

医療・地域・職域で

## すぐに使える減酒支援の手引き：ABCD プログラム

(ABCD プログラム : Alcohol Brief Counseling for Drinkers program)

効果的な人材育成プログラムと至適強度の簡易介入プログラム開発とその効果検証に関する研究

〔AMED 委託研究開発「アルコール依存症予防のための簡易介入プログラム開発と効果評価に関する研究（研究開発代表者：杠岳文）〕

対象者用ワークブック付き

## はじめに

お酒の飲み過ぎによって生じる様々な健康被害に対しては、飲酒量を減らすことを目的とした短時間の面接（減酒支援）が有効な手法とされており、国内外の諸研究によってその効果は立証されています。

ABCD プログラムは、日本での標準的な減酒支援プログラムとして開発されました。

このプログラムは、下記の対象者にかかわりのある保健医療関係者※でしたら、どなたでも簡単に実施できる内容となっています。

様々な場面で減酒支援を行う際の補助資料として、自由に改変してご活用いただければ幸いです。

※保健医療関係者：保健師、看護師、栄養士、臨床心理士、作業療法士、産業医、内科医、精神科医など

### ※減酒支援（節酒指導、簡易介入、ブリーフ・インターベンション）とは？

- ・飲酒習慣の行動変容を目指す、短時間のカウンセリングです
- ・通常は 1 つのセッションが 5～30 分（多くが 15 分以内）の短時間で、2～3 回の複数回のセッションで行われることが多いです
- ・カウンセリングでは、「健康」を主なテーマとして、飲酒量を減らすための具体的な行動目標を自ら設定してもらいます
- ・減酒支援のスタンスは、カウンセリングが押し付けの指導とならないように、支援者は対象者に寄り添って助言はするが、最終的には対象者自身に進路や方法を選択してもらい、その後目標に向かって前進するように支援者が温かく支援するというものです
- ・平成 25 年度からは、特定保健指導プログラムでも減酒支援の項が設けられています

## 対象者

お酒の飲み過ぎにより健康被害が生じている、または生じる可能性がある方を想定しています。

具体的には以下の通りです。

### 医療機関：

- ・上記の検査値の異常や、脳血管障害、肝臓病、生活習慣病などで外来通院中もしくは入院中の患者さんで、飲酒の影響が大きいと思われる方に

### 地域：

- ・お酒の飲み方に関する相談を本人から受けた際に
- ・健診や各種スクリーニングテスト※（AUDIT など→次頁参照）で、飲酒による影響があると考えられる方への面接の際に

### 職域：

- ・健康診断等で、γ-GTP、中性脂肪、尿酸値などの異常が指摘され、かつ飲酒習慣がある従業員への面接の際に
- ・健康診断等で、飲酒量が多いことを指摘された従業員への面接の際に
- ・保健指導で飲酒について取り上げる際に

※AUDIT（オーディット）(The Alcohol Use Disorders Identification Test)

WHO（世界保健機関）により開発された、お酒の飲み過ぎ度合いを判定するスクリーニングテストで、世界的に用いられています。

詳細は、巻末の資料をご覧ください。もしくは、ウェブ上で AUDIT を行うこともできます（SNAPPY-CAT プログラム）。右記 QR コードにアクセスしてください。



また、以下のような方にもご活用いただくことが可能です。

- ・現時点で飲酒による影響がほとんど無い方に対して将来の健康被害の予防として
- ・より健康被害が大きい方に飲酒習慣を考えてもらうきっかけの一つとして
- ・断酒（お酒を全く飲まない）をした方が良いと考えられる方※に

※断酒をした方が良い方：

- ・未成年者
- ・妊娠婦
- ・アルコールとの併用にリスクがある薬（睡眠薬や安定剤など）を服用している方
- ・肝硬変やアルコール依存症などお酒を止めた方がよい疾患を有する方

## 支援の流れ

初回面接：5～15 分

↓

↓ 飲酒日記の記載：2～4 週

↓

2 回目面接：5～15 分

↓

↓ 飲酒日記の記載：2～4 週

↓

3 回目面接：5～15 分

①対象者に「健康的に長らくお酒と付き合うための方法」をお渡しください

②減酒支援の方法としては、個人面接、グループディスカッションのいずれでも可能です

③支援時間は 1 回あたり 15 分程度でできるようになっています

④お時間がない場合はテキストの☆印の付いた部分のみ行うと 5 分程度で実施できるようになっています

⑤支援は全部で 3 回を想定していますが、状況によっては 2 回まで、もしくは逆に追加で支援を行っても構いません

⑥なお、対象者は自らの飲酒量や飲酒に関する目標をテキストに記載しますが、支援者側も各々の対象者の飲酒量や飲酒に関する目標に関して、メモ（別紙「減酒支援面接記録票」(p8)）を残しておくと良いでしょう。

## 資料〈もっと詳しく知りたい方へ〉

各支援(面接)の最後に、資料“もっと詳しく知りたい方へ”を設けています。

お酒の飲み方を気にしている方は、「適度な飲酒がどのくらいか」、「自分が飲んだお酒の分解にはどの位の時間がかかるのか？」、「γGTP」といったお酒に関する情報にとても興味を示します。一方で、支援する側にはアルコール教育に対して「自分はアルコールの専門家でないので上手く教育したり質問に答えたりする自信がない」「教材がない」といった悩みや、支援時間も限られているという悩みを抱えています。

そこで、この項では、SNAPPY\*という支援ツールを紹介することで、知識や経験のない支援者でも、対象者にQRコードを示すことによって短時間で効率よくアルコール教育を行えるようになっています。

1回目、2回目、3回目面接のそれぞれに資料の項目がありますが、2回目、3回目は重点を絞って簡略化した表記にしてあります。

### **1. SNAPPY-CAT**



SNAPPY-CAT



SNAPPY-CAT は、参加者のお酒の飲み方、飲み過ぎの度合いについて、約 3 分間で振り返りが出来るようになっています。またシリーズ全体の入り口の役割を担っています。

後述の SNAPPY-PANDA、SNAPPY-BEAR に加え、「はじめる（⇒AUDIT を用いた飲酒量チェック）」、「知識編（⇒“節度ある適度な飲酒”，“アルコールの分解”など最も重要な 4 項目についてのスライド動画集）」、「SNAPPY-LION（⇒LINE による会話形式の減酒支援）」が掲載されています。

