

# 再発時 CRA機能分析

## 外的なトリガー

1. 使用した時に誰と一緒にいましたか？

2. 使用した時にどこにいましたか？

3. 使用したのはいつですか？

## 内的なトリガー

1. 使用の直前にどんなことを考えていましたか？

2. 使用の直前に身体的にどんな感覚がありましたか？

3. 使用の直前に精神的（感情）的にどんな感覚がありましたか？

## 使用時の行動

1. 通常、何を使用しましたか？

2. どれぐらいの量を使用しましたか？

3. どれぐらいの時間をかけて使用しましたか？

## 短期的な、ポジティブな結果

1. 一緒に使用する(人)との間で好きなことは何ですか？

2. 使用する(場所)について好きなことは何ですか？

3. 使用する(時間)について好きなことは何ですか？

4. 使用中の好ましい考えは何ですか？

5. 使用中の身体的な好ましい感覚はどのようなものですか？

6. 使用中の好ましい精神状態や気持ちはどのようなものですか？

## 長期的な、ネガティブな結果

1. 下記の項目について、使用した結果のネガティブな結果は何ですか

a) 対人関係:

b) 身体:

c) 精神(気持ち):

d) 法律:

e) 仕事:

f) お金:

g) その他: