

## -コスト/ベネフィット 診断表-

① 習慣化したい行動を書き出しましょう。

② ①を阻害する最も大きな行動を書き出しましょう。

③ ②のコストとベネフィットを以下の図表に書き出しましょう。

	ベネフィット	コスト
短期		
長期		

# -コスト/ベネフィット 診断表-

-見本-

① 習慣化したい行動を書き出しましょう。

ダイエットをしたい。

② ①を阻害する最も大きな行動を書き出しましょう。

間食をしてしまう。

③ ②のコストとベネフィットを以下の図表に書き出しましょう。

	ベネフィット	コスト
短期	<ul style="list-style-type: none"><li>空腹が満たされる</li><li>幸福感がある</li><li>気が紛れる</li><li>おいしい</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>体重が減らない</li><li>間食代が少しかかる</li><li>罪悪感がわく</li></ul>
長期	<ul style="list-style-type: none"><li>好きなおやつが見つかる…？</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ずっと痩せない</li><li>太るリスクも0ではない</li><li>肌が荒れる可能性も</li><li>累計間食代がバカにならない</li><li>自己嫌悪感が残り続ける</li></ul>