### **2. SNAPPY-PANDA**

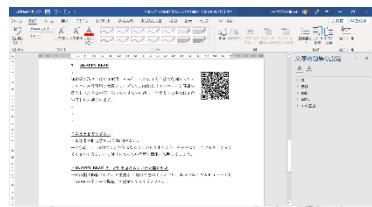


SNAPPY-PANDA



SNAPPY-PANDA は、自分の飲酒量や、飲酒量に基づいてアルコールの分解完了時間がチェックできるツールです。健康と飲酒運転防止に役立ちます。画面の指示に従ってお酒の絵をドラッグ & ドロップすることで、自ら計算することなく飲酒量や分解完了までの時間が簡単に分かるようになっています。

### 3. SNAPPY-BEAR



SNAPPY-BEAR



SNAPPY-BEAR は、YouTube に掲載されているアルコールの心や体への影響を知ることが出来るアルコール教育用動画集です。知識編で取り上げた 4 項目 + その他 26 項の、1 分前後の動画のシリーズで「アルコールと健康の関係」、「飲み会の前に知っておきたい知識」、「お酒との上手な付き合い方」に大別されます。

#### こんなときどうする :

##### **Q. 参加者が拒否感を示す/時間がない**

⇒「今後、もしお酒のことで気になることがありましたら、その時にでもアクセスしてみてください」など、押し付けにならない程度に簡単に説明しましょう。

##### **Q. 「SNAPPY-BEAR の中で、自分は何を見たらよいか」**

⇒まずは参加者向けテキスト“健康的に長くお酒と付き合うための方法”的なかの 2 回目面接、“もっと詳しく知りたい方へ”的に掲載されている「節度ある適度な飲酒とは？」、「アルコールの分解代謝過程について」（同テキスト p10）を勧めてください。あるいは 1 回目支援に掲載されている SNAPPY-BEAR の全テーマ(p5)を提示してみてください。



##### **Q. どの SNAPPY をどのような参加者、目的につかえば良いかわからない**

⇒それぞれの SNAPPY の主な対象者、内容、対象問題としては  
“CAT” 支援者向け予習資料、AUDIT、お酒と健康（基礎編）、飲み過ぎ、飲酒ランキング  
“PANDA” 飲酒運転、飲酒量、お酒の分解  
“BEAR” お酒と健康（発展編）、対象者からの質問対策  
となっています。

#### ※ SNAPPY とは？

オンラインでの減酒支援ツールのシリーズで、厚生労働省科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「WHO 世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」で開発され、保健指導などの場面で減酒支援のツールとして幅広く使われています。

他の参考資料として巻末資料、または下記のウェブサイトも活用ください。

**【実際の面接場面を見てみたい】**

**久里浜医療センター（久里浜チャンネル）**

<https://kurihama.hosp.go.jp/research/education/movie.html>

減酒支援のロールプレイの動画（軽症例から重症例まで症例別に）を視聴できます

久里浜チャンネル



**【アルコールや、アルコール依存症について知りたい】**

**市民のためのお酒とアルコール依存症を理解するためのガイドライン**

<http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000646195.pdf>

アルコールについて、一般向けの分かりやすい説明が掲載されています

市民のためのお酒と  
アルコール依存症を  
理解するためのガイドライン



**e ヘルスネット（飲酒）（厚生労働省）**

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol>

アルコール全般に関する教科書的な情報が充実しています

e ヘルスネット（飲酒）



**【本プログラム以外の支援ツールを見てみたい】**

**久里浜医療センター**

<https://kurihama.hosp.go.jp/research/education/tool.html>

酒量を減らすための支援ツール（紙媒体の飲酒日記、ワークブックなど）がダウンロードできます

飲酒に関する啓発冊子「正しいお酒との付き合い方」、「お酒による健康・社会問題」、「お酒と長く付き合うために そして健康のために」がダウンロードできます

久里浜医療センター  
(支援ツール)



**肥前精神医療センター**

<http://www.hizen-hosp.jp/>

酒量を減らすためのツール（冊子「知っていますか？アルコールのこと」と冊子「あなたが作る健康日記」の販売、HAPPY プログラムで使われる飲酒日記やワークブックがダウンロード可）が掲載されています

肥前精神医療センター  
(酒量を減らすためのツール)



## 減酒支援面接記録票

氏名		生年月日	年 月 日 ( 歳 )	所属	
----	--	------	-------------	----	--

の枠は必須項目です。

	初回	2回目		3回目	
面接日	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )		年 月 日 ( )	
自己認識 確認	少ない・ふつう・時々多い・多い				
飲酒量	普段： を ml・合・杯 飲み会： を ml・合・杯	飲酒量	普段： を ml・合・杯 飲み会： を ml・合・杯	飲酒量	普段： を ml・合・杯 飲み会： を ml・合・杯
ランキング		工夫・意識 したこと		工夫・意識 したこと	
お酒との 関係	良い面： 悪い面：	できそうな 行動		気づいた 変化	
期待できる 効果				期待できる 効果	
減酒目標		減酒目標		減酒目標	
できそうな 行動				その他の 目標	
特記事項					
次回予定	年 月 日 ( )	年 月 日 ( )			

# 1回目面接 支援者向け手引き

今後の支援に必要となる場合がありますので、対象者とのやり取りはメモをとりながら進めましょう

\* 減酒支援記録用様式などをご活用ください

## 最初に

### ポイント：

対象者を笑顔で迎えます。気軽に何でも話せるような、心地よい空間を心がけましょう。対象者の笑いが交じる、明るい雰囲気が理想です。

#### ＜例えはこんな声掛けを＞

こんにちは、○○（支援者）です。今日はよく来てくださいました。



まず支援者が自己紹介をして、対象者が減酒支援に参加したことに謝意を示しましょう。

今日はどういったきっかけで来ていただいたのでしょうか。



自身で飲酒について問題意識があつて来られた方には、「減酒支援に参加する」という行動に移したことを支持しましょう。対象者自身が減酒支援についてどのようなことを期待するのか聞いてみると今後の面接がスムーズになるかもしれません（飲酒量が減らせる、仕事の効率が上がるなど）。特定保健指導や職場からの命令など周囲に言われてしぶしぶ参加した方には、来ていただいたことに労いの言葉をかけて対象者に寄り添いましょう。

