

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 |