

「ギャンブル等について考えてみませんか」付録カレンダー

# ギャンブル等行動を毎日記録してみよう



カレンダー

## 目標

- ギャンブル等をやめる
- ギャンブル等とうまく付き合う
  - 1回のギャンブル等に費やすお金 1回 円までにする
  - 1カ月のギャンブル等をする日数 1カ月 日以内にする
- その他 [ ]

## カレンダー

月

記録方法

ギャンブル等の欲求がなく過ぎた…○ 欲求はあったがギャンブル等をしなかった…◎  
ギャンブル等をした日…「G」「使った金額」等

月	火	水	木	金	土	日