

# 宿題記録シート

年 月 日

宿題 1	これまで避けていた（ ）に挑戦
宿題 2	挑戦して不安になっても（ ）しない

時間	不安の強さ 0 (ない) ~ 100 (最も強い)	その時にしていたこと
開始直後		
~ 10 分後		
~ 20 分後		
~ 30 分後		
~ 40 分後		
~ 50 分後		
~ 60 分後		
~ 70 分後		
~ 80 分後		
~ 90 分後		