

# パニック症の 認知行動療法 ワークシート

Version 1.0

Last update 2023/04/08



# 行動実験記録表

年 月 日 曜日 実験No.

行うこと(どこで、だれと、何を行うかを具体的に書く)

予想・仮説

★結果(SUDSの変化を記録する)

時間	SUDS	メモ	時間	SUDS	メモ
0分			10分		
1分			12分		
2分			14分		
3分			16分		
4分			20分		
5分			25分		
6分			30分		
7分			45分		
8分			60分		
9分			90分		

気づいたこと・考察

# 不安階層表

不安度 回避度



