強迫症状のセルフモニタリング

日付	曜日	① 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	②３回目 送信時間		３回目 受信 時間	症状の 持続時間 ②-①
				どこで何をしている時	考えている不安や衝動	不安、恐怖、 違和感などの 強さ ０－１００		考えを打ち消す対処の有無とその内容、回数	不安、恐怖、違和感など 低下後の強さ ０－１００		
○/○	月曜	10:20	10:20	10:30			10:30	10:50		10:50	0:30
				朝通勤している時	家の鍵がしっかり閉まっていないかもしれない	80		あり：家に引き返し 鍵が閉まっている ことを確認する 引き返す→家を出るを ３回繰り返した	30		
/											
/											
/											
/											