今回は○分ほどの時間でお酒についてお話ししましょう。○○さん（参加者）に合った方法と一緒に考えていきます。



減酒支援は一方的な知識の伝達ではなく、参加者に合った方法を考える協同作業です。このことを最初に確認しておくと参加者が戸惑いなく参加できます。

ここでお話ししたことは会社の上司や他のスタッフに伝わることはありません。  
安心してお話ししてくださいね。



秘密を守ることが保障されることで安心して正直に話すことができます。職域の場合などには予め伝えておいた方が良いでしょう。

#### ＜さらにこんな声かけも＞

糖尿病教室や特定保健指導など生活習慣全体についてお話ししている中で、お酒について焦点が当たる場合でも、とっさに支援できるのが減酒支援の利点です。

お酒は○○（糖尿病や肥満など本人が気になっていること）に大きく影響します。少しお酒についてお話ししましょうか。



などと声掛けし、テキストをお渡しし、飲酒習慣について支援してみましょう。時間のない場合は☆がついた項目のみを扱うことにより、5分程度での支援が可能です。

## ☆ 1. 私が 1 回に飲むお酒の量は？

### ポイント：

まず対象者自身が一日にどのくらいの量を飲酒しているのか、「普段」・「飲み会」の 2 シーンでの飲酒量を書き出してください。自分の飲酒量を把握することは、飲酒量を減らす第 1 歩で、非常に重要ですので必須項目を意味する印（☆）がついています。

量が多いか少ないかの判断は、あくまで対象者自身がどう思っているのかで選択してもらいます。

＜例えはこんな声掛けを＞

どんなお酒がお好きですか？



飲酒量を端的に聞く以外に、好きなお酒を聞いてみると対象者が安心して笑顔で話してくれることが多いです。普段のお酒との付き合い方やお酒の種類が分かったところで、普段の飲酒量と飲み会での飲酒量を聞いてみましょう。

### こんなときどうする？：



Q. ビール、焼酎、日本酒など複数の酒類を飲んでいる（いわゆる「チャンポン飲み」）

全ての酒類の正確な量を記載してもらう他に、その中から 1 つ選んで聞いても良いです。

ビールだけ飲むとしたら 1 日何本飲みますか？



Q. 自分は晩酌派なので、飲み会には行かない

「普段」のみの記入で十分ですよ。



Q. 量なんて全くわからない

焼酎や泡盛等を割って飲んでいる方の場合は、正直分からぬこともあると思います。正確さにはこだわらず、大体の量を書いてもらいましょう。

正確な量でなくても大丈夫です。だいたいの量の記入してみてください。



Q. 人並だ。多くない（明らかに量が多いにもかかわらず）

量が多いか少ないかの判断はあくまで対象者自身がどう思っているのかによります。客観的に見て、明らかに多量の飲酒であっても、それを本人が主観的にどう感じているかが重要です。

あなたの周りの方も同じくらいの量のお酒を飲んでいるのですね。では、呑兵衛ランキングで何位くらいになるか見てみましょう



と設問 2. に誘導してみましょう。こんな方には 2. の設問が役に立ちます。

## 2. あなたの普段の一日の飲酒量は、同世代の何位くらいにあたるか計算してみましょう！

### **ポイント：**

先に対象者に聞いた「普段」・「飲み会」の飲酒量が、同性同世代の 100 人のうち上から何番目かを確認します。「多いですね」「まあまあですね」という抽象的な表現ではなく、「何番目」と数値でフィードバックすることで、対象者にも具体的に伝わります。

#### **<例えばこんな声掛けを>**

○○さんは○歳なので、順位を見てみると。。。5 位！上位入賞ですね！  
○○さんは 5 本の指に入っているようです！



笑顔でフィードバックしましょう。

予想していたよりも順位が高かったという気づきが行動変容に繋がります。対象者もつい笑ってしまうくらいのフィードバックがちょうど良いかもしれません。対象者と驚きを共有することで、同じ方向を向いて支援を進めることができます。対象者と対立関係にならないことが重要です。この順位は全国調査に基づく順位ですので、もし対象者が順位に不満を持っても、その不満の矛先を受け止める必要はありません（対象者と対立関係になりません）。

#### **<ちょっと待って、その声かけ>**

ほら、あなたは(お酒の量が)多くないって言っていたけれど、実際は多いじゃないですか。この順位をみてください。あなたは○位なのですよ！お酒の量が多すぎなのです。分かりましたか。



説得や説教は効果的な方法ではありません。対象者と対立関係になるからです。対象者は説得されると「でも…」と反論を考えます。支援者が飲酒量を「減らす」べき理由を説得すればするほど、対象者は反論し飲酒量を「減らさない」方向の発言を繰り返します。行動変容のためには対象者自ら飲酒量を「減らす」発言を引き出すことが効果的です。対象者への説得や、対立関係になることは、行動変容において逆効果になります。「来なければ良かった」と思われると今後の支援のチャンスも失ってしまいます。

### **こんなときどうする？：**



Q. 自分の周りにはもっと飲んでいる人が沢山いる。この順位表はおかしい！

あくまで日本人全体の飲酒量をもとに作成された順位表です。もしかしたら、○○さん（対象者）の周りには、お酒をたくさん飲む方が集まっているのかもしれませんね。



順位表自体についての議論はせずに、次の項目に進みましょう。

## 3. 私とお酒の関係は？

### **ポイント：**

お酒の良い面と悪い面について振り返りを行います。良い面についても質問することで、お酒のことを率直に話しやすい雰囲気づくりができます。

「支援者にとって」ではなく、あくまで「対象者にとって」の良い面と悪い面であることに留意して下さい。お酒に限らず何事にも良い面と悪い面があり、人間はその両者を天秤にかけながら（揺れ動きながら）、行動（今日はお酒を飲もうか、どうしようか）を選択していると考えると良いでしょう。

