

ワークブック
あなたが作る
健康ノート
—応用編—

氏名

第一版

2008年2月

制作：国立病院機構肥前精神医療センター

目次

- 基礎編の復習、振り返り
- 危険な状況のリストアップ
- 危険な状況への対処法を考えよう
- お酒を減らして変わることは？
- 2回のセッションのまとめ

STEP1

基礎編の復習、振り返り

まずは、前回の基礎編で学んだことを簡単に振り返りましょう。

- あなたは前回のセッションまで1日何ドリンクのアルコール飲料を口にしていましたか？ ドリンク
- あなたのAUDIT点数は何点でしたか？ 点
- 前回、あなたはどんな目標を立てましたか？いずれか一つを選んでチェックしてください。自由に書いていただいても結構です。

お酒を全く飲まない

お酒は、 _____ (酒類)を1日に _____ (量)までに減らす

お酒は、 _____ (酒類)を1週間に _____ (量)までに減らす

- 前回のセッションから昨日までの飲酒を振り返って、あなたの目標達成度はいかがですか？いずれか一つにチェックをしてください。

大体目標を達成できた

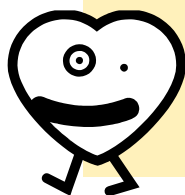
目標を達成した日もあったが、まだ少ない

あまり目標を達成できなかった



いかがでしたか…？

目標を達成できた！！



よく1ヵ月、目標達成のために努力されましたね！
この調子で、さらに継続していければ、心身ともに健康で充実した生活が送れるでしょう！

目標を達成した日が少なかった。

生活習慣を変えるのはなかなか大変…というのを実感されたのではないのでしょうか？でも、もう変化は始まっています！少しずつでも、目標を達成できる日がさらに増えるといいですね！！



目標が達成できなかった…。



あなたの挑戦はまだ始まったばかりです。
私たちも応援しています！あきらめる必要は全くありません。

「失敗は成功のもと」、つまり失敗は「成功」への第一段階です。この経験を次の成功に活かすことを考えましょう。

もし、前回設定した目標が高すぎたのであれば、設定し直しても結構です。欲張らず、小さな一歩から始めましょう！

私の目標は、

です。

記入日：__年__月__日

肥前精神医療センター

STEP2

危険な状況のリストアップ

- お酒をたくさん飲みたいという欲求の現れ方は、時間帯や場所、その時の気分、一緒にいる人などの周囲の状況で変わってきます。
- 飲酒日記も参考にしながら、以前あなたがお酒を飲みすぎた時のことを思い浮かべて下さい。
- あなたがついお酒を多く飲んでしまう状況のパターンを見つけましょう。

危険な状況リスト

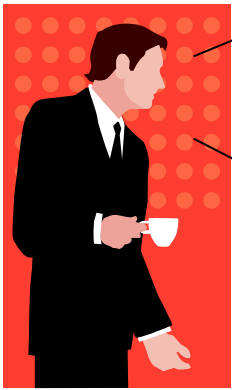
リストの中から、あなたがつい量を多く飲んでしまう状況を**4つ選んでチェック**しましょう。他にあれば自由に書いてください。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 葬式、法事、結婚式などの行事 | <input type="checkbox"/> 憂うつな気分の時 |
| <input type="checkbox"/> 仲間や仕事場の同僚との宴会 | <input type="checkbox"/> イライラしている時 |
| <input type="checkbox"/> 居酒屋、スナック、カラオケに行った時 | <input type="checkbox"/> 家族と言い争いをした時 |
| <input type="checkbox"/> 近所の人との会合、寄り合い | <input type="checkbox"/> 友人や上司に批判をされた時 |
| <input type="checkbox"/> 余暇を楽しみ、リラックスしたい時 | <input type="checkbox"/> 何か失敗して後悔している時 |
| <input type="checkbox"/> コンビニや自販機の前を通りかかった時 | <input type="checkbox"/> 怒りの感情がわいた時 |
| <input type="checkbox"/> 仕事帰り | <input type="checkbox"/> 何か一つの事を成し遂げた時 |
| <input type="checkbox"/> 休日の前夜、週末 | <input type="checkbox"/> 眠れない時、眠りたい時 |
| <input type="checkbox"/> 寒い時、暑い時 | <input type="checkbox"/> お金や給料をもらった時 |
| <input type="checkbox"/> 嬉しい時、気分が高揚している時 | <input type="checkbox"/> 体が疲れた時、体調が悪い時 |
| <input type="checkbox"/> 心配事がある時 | <input type="checkbox"/> 頭痛や体に痛みがある時 |
| <input type="checkbox"/> 一人である時 | <input type="checkbox"/> お腹が空いている時 |
| <input type="checkbox"/> 暇な時、退屈な時 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> さびしい時 | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> _____ |

STEP3

危険な状況への対処法を考えよう

- あなたがつい誘惑に負けてお酒を多く飲んでしまいそうな状況でも、あなたが目標としている量以上にお酒を飲まずに対処する方法を考えていくのが次の課題です！ Aさんの場合を見てみましょう。



