

30秒
でできる!

「超」簡易減酒支援 Ultra-brief Intervention

対象

飲酒量に問題が
ありそうな人

方法

リーフレットを渡して、
内容を短く伝えるだけ

フィードバック

〇〇さん、どうやら
飲酒量が多いようです。

アドバイス

ぜひご自身で飲酒量を
計算してみてください。

効果を保証

このリーフレットは〇〇さんに
必ず役に立つはずですよ！読むだけで
飲酒量が減った人がいます。

できることを
保証

今日からでも
すぐにできる内容です！

約束により
動機づけ

次にお会いした時に
ぜひ感想を聞かせてください♡

POINT 1

効果が期待できる人

- ①信頼関係ができている患者さん
(外来でも入院でも)
- ②同じ職場で何度も会える人

POINT 2

努力している場合

次回、様子を聞いて努力している
場合などには、「頑張っていますね」
と一緒に喜びましょう。

POINT 3

反論された場合

「飲み過ぎて言われたけれど、
そうでもなかったよ」などと反論
されたら、説得せずし声をかけ。

- ①「よかったですね！」
- ②「今後のためにも用心してくだ
さいね」



は、はあ…

とまどいつつも
診察後や会計前
などの待ち時間に

リーフレットに目を通す



実際に行動が変わる

これだけで終了です!

この支援法で飲酒量が平均 2 ドリンク (ビール
500ml 相当) 減少することが臨床研究 (RCT)
により示されました。

1 より効果的な声かけは？

1. 具体的に飲酒量をフィードバック

〇〇さんの飲酒量は8ドリンクです（一緒に計算）。

8ドリンクは6ドリンクを超えているので多量飲酒です。
赤信号ですね。

2. 具体的な目標をたてる

（リーフレットの3ページを一緒に見ながら）
まずは無理せずできそうな目標を立ててみましょう。

3. 具体的な対処法

（リーフレットの3・4ページを一緒に見ながら）
何か生活に取り入れられそうな工夫はありますか。

- できるだけ具体的に話すことがポイントです。
- 支援者が目標や対処法を決めるのではなく、自分自身で決めてもらうことにより、さらに効果的になります。
- 実際にリーフレットに記入してもらいましょう！
- 目標を立てたら、記録を勧めましょう！

2 より具体的な飲酒問題の評価法

対象 ▶ 飲酒量に問題がありそうな人

飲酒問題があるかどうかの指標としてAUDIT-Cがあります。AUDIT-Cは、飲酒頻度・1回飲酒量・多量飲酒頻度の3項目を聞くだけなので、簡便で実践的です。

3 5分以上の時間が確保できる場合

より効果的な減酒支援の方法として、ABCDプログラムやHAPPYプログラムといった双方向のやりとりによる「簡易介入Brief Intervention」があります。ぜひ実践してみましょう。

4 介入しても減酒できない or 増える場合

アルコール依存症の可能性があります。AUDIT（10項目）によるスクリーニングやアルコール依存症の診断基準（ICD-10）を参考にしてください。依存症を疑う場合は、専門医療機関への紹介をご検討ください。専門医療機関以外でもできることとして、ABCDEプログラムがあります。