社交不安症状のセルフモニタリング　症状記録表

日付	曜日	初回送信時間	初回受信時間	２回目送信時間		２回目受信時間	３回目送信時間				３回目受信時間
				状況	想像している最悪の事態		身体症状	不安を下げる対処法	不安、恐怖の強さ 0～100	最悪の事態になったか	
				10:30			10:50				
○/○	月曜	10:20	10:20	会社の会議で20人ほどを前にプレゼンを行う	頭が真っ白になり、全く言葉が出てこなくなる。同僚たちと練りに練った提案内容を台無しにしてしまう。	10:30	ドキドキする 顔が赤くなる 汗をかく	できるだけ話を聞いている人の方を見ず、資料に集中する	90	ならなかった 何とか最後まで話せた	10:50
/											
/											
/											
/											