

決意と宣言

問題行動を変化させるために行う、その人の選択や言質のことで、誰もが変化できるという信念を含む

診療現場で有効な問いかけ・技法の例

- 禁煙の成功は意思の強さ・弱さでは決まりませんが、とはいえ、ご自分が禁煙するという決意をしなければ始まらないのは確かです
- 思い切ってジャンプしなければ、壁の向こうの世界は見られません
- ご家族や職場の同僚の皆さんには是非禁煙することを宣言して、協力を御願いと良いですね
- 元旦、結婚記念日、ご自分の誕生日、奥さま(お嬢さん)の誕生日など、何かの記念日を選んで禁煙されると良いですよ
- まずはお薬を使わずに止めてみるのも一つの方法ですし、こちらで貼り薬や飲み薬を処方することもできますし、あるいは禁煙の専門家をご紹介しますこともできますよ
- この「禁煙自己宣言書」に署名されて、ご自分に誓ってみられたらいかがでしょう