

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。

不安度	高	100	
		90	
		80	
		70	
		60	
		50	
		40	
		30	
		20	
	低	10	

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。