

お金の管理と体調不良の研究



体調悪い

さらに体調悪くなる
悪循環

眠れない

落ち込む

自己嫌悪

対人トラブル

買い過ぎ! 電話のかけすぎ!

お金を使いすぎる
財布がわがまま

ムキになってがんばる
行動範囲が広がる
甘えたい

さみしい

何かにすがり
つきたくなる

ジュース

たばこ

お菓子

化粧品

お酒

服

誰かに電話する

メールする

異性のつきあい

過剰に振舞うケチと思われたくない

ヒト・金・モノ

仲間に囲まれていると気づいた

お金を使わない!

対処法

①お金を使わない 人つきあいをする

お茶とお菓子長くおしゃべり
相手に買いでもらう(笑)
お金を使わず付き合いできる方(仲間
をつくる)

②お金を使わない工夫

安いスーパーで買って食費をうかす
お金を持たない。
その日の限度額を決めておく
交際費と医療費は確保して、お菓子
ジュースは我慢する。
マイお茶を持ち歩く
読書で過ごす、新聞の景品

③お金を使わない工夫

ウォーキング・スポーツをする
親に委ねる 自分の口座から引き出
せないようにする。
携帯電話の手帳割引、ドコモのフ
ァミリープランを使う。
達人を真似る

