

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

パニック障害での例

仕事で不安に思うこと	私生活で不安に思うこと	得点
飛行機にのること	飛行機にのること	100
	観覧車にのること	90
新幹線にのること	新幹線に乗ること	80
	歯医者さんにいくこと	70
	美容院にいくこと	60
電車出張すること	電車で遠くまで行くこと	50
		40
	電車で近くまで行くこと	30
首都高を走ること	バスに乗ること	20
せまい倉庫で作業すること	外食すること	10
		0