

不安階層表

仕事で不安に思うこと	私生活で不安に思うこと	得点
		100
		90
		80
		70
		60
		50
		40
		30
		20
		10
		0

強迫性障害での例

仕事で不安に思うこと	私生活で不安に思うこと	得点
公衆トイレを使う	風呂に入らずに布団に入る	100
	風呂に入らずに自室に入る	90
		80
職場のトイレを使う	手を洗わずに布団を触る	70
		60
職場についても手を洗わない		50
	手を洗わずにカーテンをさわる	40
		30
職場の椅子をふかずに座る	手を洗わずに食器にさわる	20
	イスをふかずに座る	10
		0