

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 |

パニック障害での例

| 仕事で不安に思うこと | 私生活で不安に思うこと | 得点 |
|--------------|-------------|-----|
| 飛行機にのること | 飛行機にのること | 100 |
| | 観覧車にのること | 90 |
| 新幹線にのること | 新幹線に乗ること | 80 |
| | 歯医者さんにいくこと | 70 |
| | 美容院にいくこと | 60 |
| 電車出張すること | 電車遠くまで行くこと | 50 |
| | | 40 |
| | 電車近くまで行くこと | 30 |
| 首都高を走ること | バスに乗ること | 20 |
| せまい倉庫で作業すること | 外食すること | 10 |
| | | 0 |