対象者が書いた良い面を眺めてみて、支援者から見て、「これのどこが良い面なのだろうか」と思えたときが支援のチャンスです。

### こんなときどうする？：



Q. 悪い面は全くない

悪い面がなければ良い面だけでいいですよ。○○さんにとってお酒にはどんな良い面がありますか？



先ほど「天秤にかけながら」と書きましたが、良い面と悪い面を必ず両方書いていただく必要はありません。悪い面はない（思いつかない、考えたくない）のであれば、良い面についてたくさん書いてもらいましょう。「良い面をたくさん聞くと、対象者の飲酒量が増えてしまうのではないか？」と心配される方もいますが、そんなことはありませんので、ご安心を。良い面をたくさん書いているうちに、対象者が自分で悪い面に気づくことが多いです。



Q. 酒が原因で離婚した

Q. ケンカになり警察に捕まった

悪い面としてあまりにもシリアスな内容が出たときは、その場の雰囲気に合わせて、支援者の許容できる範囲内で話を聞いてみましょう。対象者が1人でなく集団の場合は

私はそのお話にとても興味がありますが、他の方もいらっしゃるので後でまた教えていただけますか。



などと話題を逸らすことも必要になるかもしれません。大事なことは修羅場の様子を詳しく聞くことではなく、対象者が「お酒を止めたい、減らしたい」と思う気持ちを聞く（引き出す）ことです。

### ＜さらにこんな声かけも＞



Q. 飲みながらだと普段話さないことも話せる

どんなことを話しますか？話しそうな、と思ったことはないですか？



一見良い面についての発言をきっかけに話が先に展開していくかもしれません。

## ☆ 4. もしお酒を減らしたら、どんな良いことがおこると思いますか？

### ポイント：

この設問は、対象者自身がどんな自分になりたいと思っているかを聞くことが目的です。

「なりたい自分」について存分に語ってもらいましょう。支援者はそれに共感し、時に褒めて励まし、時に現実との乖離を埋めるように声掛けしましょう。

### ＜さらにこんな声かけも＞

禁煙（運動）をして良かったことはありますか？



禁煙や運動など他の生活習慣の変化があった方の場合は、その変化に触れることで対象者がより具体的に考えられます。過去の成功体験がある方の場合、今後の目標設定にあたってその体験は参考になります。

#### こんなときどうする？：



Q. 酒なんか減らしても、何も良いことは起きない

では、（もし良いことが起こるとすれば）どんなことが起こってほしいと思いますか？



と仮定で聞いてみましょう。テキストにある項目はお酒を減らすことで期待できる効果ですので、「それならお酒を減らしてみようかな」と動機づけに繋がります。



Q. 人生がバラ色になる？！

バラ色の人生とはどんな人生か、もう少し詳しく教えてもらってもいいですか？



抽象的なこと表現した場合はより具体的に語ってもらいましょう。その中で短期的にどうなりたいか、長期的にどうなりたいか、目標を立ててみるのも良いでしょう。

## **5. 背伸びせずできそうな具体的な目標を立てみましょう。**

#### ポイント：

具体的な目標を立てます。「お酒はほどほどに」といった抽象的な目標よりも、数値による具体的な目標の方が効果的です。現在の飲酒量を参考に、無理のない目標を立ててみましょう。

#### こんなときどうする？：



Q. .....。目標なんて決められない

今回はこの目標はなくても構いません。次に進みましょうか。



目標設定に消極的・非協力な時は具体的な目標は空白のまま、次の項目に進みましょう。

今回は初回ですので、具体的な目標を設定できなくても構いません。具体的な目標については2回目の面接でも扱います。



Q. 少し減らしてみるかな。。

少しというのはどれくらいの量ですか？



少しというのは○杯くらいでしょうか？

抽象的な目標のままではなく現在の飲酒量を参考に、具体的にどのくらいの量であれば無理せずにできるかを聞いてみましょう。支援者から提示する場合は、現在の飲酒量よりもほんの少し減らす程度の量を提示してみましょう。対象者が「いやいや、もっと減らせるよ」とより減らす方向に訂正する程度が丁度良いです。

### ＜ちょっと待って、その声かけ＞

その量だとまだ多量飲酒ですよ。もっと減らさないとダメです。多くても○杯にしないと。



対象者が減酒に向けて第一歩を踏み出すことが大切です。そのためには無理せずに自信をもって実行できる目標が望ましいです。まずは第一歩を踏み出し、その結果を見ながら第2回、第3回の支援で新たな目標を設定していきましょう。成功体験を積むことでより高い目標にも到達しやすくなります。また目標は支援者が決めるよりも、対象者自身が決める方が行動変容につながりやすいです。



Q. どのくらい減らせばいいですか？見当がつかない

良い質問ですね。ここに詳しく書いてあるので、後では是非見てみてくださいね。  
(テキスト5ページ目の「お役立ち情報」を指さしながら)



具体的な目安を質問するのは意欲がある証拠です。テキストの5ページに「もっと詳しく知りたい方へ」の項目があるので、後でアクセスすることを強く勧めましょう。

### ＜さらにこんな声かけも＞

○○さんの場合、節度ある適度な飲酒量の目安は日本酒1合です。2合になると、生活習慣病のリスクが高くなることが分かっています。もちろん1合まで減らせば理想ですが、まずは無理のない目標にしていきましょう。



対象者が普段飲むお酒に合わせて情報提供すると、目標を立てやすくなるかもしれません。「生活習慣病」の部分を、糖尿病や高血圧など、対象者にとってより関心のある具体的な疾患名に置き換えるとより「減らそう」という動機に繋がります。

## ☆ 6. 飲酒習慣を変えるための工夫です。「既にできていること」と「頑張ればできうこと」に○をつけてみましょう

### ポイント：

テキストの項目を見ながら、「出来ていること」と「出来そうなこと」をチェックしてもらいましょう。きっと「これくらいならできるかも」といった項目がいくつかあるはずです。あてはまる欄に実際に○を付けてもらいます。この項目にない行動を対象者が思いついたら、「②その他（ ）」に記載してもらいましょう。その上で、○がついた行動の中から実行してみたい行動を2~3個選んで、対象者に記入してもらいます。

