
モニタリングシートの記入の仕方

回避行動

1日の中で回避行動を行なったらその種類を書き出します

- ・言葉の言い換え
- ・言葉の前の付け足し
- ・状況からの回避
- ・アイコンタクトを外す
- ・発話のためにした不自然な行動 ...etc

チャレンジ

回避行動をしそうになったけど、使わずに対処したならそれを書き出します

例：アイコンタクトをしっかりすることを気をつけた
：言葉が詰まって何秒か無言になったが伝えられた

状況

- ・いつ (When)
- ・どこで (Where)
- ・誰を相手に (Who)

感情

回避行動を使った時どんな気持ちになったか、または回避行動をせずに行動した時にどんな感情になったか

注意：最低1週間以上はモニタリングに徹します。変えようとせず、ありのままの自分を観察することが、変化の柔軟性を作る基盤になります

Name _____ Date / /

吃音の回避行動のモニタリング

	回避行動	状況	感情
1時			
2時			
3時			
4時			
5時			
6時			
7時			
8時			

Name _____ Date / /

吃音の回避行動とチャレンジのモニタリング

	回避行動	チャレンジ	状況	感情
1時				
2時				
3時				
4時				
5時				
6時				
7時				
8時				