**不安階層表**

**あなたの不安に感じる場面を書き出してみましょう。**

**（例）近所の路線バスに乗る　１０**

**飛行機に一人で乗る　８０**

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

**強**

１００

９０

８０

７０

６０

５０

４０

３０

２０

１０

０

**弱**

**不安の強さ**