

不安にともなう3つの反応・記入例

○あなたが不安を感じたり動揺し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
<p>不安なときに起こる身体感覚や反応は</p> <p>身体のだこかが緊張する；じっとしてられない；身体や手が震える；汗をかく、など。</p> <p>吐き気が起こる；お腹の調子が悪くなる；頻尿になる、など。</p> <p>・心臓がドキドキする；不整脈になる、など。</p> <p>呼吸が速くなる；息苦しくなる；のどがつまる感じがする、胸に痛みを感じる、など。</p> <p>めまい；視野がかすんだり狭くなったりする；気を失いそうになる、など。</p>	<p>不安なとき、ふと頭に浮かんだ考えやイメージは</p> <p>不安を感じた場面で、あなたの心の中には、自分自身について、周囲の人たちに対して、そして、この先の展開や将来について、どのような考えが浮かんでいましたか。</p> <p>また、気持ちが動揺する直前に、どのような考えが頭をよぎっていましたか。</p> <p>過去の記憶が浮かんできたのでしょうか。それとも、なにかの光景が写真やコマ送りの映像のように浮かんできたのでしょうか。</p> <p>「いやになってしまう」、「ほらまただ」といった短い言葉や、「迷惑がられているのではないだろうか？」といった質問が浮かんできたようなときは、その背景に隠されている考えは何だろうかとふり返ってみてください。</p>	<p>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</p> <p>そのときあなたは、どのような行動を取りましたか。どのようにして、不安から逃れようとしたのでしょうか。</p> <p>とにかくその場を離れた。</p> <p>他ごとを考えながら、じっと耐えていた。</p> <p>だれかに電話して助けを求めた。</p> <p>また、不安になるのが怖くて、なにか避けているようなことはありませんか。</p> <p>電車や車の運転を避ける。</p> <p>人前で話をするのを避ける。</p> <p>激しい運動は避ける。</p> <p>汚いものに触るのは避ける。</p>