内部感覚曝露 練習記録　No.

日付	行った課題	不快度 0～100	不安 SUDS 0～100	パニック発作 との類似度 0～100%
例	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）	50	80	80%
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			
/	過呼吸・回転 ストロー呼吸 倒立・運動 その他（　　）			