## 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。

高

- 100 上司のいる会議でプレゼンを行う
- 90 先輩に向けてプレゼンを行う
- 80 後輩に向けてプレゼンを行う
- 70 一人でプレゼンの練習をする
- <sup>60</sup> プレゼンで話す内容を発表用にまとめる
- 50 プレゼンで話す内容を書き出す
- 40 プレゼンで使用するデータを表にまとめる
- 30 プレゼンで使用するデータを開く
- 20 パソコンを開く

氏

10 職場に行く

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。