### こんなときどうする？：



Q. こんなこと気にしていたら楽しく飲めなくなる

楽しみながら飲める方法を探してみましょう。



楽しみながら量を減らせる、○○さんに合った工夫はありますか。

一つ一つ見ていけば、意外と簡単にできることもあります。また、対象者自身に考えてもらい、②に記載をするのも効果的です。

(⑧や⑨を指さしながら) これは無理なく取り入れている人が多いですよ。



対象者自身に選んでもらうことが望ましいですが、協力的でない場合は支援者から助言してみましょう。



Q. 実行したいと思う行動はない

「実行したい」とまでは思えなくても、これだったら試しても良いかなと思える行動はどれですか？

試してみた感想を是非教えてください。



ハードルの低い行動を選んでもらいましょう。また、次につなげる声掛けをすると、次回の面接では本人にあった方法を一緒に考えることができます。

＜さらにこんな声かけも＞

○○さんにとって飲むお酒が(一番)少ない日は、どんな工夫をしていますか？



飲酒量が多い日もあれば少ない日もあります。何らかの理由があって飲酒量が少ない日があるわけです。自身ですでに行っている成功体験として、飲酒量が少ない日の行動を振り返ってもらうのも 1 つの方法です。



Q. それでもやっぱり、試してみたい行動はないよ。

次回もまた来てもらうことを目標とし、無理せず次に進みましょう。

もっと詳しく知りたい方へ\*

ポイント：

アルコールに関する知識は印刷資料に含めず、テキストはコンパクトな内容としました。対象者に観ていただくことで、アルコールに関する様々な情報を得ることができます。

スマートフォンをお持ちの方は QR コードから簡単にアクセスできます。面接後の空き時間や帰宅後に観ることを勧めてみましょう。

依存症の方は専門医療機関に紹介して断酒をすることが望ましいですが、減酒支援によってそのきっかけ作りをすることができます。もし初回の面接の途中で支援者が「もしかしてこの人、依存症かも」と感じた場合も、予定通り初回の面接を最後まで行いましょう。そして、次回もまた来てもらうことで、依存症の支援へ繋げることができます。SNAPPY-BEAR の「専門医療機関への受診について」の視聴を勧めてみるのも良いかもしれません。

\*「もっと知りたい方へ」手引き (p5) 参照

☆ 7. 飲酒日記

ポイント：

飲酒日記の目的は、セルフモニタリングです。

1. この飲酒日記にこだわらず、ご自身の手帳やスマートフォン等に量や気づきをメモしていただけでも、日々の行動に変化があることを伝えましょう

## 2. 記録することのハードルを下げましょう

「書ける日だけ」「書けるところだけ」「まとめて書いてもOK」と伝え、「埋めなくては…」「毎日書かなくては…」という心理的負担を減らしましょう。その場で、前日の飲酒量について記録してみるという体験をしていただき、簡単に記録できるということをわかってもらうことも一つの方法です。

また、一定期間記録することで、ご自分の傾向を見出せるようになりますので、どの程度記録を続けるかは、対象者と相談して決めてよいでしょう。

## 3. この飲酒日記は、もちろんおすすめです。

この飲酒日記は他の生活習慣との関連を含めて気づきが得られるよう構成されています。ぜひご活用ください。

### ＜例えばこんな声掛けを＞

早速、昨日の分の飲酒日記を付けてみましょう！



飲酒日記の1行目を記入してもらいましょう。細かく説明するよりも実際に書いてもらった方が対象者も理解ができます。意外と簡単に記入できることに気づくかもしれません。また、ここで飲酒日記を付ける経験をすることにより、帰宅後に飲酒日記を付けるハードルが下がります。

### こんなときどうする？：



Q. 忘れっぽいから毎日は無理

忘れてしまった場合は気が付いた時に数日分まとめて記録しても構いませんよ。



毎日記録することが理想ですが、毎日でなくても記録をすること自体が大切です。



Q. 手間がかかるからやりたくない

「お酒の量」の○○△×のどれかを○をつけるだけでも良いですよ



△や×よりも○や○にしたいという気持ちが働き、この「お酒の量」の部分を記録するだけでも飲酒量を減らす効果はあります。記録する習慣がつけば、自然と他の項目も記入するようになります。まずは記録を付け始めるなどを勧めましょう。

以上で初回の面接は終了です。「お疲れさまでした」と労をねぎらい、「次回○月○日にまたお話しすることを楽しみにしています」と爽やかな笑顔で締めくくりましょう。

## 2回目面接 支援者向け手引き

今後の支援に必要となる場合がありますので、対象者とのやり取りはメモをとりながら進めましょう

\* 減酒支援記録用様式などをご活用ください

### 最初に

#### ポイント：

今回も面接の時間を確保していただいたことに感謝の気持ちをお伝えしましょう。続いて初回面接から本日までの取り組みについての感想を聞いてみても良いでしょう。

2回目の面接では、初回面接からこれまでの取り組みの振り返りを通して節酒に対する意識や行動の変化を対象者に気づいてもらい、今後の節酒目標の設定・節酒につながる自発的行動の選択を支持することを目標としています。したがって、飲酒日記の記載がなくても、しぶしぶであったとしても、面接に来られた行動そのものが、飲酒への関心や何とかしたいという気持ちを表していると捉えます。飲酒日記の記載がなかったとしても、問題はないことを伝えましょう。

今後の行動変容を支持するため、2回目の面接の場を心地よい空間と時間にすることを心がけ対象者が「来てよかった」と感じられる雰囲気作りを心掛けましょう。

### 1. 私が最近、1回に飲むお酒の量は？※3回目の面接でも同様の問い合わせがあります

#### ポイント：

現時点でのありのままの飲酒量を知ることがねらいです。初回面接時と比較して、対象者の飲酒量に変化がない（もしくは増加している）場合は、答えにくかったり、正直に伝えにくかったりします。受容的な姿勢で対話することで、ありのままの飲酒量を伝えてもらえるように努めましょう。

初回面接時と比較して飲酒量が減っている場合は、対象者のお酒に対する認識が変化している場合が多いです。飲酒量に留まらず、対象者の認識を尋ねてみてもよいでしょう。ただ飲酒量の変化がない場合や、しぶしぶ面接に来られている場合は、現状の飲酒量を確認するに留めた方がよいかもしれません。

#### ＜例えはこんな声かけを＞

今は、どんなお酒をどのくらい飲んでいますか？  
飲酒量が増えていても責めたりしませんから、ありのまま教えてください（笑）



#### こんなときどうする？：



Q. 初回面接より飲酒量に変化がない（増加している）

その事実をありのまま受け入れましょう。飲酒量が増えている場合は、どのようなきっかけや理由で増えたのか返ってもらうと、設問4.の行動目標を選択するうえで役に立ちます。減酒に向けての取り組みはいつからでも始められますよ。あらためて、できそうな目標や行動と一緒に探ししましょうというメッセージを送りましょう。

