

喫煙日記

目標：

記入例

(例) 1日1箱吸っていた人の場合 (1箱500円)

喫煙していた場合のタバコの
値段を記入します。

1週目	吸いたくなったタイミング	1日の振り返り	貯まった お金
/ ()	6:00 朝起きた後 70点 7:00 朝食を食べて 40点 7:30 トイレ(便)後 40点 10:00 工作中コーヒーを飲んだ後 50点 12:30 昼食を食べて 40点 15:00 仕事でイライラして 60点 21:00 夕食後酒を飲んで 70点	今日から禁煙頑張るぞ！ シュガーレスガムと水を 持ち歩くようにして 何とか持ちこたえた。 80%	500円
/ ()	5:45 朝起きた後 75点 7:00 朝食を食べて 50点 7:30 トイレ(便)後 50点 12:30 昼食を食べて 50点 22:00 飲み会の最中 80点 23:30 帰宅しトイレ(便)後 70点	本日禁煙2日目。 飲み会が始まる前にみんな に禁煙宣言した。コーヒー を飲んだら吸いたくなるの でしばらく控えるようにする。 70%	500円

吸いたくなった場所や時刻を記入して、
自分の吸いたいタイミングを把握しま
しょう。また、どのくらい吸いたいか
を数字で記入してください。0点は全く
吸いたくない、100点は我慢できないく
らい吸いたいたいことを示しています。

1日を振り返った感想を書きましょう。
また、禁煙を続けられそうかの点数を記
入して下さい。100%は絶対に禁煙でき
る、0%が全く禁煙できそうにないこと
を示しています。

1週目	吸いたくなったタイミング	1日の振り返り	貯まったお金
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			

2週目	吸いたくなったタイミング	1日の振り返り	貯まったお金
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			

3週目	吸いたくなったタイミング	1日の振り返り	貯まったお金
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			

4週目	吸いたくなったタイミング	1日の振り返り	貯まったお金
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			
/ ()			