

## ワークシート：不安にともなう3つの反応

日付： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 氏名： \_\_\_\_\_

○あなたが不安を感じた場面やそのときの状況を、かんたんにお書きください。

-----

○そのときのあなたの経験を、①身体的な感覚や反応、②認知（そのとき浮かんできた考えやイメージ）、③そこでとった行動という3つの領域に分けて、下に記入してください。

身体的な反応	認 知	行 動
不安なときに起こる 身体の感覚や反応は  -----  -----  -----  -----  -----	不安なとき、心と頭に浮かんだ 考えやイメージは  -----  -----  -----  -----	不安なとき、私がとった行動(防衛策)や、 不安のために回避してしまったことは  -----  -----  -----  -----