

# スマ・ゲー依存離脱プログラム

●勉強時間 1 時間につき 10pt    10pt でスマホ&ゲーム 10 分間使用する権利を獲得

●記入例

3時間勉強したら



10	10	10	10
<del>10</del>	<del>10</del>	10	10

ポイントを使って20分ゲーム  
使用時間はタイマー管理



10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10