くなっておられることにお気づきですか？
- ご自分で、何か良いことにお気づきになりましたか？
- 禁煙カレンダーに毎日シールを貼ると、励みになりますよ