

〔感情・状況回避の階層表〕の例: 社交不安障害

避けない	ためらうが、 ほとんど避けない	ときどき避ける	だいたい避ける	いつも避ける				
0	1	2	3	4	5	6	7	8
苦痛なし	わずかな苦痛	苦痛	強い苦痛	非常に苦痛				

	状 況	回 避	苦 痛
1 最 悪	職場で発表をする	6	8
2	デートに出かける	7	8
3	飲み会に参加する	7	7
4	毎週あるスタッフミーティングに加わる	5	6
5	新しく人と出会う	6	6
6	人に「ノー」を trying みる	5	6
7	同僚の意見に賛成しない	5	5
8	よく知らない人に話かけて会話する	4	4
9	誰かに電話する	3	4
10	ちょっとした立ち話をする	4	3

〔感情・状況回避の階層表〕の例: 全般性不安障害

避けない	ためらうが、 ほとんど避けない	ときどき避ける	だいたい避ける	いつも避ける				
0	1	2	3	4	5	6	7	8
苦痛なし	わずかな苦痛		苦痛		強い苦痛		非常に苦痛	

	状 況	回 避	苦 痛
1 最 悪	新しく求人に応募する	8	8
2	丸一日、娘と話さないようにして、娘の生活についての不安や不確かさの感覚を喚起する	8	7
3	興味ある求人情報を三〜五つ見つける	8	7
4	家族の健康や生活について、心配し恐れていることを想像する	7	6
5	履歴書を更新する	6	6
6	夫の仕事について、心配し恐れていることを想像する	6	6
7	将来の目標のリストと、それを達成するための計画を書き出す	5	5
8	再就職に関して、心配し恐れていることを想像する	4	4
9	楽しい活動に取り組む (例: 友人と時間を過ごす、ジムに行くなど)	4	3
10	夕方のニュースなど、感情が喚起されるテレビ番組を観る	3	3

〔感情・状況回避の階層表〕の例: 強迫性障害

避けない	ためらうが、ほとんど避けない		ときどき避ける	だいたい避ける		いつも避ける		
0	1	2	3	4	5	6	7	8
苦痛なし	わずかな苦痛		苦痛		強い苦痛		非常に苦痛	

	状 況	回 避	苦 痛
1 最 悪	便座に触れて、その汚れた感じを自分の衣服や顔に「まきちらす」	8	8
2	ふろ場のドアの取っ手に触れたあとに、その手で自分の顔を触る	8	7
3	ふろ場のドアの取っ手に触れる	7	6
4	バスに乗って手すりをしっかりと握る	6	6
5	幼稚園に迎えに行った際に、「汚染された」服を着せたまま、子どもを車に乗せて抱きしめる	5	5
6	混雑した映画館にとどまる	4	5
7	夕食のときに妻とフォークを共有する	4	4
8	同僚と握手する	4	3
9	シャツの袖を使わないで、面接室のドアの取っ手に触れる	4	3
10	紙幣や小銭を握りしめる	2	3