

# 不健康な生活習慣を定着させないための3つのポイント

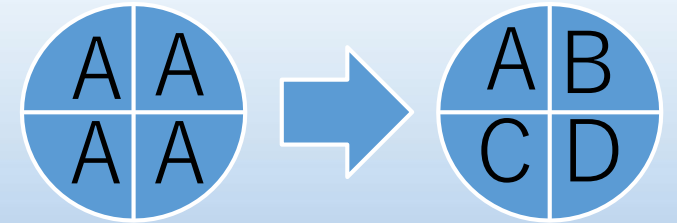
## 1. 時間・頻度・使用量を戻す – 普通に生活していた時が目安 –

- ・ゲームやSNS、動画・サイト閲覧に費やす一日当たりの時間や頻度
- ・お酒を飲み始める時間や、一日当たりの飲酒量・喫煙本数
- ・食事・睡眠など、元々保っていた生活習慣を中心に



## 2. バランス – 時間の使い方を変える –

- ・家族や友人との電話
- ・人と距離を取った近所の散策や家での体操
- ・見たかった映画や過去のビデオ・写真の観賞
- ・読みたかった本の読書、テレビの視聴、料理・絵描き・音楽・工作などなど
- ・いくつかの活動をバランスよく組み合わせることが大切です



## 3. 資源の活用 – 「変えてみよう」を引き出し維持させる –

- ・1日のスケジュール表を作成する
- ・家族、友人に手伝ってもらう
- ・精神保健福祉センターや専門医療機関など、専門家のアドバイスや指導を受ける

今日の予定  
相談相手  
専門機関