

日付	気になることが起こった状況や場所 例：時間，公園，買い物中	強迫観念がでてくる直前のトリガー 例：掃除しようと考えた，片付けしようと考えた，埃を見つけた，動いた，閉めた，終えた，気になるものを見た，さわった	自分の頭のなかの考えと行動		その結果どうなったか？
			治らない，恥ずかしい病気になり孤独になる，将来に傷がつく，便がつく，二度と手に入らないものを失う後悔，大変なことになる，罰がくだる，未代にたたる，取り返しつかない	そのときにしたこと 儀式，決まりルール 作業	