」

すぐに行動は変えるのは難しいですし、生活状況によって難しい時期もありますよね。いつからでも始められますので、気にしそうないでくださいね



### ＜ちょっと待って、その声かけ＞

（評価する）多いですね。（一方的に目標設定する）せめて1合以内に減らしましょう。



Q. 飲酒量が減っている

（こんなに）減っているんですね！私も嬉しいです。きっかけやコツなどがあれば、ぜひ教えてください！



減らせていることをしっかりと称賛しましょう。節酒につながった行動や意識などを振り返つてもらい共有していきましょう。これは設問2. 設問3. につながります。

## 2. 前回立てた目標・もしくは飲酒習慣を変えられそうな行動は何でしたか？

### ポイント：

※3回目の面接でも同様の問い合わせあります

初回面接の内容をさらりと振り返り、参加者と支援者が共通認識を持てるといいでしよう。初回面接のテキストを持参されない方もいると思いますが、この問い合わせによって確認ができると思います。

### こんなときどうする？：



Q. 初回面接の冊子を持ってきていないし、前回に立てた目標や変えられそうな行動を覚えていない。

覚えていなくても大丈夫ですよ。この場で一緒に考えていきませんか？

（支援者の記録がある場合は）前回は、～とおっしゃっていましたね。



支援側の記録（減酒支援記録用様式等）を基に、対象者に話し合った内容を思い出してもらいましょう。支援側も覚えていない（メモしていない）場合は、あまりこだわりすぎずに、今日から新たな気持ちで始めましょう。

## ☆3. あなたがお酒の量を減らすために、意識・工夫したことなどはどのようなことですか？

### ポイント：

※3回目の面接でも同様の問い合わせあります

必須項目です。対象者が【一瞬でも意識できたこと】【わずかでも行動できたこと】に注目してみましょう。対象者が自分の意識/工夫したこと気づくことは、設問4. で具体的な行動を選択する際のヒントになります。また、継続のための動機づけとなります。

### こんなときどうする？：



Q. 意識・工夫したことない

対象者自身では気づきにくいという側面もあります。例えば、飲酒量が少なかった場面を思い出してもらい、その時どう考えて、行動したのかを確認すると、意識・工夫したことなどが確認できます。対象者が自覚せず行っていたことでも、実は節酒につながる行動であったと気づく場合があります。また、飲酒日記等を参照し、支援者が気づいた点を伝えてみるのも有効な方法です。

### ＜例えばこんな声かけを＞

ある日の飲み会だけ飲酒量が少ない場合、その日に注目することで、参加者が気づいていない飲酒量低減のヒントが隠されています



この日は飲み会のようですが、他の飲み会よりも飲んだ量が少ないですね。



そういえば、ちょっと高級なバーで飲みました。結構高かったので、長居せず、2杯飲んで帰りましたよ（笑）

高いお酒だから、2杯を味わって飲まれたのですね。



“安い店で飲むより、高級な美味しいお酒を飲む”と飲酒量を減らせる工夫になることに気づけるよう声掛けをしてみましょう。

### ＜ちょっと待って、その声かけ＞

意識しないと、お酒はなかなか減らせませんよね。（責める）



Q. どのように褒めたらいいのに困ったら

無理に褒めようとする必要はありません。無理に褒めようとすると、わざとらしくなってしまったり、評価されると受け取られてしまったりすることがあるかもしれません。困ったときは、支援者自身の気持ち（対象者の行動に対して嬉しく思ったことや驚いたこと）を素直に表現し、伝えてみましょう。



飲酒前や飲酒中に初回面接のことは何度も思い出しているんですけどね～。



前回の面接のことを思い出してもらえるなんて、とてもうれしいです。そのときどんなことが頭をよぎりましたか？

## 4. これまでの飲酒習慣を変えるために、できそうな行動を探してみましょう：探すだけでも楽しめます。

### ポイント：

初回面接でも用いた設問です。設問 3. 「お酒の量を減らすために、意識・工夫したこと」で対話した内容や、持参した飲酒日記を参加者と一緒に見てすすめましょう。

### こんなときどうする？：



Q.（初回面接時に検討した内容で）うまくいっている

そのままの行動を継続することを推奨しても良いですし、さらに取り入れたい行動を追加する、もしくは習慣化した行動（意識しなくても無理なくできている行動）は省くように話し合っても良いでしょう。また、テキストに載っていない参加者独自のアイデアが出るとよりやってみようという意識づけになります。

### ＜例えばこんな声かけを＞

（事実と一緒に確認して喜びながら）このまま継続されてもよいですし、意識しないままできているのであれば、他の行動を試してみるもの一つの方法です。テキストに載っていないことで、○○さんが思いついた行動を試してみるのも面白いですよ。





Q. (初回面接時に検討した内容で) うまくいっていない

具体的な行動が思い描けていないと挫折してしまう可能性が高くなります。そのため、うまくいっていない方にとっては、これからも取り組んでみようと思えるのか、思えないのかを左右する大事な問い合わせになります。対象者自身が見つけられない場合は、支援者が今までの対話から考えて提案してみると良いでしょう。

#### ＜例えばこんな声かけを＞

前回、選んだ行動がご自身の生活パターンにあわなかった可能性もありますね。他に、試してみようと思える行動はありますか？やっている自分の姿が想像できるもの（いつ、どこでやるのかがイメージできるもの）を選ぶと、実行しやすいですよ。

続けようと思うと、初めの一歩が出にくいです。とりあえず1回だけ…と気軽に試してみてください。自分に合わなかったら、他の行動を試せばいいですよ



#### ＜ちょっと待って、その声かけ＞

頑張れば、もう少しできそうですか？

なぜできなかつたのでしょうか？



ただ「頑張る」とは、どのように頑張ればよいのかわからず、行動に移せない可能性が高くなります。また、「なぜできなかつたのか」と問うことは、対象者は責められていると感じると同時に理由が分からぬからできなかつた可能性もあります。どのようにしたらできそうかを考えることで前向きに取り組めるようになります。

