**自己紹介ワークシート**

１.あなたの嗜癖・依存対象について教えてください

（例）タバコ・ギャンブル・食べ物・お酒（飲み物）・スマホ・人etc

2.それらは、あなたの人生において、なんらか（健康・周囲・時間・家計など）のマイナス要因になっていますか？

3.何が、それらの原因になっていると思いますか？

|  |  |
| --- | --- |
|  | 背景 |
| 家庭 |  |
| 仕事 |  |
| 友人 |  |
| 自分自身 |  |
| その他 |  |

4.それらをたやすくやめることができますか？

はい　　・　　いいえ