

不安の星取り表

使い方：①これまでに考えたり思い浮かべた不安の中で、最悪の結末だといえるものを書き入れる。

②実際に最悪の事態になった時は該当する項目の○を黒く塗りつぶす。

その状況が終わったり、1週間経っても最悪の事態になかったら、○をそのままにして日付を書き入れる。

日付	想像してしまう最悪の結末	勝敗	勝敗判定日
		○	
		○	
		○	
		○	
		○	
		○	
		○	
例：うつ病	布団から全く起き上がることができず、1週間全く笑うことなく過ごす。会社からも家族からも見放され、何の取り柄もない人間だと思われるようになってしまう。	○	○月○日
例：パニック障害	特急電車の中で息ができなくなり、そのまま心臓発作を起こしてもがき苦しむが、そのまま次の駅までたどり着けずに死んでしまう。	●	○月○日
例：強迫性障害	外出中にガス漏れが起き、爆発事故を起こしてしまう。隣の家の小さな子どもが大きな怪我と火傷を負い、世間からは避難され多額の賠償金を背負うことになる。	○	○月○日
例：社交不安障害	会議で発言を求められるが、頭が真っ白になり何も言えなくなってしまふ。これまで培ってきた上司や同僚からの信頼は地に落ち、それ以降、皆が自分のことを馬鹿にするようになった。	○	○月○日