社交不安症状のセルフモニタリング　注意トレーニング記録表

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
				挑戦する場面	想像している最悪の事態		①服の色 ②ネクタイ、アクセサリー等 ③髪の毛の長さ ④聞こえていた音	不安、恐怖の強さ 0−100	自分の振る舞いの点数 0−100	最悪の事態になったか	
				10:30			11:30				
○/○	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	①白いワイシャツに紺の上着 ②グレーのネクタイ ③短髪、整髪料で固めてあった ④資料をめくる音、プロジェクターのファンの音、外で電車が通る音	不安80 恐怖90	50点	ならなかった	11:30
/											
/											
/											
/											