



ユニット 5: 正しい結論をくだす

ワークシート 5.5a 回避と安全行動:こんなことがすべて本当に必要なのでしょうか？

被害を防ぐためによく行うことは何ですか？	あなたはどんなことをしていますか？	その行為はあなたにとってどのくらい意味がありますか？ +5＝非常に意味がある 0＝全然意味はない －5＝かえって悪くなる	その行為をやめたら何が起きるでしょう？もし、やめたことがあるなら、何が起こりましたか？その行為のせいで、日常生活に何か支障がありますか？ +5＝大変ためになる 0＝どちらともいえない －5＝明らかに支障がある)
回避:例えば、群衆、警察署、特定の食物、人影の無い、または公共の場所を避けること			
カモフラージュ:例えば、サングラスやスカーフを使うこと、うつむいたままにいること			
確認すること:例えば、戸締りを確認すること、厄除け/幸運のお守りを身に付けること、寝室の扉を椅子で封鎖すること、異変がないか見回ること、武器を持ち歩くこと、疑わしい人を遠ざけるために威嚇的な身振りをすること			
逃避に備えること:例えば、公共交通機関を利用するときにはいつも出口のそばに立つこと			
その他			