曝露療法 https://wasedamental.com/exposure\_therapy/

*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。  
例）外出困難、乗り物に乗れない人の場合

|  |  |
| --- | --- |
| 100 | 飛行機に乗る　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（将来、達成したいこと） |
| 80 | 混んでいる新幹線に乗る |
| 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　　　　　　（今、ギリギリ・火事場の馬鹿力でできること） |
| 20 | 急行の電車に乗る　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（今できること） |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |  |