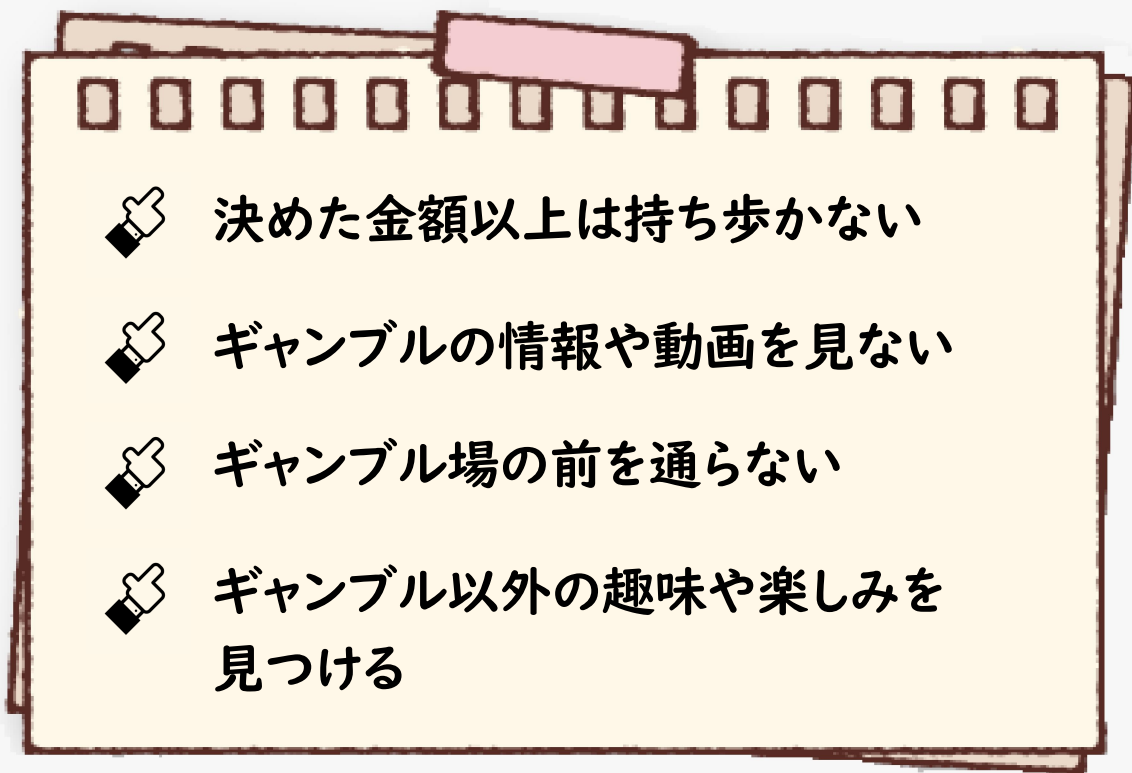


# ギャンブル等を減らすための工夫



ギャンブルを減らすためには、「ギャンブルをしたい」という気持ちを引き起こす**人・場所・物・状況・気分**などの引き金を避けることが大切です。

## ギャンブル日誌をつけましょう

ギャンブルを控えるために、1回の金額と時間の上限を決めたり、目標を設定し、記録することも役立ちます。

「**Day See**」(デイズー) 大阪府ギャンブル等依存症相談支援アプリ

- ・ギャンブル依存度チェック
- ・ギャンブル日誌・セルフケア日誌

など



iOS版



Android版

