ラッコリン社交不安の系統的脱感作(学校年齢)

Systematic Desensitization of Rakkoring Social Anxiety for School Ages (SD-RSA-SA)

201604MCR

氏名:　　開始:　　年　　月　　日

社交不安状況	ステップ	Ⅰ						Ⅱ				Ⅲ				Ⅳ							
	評価月																						
	評価日																						
1. あまり親しくない友だちの前で電話をかける。																							
2. 少人数のグループ活動に参加する。																							
3. 教室で多数のクラスメイトと昼食を食べる。																							
4. 友人と一緒に飲食店で食事をする。																							
5. 校長先生と話をする。																							
6. 教壇に立ってクラスの皆に話をする。																							
7. 友だちの誕生会に参加する。																							
8. 皆がみているところで勉強する。																							
9. 皆のみているところで黒板に字を書く。																							
10. よく知らない人に電話する。																							
11. よく知らに人と話し合いをする。																							
12. 初対面の人と会う。																							
13. 学校のトイレで用をたす。																							
14. 教室に遅れてはいる。																							
15. クラスで皆の前で発言をする。																							
16. ホームルームやクラス会で意見を言う。																							
17. 試験を受ける。																							
18. 友達の意見に反対する。																							
19. あまりよく知らない人と目を合わせる。																							
20. 人の集まっているところで報告をする。																							
21. 一緒に遊ぼうと友だちに声をかける。																							
22. 店に品物を返品する。																							
23. 友達のお誕生日会の準備を任される。																							
24. 強引な入部の誘いを断りつづける。																							