### ☆5. 背伸びせずできそうな具体的な目標を立ててみましょう

#### ポイント

必須項目です。2回目ではこれまでの支援を通じて、減酒に向けてある程度の心の準備ができていると予測し、目標設定を行います。対象者と相談し、飲酒量や飲酒頻度（休肝日）等について具体的な目標設定を行いましょう。

初回面接で目標設定している方については、目標達成の度合いやモチベーションを考慮しながら、目標を継続するのか、設定し直すのかを考えましょう。

#### こんなときどうする？：



Q. (初回面接時に検討した内容で) うまくいっている

まずは、対象者とともに喜びを分かち合いましょう。目標達成できると、支援者も嬉しくなります。ついついもっと上を目指してしまいたくなりますが、対象者が無理して達成している可能性があることも念頭に入れておきましょう。無理をしている場合は、今後継続できなくなる可能性が高くなります。

初回面接時に立案した目標を継続しても良いですし、レベルアップさせても良いですが、対象者の状況を把握し、継続可能な無理のない範囲で定めましょう。

#### ＜例えばこんな声かけを＞

目標達成されたのですね！私も嬉しいです！



### ＜さらに、こんな声かけも＞

\* 無理している様子があれば、以下のような声かけも同時に行ってみましょう。

調子はいかがですか？このまま続けられそうですか？目標達成できていることはとてもよいことなのですが、頑張りすぎておられないか心配です。お酒との付き合いはこれからも続きますので、無理のない目標に変更するほうが長続きしますよ。



Q.（初回面接時に検討した内容で）うまくいっていない

飲酒状況を確認しながら、再設定しましょう。ただし、ご本人が、同じ目標を継続したい希望があり、「行動」を工夫することで達成できそうな場合は、目標を修正せずに進めてよいでしょう

### ＜例えばこんな声かけを＞

達成できたかできなかったかは、そんなに大事なことではないですよ。取り組んでみたからこそ、どのくらいの目標が自分に合っているのか分かってきたのですから。



### ＜ちょっと待って、その声かけ＞

（残念そうに）達成できなかったのですね…。今日から頑張れそうですか？（このままでは達成できない可能性が大きい）頑張れば、もう少しできそうですか？



Q. 減酒しようという気がない

このような方は、飲酒がストレス解消や唯一の楽しみとなっている場合が多いようです。もう一度、長期的メリット・デメリットを再確認してもよいかもしれません。「減らす気はない」「止める気はない」と言われたら、飲酒量ではなく、行動の変化を目標にすると抵抗が少ないかもしれません。できそうな行動のリストを参照しながら、飲酒以外のストレス解消法や楽しみを見つけるなどがお勧めです

### ＜例えばこんな声かけを＞

○○さんにとって、お酒は大事な存在ですね。長く付き合っていくために、お酒を飲みながらできそうな行動はないか、一緒に探してみませんか？



一旦、対象者にとってのお酒に対する思いを受け止めた上で、今後もうまくお酒と付き合い続けるためということに焦点をあててみましょう。

### ＜ちょっと待って、その声かけ＞

減らさないと、家族に嫌われるんじゃないですか…。



○○さんの上司から、お酒を減らすように頼まれているのですが…。

脅しても行動変容は見込めません。減酒することによるメリットに焦点を当てましょう。

## お役立ち資料\*

### ポイント：

初回面接時と同じく、必要な資料と一緒にまたは支援後に参照できるように紹介しましょう。

※「もっと知りたい方へ」手引き（p5）参照

## ☆ 7. 飲酒日記

### ポイント：

1回目面接の手引き(p15)を参照してください。ポイントは共通ですが、初回の飲酒日記とは項目が異なりますのでその点を説明しましょう（2箇所の変更点について：①飲酒量の記載について②目標の記載について）。

### こんなときどうする？



Q. もう書きたくない、書くのが面倒だ

無理に書いてもらおうとしなくて大丈夫です！「書いてもらわなくては…」「書いてもらえなかつたらどうしよう」という支援者自身の気持ちを楽にしましょう。書いてもらいたいと期待しすぎると、玉砕して辛くなります。「飲酒日記を書いていなくても、面接の場に来てもらうこと」が何より大切です。

まずは、上記のポイントを参照してください。今まで関わった対象者の事例（実際の患者さんや住民さん等の事例）を伝えてみることも有効です。よろしければ、支援者ご自身の体験も、ぜひ語ってみてください。

### ＜例えばこんな声かけを＞

“絶対、毎日全部”書こうとするより、“とりあえず、1日だけ”書けるところだけ試してみませんか？



飲酒日記につけるのは面倒だけど、スマートフォンなら記録できそうということで、スマホに記録された方もいらっしゃいました。“毎日見る”ものと連動させるのがよかったです。競馬新聞が好きな方からは、競馬新聞と飲酒日記をセットで置いているという話も教わりました。この方は、“好きなこと”と連動させるのがよかったです。

毎日記録するのは大変ですよね…。私も3日坊主で、毎日しようと決めたはずのウォーキングは、ときどきしかできず、万歩計の歩数を記録するのが嫌になってしましました（自己開示）。でも、ウォーキングできた日だけでも記録するようにしたら、できた日もあることに気づいて自分がどんなときに実行できるのか何となく見えてきましたよ。こんなふうに、記録できる日だけ記録してみるものひとつ的方法ですよ



可能な範囲で記録していただければ、大丈夫ですよ。次回、お会いできるのを楽しみにしています。

### 最後に

あらためて2回目の面接に来ていただいたことへの謝辞と、お会いできてよかったです気持ちを伝えましょう。そして、目標達成の有無に関わらず、日記の記入の有無に関わらず、3回目もお会いしたいという気持ちが伝えましょう。

# 3回目面接 支援者向け手引き

今後の支援に必要となる場合がありますので、参加者とのやり取りはメモをとりながら進めましょう

\* 減酒支援記録用様式などをご活用ください

## 最初に

### ポイント：

2回目と同様に、お越しいただいたことの感謝を伝えましょう。継続して参加されたということから、飲酒習慣を変えたいという意思が伝わってきますね。飲酒習慣を見直すことで、健康的な生活、ひいては自分の幸せについて考え直す機会になったことを確認しましょう。