Aさん

Aさんの危険な状況

「仕事の後に、つい同僚とのみに行きたくなるんですよね」

Aさんの思いついた対処法

- ★酒を飲めないように車通勤に変える
- ★千円以上のお金をもたないようにする
- ★夜、毎日近くの公園を散歩する
- ★新たに趣味を見つける
- ★仕事の後友達と酒を飲む日数を「月に何日まで」と決めておく
- ★隔週木曜日は仕事の後スポーツジムに通う
- ★2ドリンク飲んだ後は一人でさっさと帰る
- ★2ドリンク飲んだ後はノンアルコールの飲み物に替える
- ★友達を酒を飲まない友達に替える
- ★夜10時以降はノンアルコールだけにする

Aさんは、実行する段階では「**隔週木曜日は仕事の後スポーツジムに通う**」と「**2ドリンク飲んだ後はノンアルコールの飲み物に替える**」を選びました。いかがですか？
Aさんは、現実的で比較的負担の少ない方法を選んだと思いませんか？あなたなら、どの方法を選びますか？

あなた自身の対処法を考えましょう！！



- では、Aさんの例を見ていただいたところで、今度はあなたにご自分の対処法を考えていただきます。
- あなたがお酒を飲みすぎてしまう危険な状況(STEP2参照)に対する対処法を、2つずつ挙げてみましょう！

危険な状況1
対処法1
対処法2

危険な状況2
対処法1
対処法2

危険な状況3
対処法1
対処法2

危険な状況4
対処法1
対処法2

STEP4

お酒を減らして変わることは？

- あなたが飲酒量を減らして変わること(健康、家庭、仕事など)を想像してみてください。あなたの目標をお酒が妨げていませんか？
- お酒を減らしたり止めたりするという、必ずしも簡単でない課題に向き合うのに、あなたはどんなことを期待して取り組みますか？
- 変わることへの期待、あなたが手に入れる健康や幸福が大きいほど、あなたのやる気も高まるでしょう。

「お酒を減らした場合に期待できる効果」

(アルコールの影響についての最近の研究成果より)

あなたがお酒を減らすのにふさわしい理由、減らそうと思わせる理由を**3つ選んでチェック**してください

- 5年から10年長生きできるでしょう
- よく眠れるでしょう
- 気分がよくなるでしょう
- 体が楽になり、体力がつくでしょう
- 朝気持ちよく起きられるでしょう
- お金がたくさん貯まるでしょう
- 家庭や職場などでの人間関係が良くなるでしょう
- 子どもや孫が喜ぶでしょう
- いつまでも若々しさを保てるでしょう



- 生きている間にできることが増えるでしょう
- 脳にダメージを与えることなく、健やかな老後をむかえることができるでしょう
- 能率が上がり、仕事が充実するでしょう
- 酒類には多くのカロリーが含まれているので、スリムなままでいられるでしょう
- 憂うつな気分になったり、死にたくなったりすることが1/6に減るでしょう
- 心臓病や癌で死ぬことが少なくなるでしょう
- 火事に巻き込まれたり、溺れて死ぬ危険がずっと減るでしょう
- 周囲の人から尊敬されるでしょう
- 警察沙汰になることがずっと少なくなるでしょう
- 肝臓病で死ぬ可能性が1/12に減るでしょう
- 酔ってケガをすることが少なくなるでしょう
- 自動車事故で死ぬ危険が1/3に減るでしょう
- 男性の場合：性的な機能が高まるでしょう
- 女性の場合：予定以外の妊娠をすることが減るでしょう
- 女性の場合：おなかの赤ちゃんにダメージを与えることが減るでしょう



他にも、あなたがお酒を減らすことで期待できることがあれば、自由にお書きください。

STEP5

2回のセッションのまとめ

- これまで基礎編、応用編に、よく取り組んでいただきましたね。
- この2回のセッションで、あなたが考えたことを記入して、2回のセッションのまとめとしましょう。

①私の飲酒の目標は _____ です。

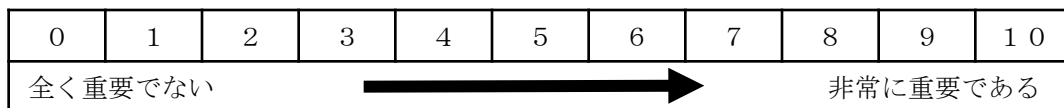
②私がお酒を減らそうと思う理由は

_____です。

③私がお酒を減らした時に、私の健康と生活は

_____に変わります。

④私にとってお酒の量を減らしたり、お酒を止めたりすることがどれだけ重要かを0から10までの間の数字で表すと、下の図のようになります。(当てはまる数字に○を付けてください)



⑤私がお酒を止めたり、飲酒する量を減らしたりといった自分で立てた目標を実行できる自信がどのくらいあるか0から10までの数字で示すと、下の図のようになります(当てはまる数字に○を付けてください)

