



ユニット 5: 正しい結論をくだす

ワークシート 5.5b. 回避行動と安全行動について再考する

とりあえず、私は次のようなことをやめるか、減らしたいです
(例えば、いつもサングラスをかけること／隠しカメラが仕掛けられていると思って探すこと)

もし安全行動をやめるとしたら、何が怖いのか？ 最悪の場合、何が起こるのか？

良い点(安全行動を減らすことのプラス面
は何ですか？)

悪い点(安全行動を減らすことのマイナス面
は何ですか？)

エクササイズ後: 恐れていたことは現実になりましたか？ 現実にならなかった場合、それをどう説明しますか？ どんな結論
をくだせるでしょう？