

表2 『さまざまな質問法』

質問を繰り返すことで、患者が陥りがちなパターンや悪循環に気付かせ、変換の機会が得られるよう支援していく。

感情 「そのとき、なにを感じたのでしょうか」

身体 「そのとき、なにか身体に変化がありましたか」

思考 「そのとき、なにか思い浮かびましたか」

行動 「そのとき、どんなことをしましたか」

問題 「そのことについて、もう少し具体的にお話しいただくとどうなりますか」