

# 飲酒日記

## お酒と楽しく付き合うために

- 自分の飲酒習慣を変えたいと思っている方は、毎日の飲酒を正直に記録してゆくことが手助けになります。
- 自分が立てた目標を記録することで、少しずつ目標に向かっていくことが確認でき、励みにもなります。
- ここでまず、あなたが立てた飲酒目標を確認しましょう。

私の飲酒目標は以下のとおりです。

- 
- 

## 日記の付け方

1. まず、「飲んだ種類と量」を記入して下さい。できるだけ具体的に書いてください。2種類以上のお酒を飲んだ場合には、それぞれを書いてください。
2. 飲酒した時は、「飲んだ状況」を記入します。
3. お酒を飲まないで済んだ日には、その理由や飲まないためにあなたが使った方法を「飲んだ状況」に記入してください。
4. 「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。

私の飲酒目標は  です。

1 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
2 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。

私の飲酒目標は  です。

3 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
4 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。

私の飲酒目標は  です。

5 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
6 週目	飲んだ種類と量	飲んだ状況	飲酒目標達成
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			
月 日( )			

「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。