

ギャンブル等行動を毎日記録してみましょう



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

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…○		欲求があったがギャンブル等はしなかった…◎		ギャンブル等をした日…「G」「使った金額」等	
月	火	水	木	金	土	日



ギャンブル等依存症相談支援アプリ「Day See」を活用すると便利です
 「Day See」では、カレンダー機能も使えます。
 ギャンブル行動について目標を決め、毎日日誌をつけることができます。

ダウンロードは
こちらから

