

ノーバイ生活にチャレンジ

ノーバイ生活にチャレンジしてみたいけど、どこから手を付けていいか迷うあなたは、始める前にチェック！(全部にチェックは不要)

Name: _____

Date: _____



ノーバイの目的を決めた？

01

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 節約のため | <input type="checkbox"/> モノを減らすため |
| <input type="checkbox"/> 無駄遣いの見直し | <input type="checkbox"/> 心の余裕が欲しい |



ノーバイルールをゆるく決めた？

02

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品・日用品はOK | <input type="checkbox"/> 趣味・嗜好品はNG |
| <input type="checkbox"/> セールや広告には乗らない | <input type="checkbox"/> ストックの買いすぎ禁止 |



これ、最近「買ってよかった」ものだった？

03

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 本当に使ってる？ | <input type="checkbox"/> 同じようなものをすでに持ってない？ |
| <input type="checkbox"/> 欲しい理由が「安いから」じゃない？ | <input type="checkbox"/> 買った時がピークになってない？ |



「買わなくても困らないモノ」リストは作った？

04

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ストックがあるもの (洗剤・スキンケアなど) | <input type="checkbox"/> コンビニで買ってしまう お菓子・ドリンク |
| <input type="checkbox"/> 買って満足の雑貨やインテリア用品 | <input type="checkbox"/> 一度も使っていない収納グッズや文具 |



買いたくなったときの対処法はある？

05

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 一旦カートに入れて寝かせる | <input type="checkbox"/> 写真だけ撮って帰る |
| <input type="checkbox"/> 家に帰って「代用できるもの」を探す | <input type="checkbox"/> とりあえず1日我慢してみる |