

# 飲酒日記の記録

節酒の具体的な目標を自分で立て、飲酒日記をつけます。手の届かない大きな目標よりも、少しの努力で達成可能な目標を立てることが大切です。目標の立て方には3通りあります。自分の節酒目標を立ててみましょう。

- 1日のドリンク数の上限を決める
- 1週間の休肝日を決める
- 1週間の総ドリンク数の上限を決める
- 独自の節酒ルールを作る

私の節酒の目標は...

これから4週間、飲酒日記をつけましょう。**飲酒日記をつけるコツは、毎日決まった時間に記入することです。**数日分をまとめてつけたりすると、飲酒した日や量を忘れてしまったり、目標のとおり節酒ができているか確認できなくなってしまいます。4週間の記入が終わったら、新たな節酒目標を設定し、さらに4週間の飲酒日記にチャレンジしてみてください。

## 飲酒日記の記入例

1週目	酒類と量 (ドリンク数)	飲んだ状況
10月 1日	ビール 500ml × 2本 ( 4 )	自宅で家族と一緒に
10月 2日	焼酎お湯割り(5:5)コップ × 4杯 ( 7.2 )	同僚と飲み会

# 飲酒日記の記録

私の節酒目標

さっそく今日から目標に向かって始めてみましょう！！

1週目	酒類と量 (ドリンク数)	飲んだ状況
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	

日記の記録にも慣れてきました。 良い調子です。

2週目	酒類と量 (ドリンク数)	飲んだ状況
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	

# 飲酒日記の記録

折り返しの3週目に入りました。その調子です。

3週目	酒類と量 (ドリンク数)	飲んだ状況
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	

残り1週！！ いよいよラストスパートです。

4週目	酒類と量 (ドリンク数)	飲んだ状況
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	
月 日	( )	

新しい節酒目標でさらに4週間チャレンジ！！

相模原市精神保健福祉センター