



お酒を飲んでしまった日、 もしくは翌日のためのワークブック

No. _____

日付 / /

1. いつ、飲み始めましたか？

例：〇/〇の〇時頃から

2. どこでお酒を買い、飲み始めましたか

例：コンビニでビールを買い込み、帰り道から飲み始めた。

3. どんなきっかけで飲みましたか

例：帰る途中、お酒の匂いがするサラリーマンたちとすれ違った。

4. どういう気持ちで飲み始めましたか

例：仕事でミスがあり、忘れたくって、飲み始めた。

5. 翌朝、どんな気分になりましたか

例：仕事でミスした以上に、お酒を飲みすぎた自分が嫌になった。

6. 原因はどうしてだと思えますか

例：自分はアルコール依存の自覚が乏しく、また、仕事のミスについても周りが慰めてくれても、気づけず、一人で自分を責め続け、最終的に考えるのに疲れて飲んだ。

7. これからはどうしたらよいと考えますか

例：飲む前に、食事をして、冷静になってから、睡眠薬を飲んで寝る。



早稲田メンタルクリニック

<https://wasedamental.com>

☎ 03-6233-9538

✉ toiawase@wasedamental.com