

曝露療法とは、不安階層表の下位のものから身体を慣らしていき、最終的には上位のものに挑戦していくという方法です。いきなり上位からはじめてしまうと、不安に耐えられないので、耐えられるところからスタートし、徐々に身体を慣らしていきましょう。

感情コントロールをしていくのに、頭で理解するだけではなく（認知療法）、その感情を体験し、克服していく作業を実際に行うことも重要です（行動療法）。

できるだけ細かい階層表をつくり、日々のスケジュールの中に慣れのトレーニングを行ってみてください。

○不安階層表をつくる

テーマ	
-----	--

あなたにとって、テーマに関する不安なものを上位に、比較的耐えられるものを下位に書いてみてください。

100	飛行機に乗る
80	新幹線で東京から博多まで行く
60	新幹線で東京から大阪まで行く
40	混んでいるときに急行の電車に乗る
20	急行の電車に乗る

100	
80	
60	
40	
20	

○長期中期短期目標をつくる。

暴露療法は時間のかかる治療です。中長期的に続ける必要があり、モチベーションを保つためにも、中間目標を複数作りましょう。

例

5年後	薬も必要とせず、飛行機をはじめ、どんな乗り物にも乗れる
1年後	薬は使いながら、飛行機もなんとか乗れる
半年後	通院を続け、内服継続。急行も乗れるようになってきた。

5年後	
1年後	
半年後	