

不安階層表

仕事で不安に思うこと	私生活で不安に思うこと	得点
		100
		90
		80
		70
		60
		50
		40
		30
		20
		10
		0

社会不安障害での例

仕事で不安に思うこと	私生活で不安に思うこと	得点
全社員の前でのスピーチ	結婚式でのスピーチ	100
		90
社外でのプレゼン	合コンに参加する	80
	カラオケに行く	70
朝礼でのスピーチ		60
営業	異性と1対1で合う	50
部署内でのミーティング		40
	洋服を買いに行く	30
電話対応・上司との面談	あまり知らない友達と遊ぶ	20
飲み会での乾杯の挨拶	近所の人と挨拶をする	10
		0