

行動パターンを知る

Antecedent先行刺激
手の届くところに菓子があ



食べ過ぎにつながるABC

Consequence後続刺激
食べてしまったことに落胆し
自暴自棄になってダイエット中断

Behavior行動
空腹でもないのに食べてしまう

生活記録をつけてみよう！

<時間帯> いつ、どれくらいの時間で

<生活内容> 例: 自宅で夕食、会社で昼食
友人と飲み会など

<飲食物> 食べたい、飲んだいしたもの

<備考> できれば、どんなことをしながらを記入すると
具体的な変化がわかりやすい
例: テレビを見ながら、新聞を読みながらなど