Ｄａｙ Ｓｅｅ（アプリ）でカレンダー機能が使えます

「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ましょう

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ごした…○　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