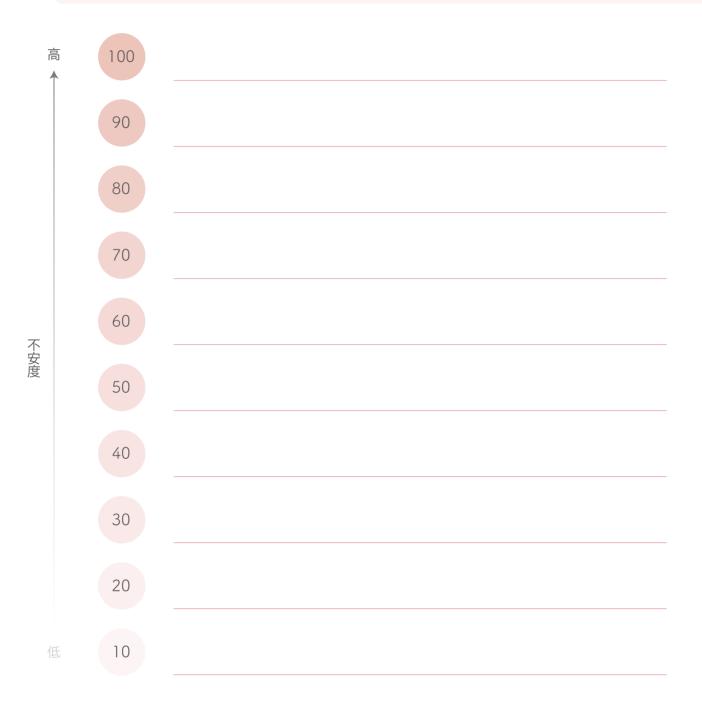
Komorebi

夢への第一歩

- 不安階層表 -

HOW TO

不安、恐怖、苦痛などを感じている状況を想像し、その克服に役立つ行動を挙げて 不安度が高い順に得点をつけて並べてみましょう。 書き出した項目を、一番下の項目から、ひとつずつ行動に移してみましょう。



このようにして、不安の対象に少しずつ慣れていく方法を「エクスポージャー法(暴露法)」といいます。 強迫性障害や恐怖症、パニック症などの治療で広く用いられるツールです。