

自己の再評価

問題行動に関してその人が見積もる、情動적および認知的な自己の価値の再評価

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- － 喫煙者は肩身が狭くなったとお感じなのですね
- － タバコを吸わないといられない自分を情けないとお感じなのですね
- － いつもタバコとライターを持ち歩き、喫煙場所を探さないといけないというのも、考えてみれば大変ですよ
- － 松井もイチローも、一流の選手はタバコを吸いません
- － お孫さんたちが茶の間で一緒にテレビを見てくれるようになって、嫌われていたのは自分ではなくタバコの煙だと気づいた方がいました
- － 禁煙は簡単なことではないかも知れませんが、チャレンジして成功した人の中には、自分に自信が持てるようになったという方もおられます
- － タバコを売ることを許している国が悪いのかも知れませんが、でも損をするのはタバコを吸わされている人なんですよ
- － 禁煙されたら、周りの方々は、さぞ、びっくりされるでしょう