### 1. 私が最近、1回に飲むお酒の量は？

※ 2回目面接の手引き (p17) 参照

### 2. 前回立てた目標・もしくは飲酒習慣を変えられそうな行動は何でしたか？

※ 2回目面接の手引き (p18) 参照

### ☆ 3. あなたがお酒の量を減らすために、意識・工夫したことはどのようなことですか

### ポイント：

3回目も必須項目です。2回目面接の手引き (p18) も参照してください。特に3回目では対象者が目標達成できたか、できなかったかではなく、“一瞬でも意識できたこと”，“わずかでも行動できたこと”に注目しましょう。

〈例えはこんな声かけを〉

前回と今回チェックをつけたところと一緒に確認してみましょう！



こんなときどうする？：



Q. 2回目と比較して、意識・工夫に変化がみられる

初回面接後に意識・工夫したことが習慣として定着したために、他の行動も意識できるようになっている可能性があります。この事実に気づくことで対象者は何より勇気づけられ、減酒を継続したくなります。

〈例えはこんな声かけを〉

2回目に話していただいたことから変化しているようですね。そのことについて具体的に教えていただけませんか



### ☆4. どんな変化がありましたか？（体調や仕事など）

### ポイント：

対象者が実感している“良い変化”について飲酒に限らず何でも話してもらいましょう。その変化がお酒に関連していると気づくことで、節酒を継続したくなります。また、飲酒量と翌日の血圧・熟眠感や寝起きの爽快感との関

係・体重の変化等について具体的に確認することも有効です。さらに、「飲酒量を減らしても交友関係・仕事との関係等が変わらないこと」について確認してみましょう。お酒との付き合いが変化しても、大切なものは変化しないと気づくことで、安心感につながります。

#### ＜例えばこんな声かけを＞

\* 飲酒日記や減酒支援面接記録表などを参照しながら行いますが、なくても構いません。

お酒の量が少なかった日の睡眠について、何か感じたことはありませんでしたか？睡眠時間は変わっていなくても、翌日の目覚めが良かったとおっしゃる方も多いですよ。

飲みすぎなかった翌日、仕事がはかどったのはいいですね！お酒が残っていないと、朝から頭の回転が良くなりますね。



#### ＜さらにこんな声かけも＞

飲酒量が少なかった日に注目することでお酒を減らしても付き合いが変化していないことに気づくきっかけとすることもできます。飲酒量の少ない日を指しながら

この日は△△さんと一緒に飲んだのですか？



△△さんです。



△△さんは、○○さんがあまりお酒を飲まなくても、○○さんと過ごす時間が楽しいですね。また、△△さんと一緒にできるとよいですね

#### こんなときどうする？：



Q. 変化したことは何もない。

対象者自身が自分の変化に気づけていない場合もあるので、支援者が気づいたことを伝えてみましょう。それをきっかけに「そういえば」と話してもらえることもあります。対象者の“外見の変化”（痩せてすっきりしたように見える・肌の調子が良さそう・背筋が伸びてはつらつとして見える等）を伝えることも効果的です。

#### ＜例えばこんな声かけを＞

○○さんが、さきほど、『身体が軽い気がする』とおっしゃっていたことを思い出しました。少し詳しく教えていただけませんか？

お肌の調子も良さうですね。お酒の量が減って、よく眠れるようになった効果かもしれませんね。

お酒を減らして、少し痩せましたか？お部屋に入って来られた時、ずいぶんスッキリされたように感じました。



#### ＜ちょっと待って、その声かけ＞

何かひとつくらいありませんか？（ひとりで考えてもでてこない）



## 5. これまでの取り組みを続けたら、これからどのような変化が起こるでしょうか？

\* 表現は違いますが、初回の面接でも同じ表を用いた設問があります

### ポイント：

「3回の面接に来ていただいたこと」を労いましょう。お酒について考える時間を持ち、日常生活でわずかでも意識できることは大きな変化です。そのうえで、対象者の今後の取り組みについての思い（継続したい、継続したくない）を尊重し、話を進めましょう。

### ＜例えばこんな声かけを＞

3回の面接にお越しいただき、本当にありがとうございます。お酒のことを考える機会を作っていただいたことが、大きな成果ですね。ここでは、取り組みを続けたらどのような変化が起こりそうか、イメージしてみましょう！



### こんなときどうする？：



Q. 今後も前向きに取り組みを続けたい！

初回面接でチェックをつけた箇所と、今回チェックをつけた箇所を見比べてみましょう。チェックをつけた箇所に違いがある場合、それが飲み方を変えようと努力して感じた効果だと考えられますので、具体的に尋ねてみましょう。

### ＜例えばこんな声かけを＞

初めてお会いした日に、実は同じ質問をさせてもらっています。前回チェックをつけられたところと今回チェックをつけられたところを一緒に確認してみましょう。



Q. もう取り組みを続けたくない

無理に答えていただく必要はありません。支援時の言動に変化がなかったとしても、いつか花開くための種まきになっているかもしれません。言動に振り回されず変わろうとする力を信じて、これまでの取り組みを労いましょう。これ以上の問い合わせに苦痛を感じるようであれば、次の設問には進まず、ここで終了してもよいでしょう。

もし、もう少し取り組んでみようという気持ちが感じられたら、年次行事や仕事・家庭の事情によううまくいかないこともあると伝えましょう。

### ＜例えばこんな声かけを＞

3回の面接に来ていただいたことが、何より嬉しいです。また、取り組みたくなったら、いつでもご連絡くださいね。



仕事や家庭の事情によりうまくいかないこともあります。こんな時は目標を緩やかにするものありますよ。

### ＜ちょっと待って、その声かけ＞

そう言わずせつかくここまで頑張ってこられたので、もう少し続けてみましょうよ。



やみくもに説得しても、かえって追い詰めてしまうことになります。

## ☆ 6. これからどのような生活にていきたいですか。お酒に関連した目標とお酒以外の目標を考えてみましょう

### ポイント：

いよいよ最後の設問です。必須項目ですが、無理に答えてもらう必要はありません。

設問5. と同様に、対象者の今後の取り組みへの気持ちに沿って、どのように締めくくるのかを考えましょう。

＜例えばこんな声かけを＞

これで最後です。ここまでお付き合いいただき、本当にありがとうございました。お忙しい中、仕事（家事をやりくり等）を調整いただき、大変だったと思います。最後に、○○さんのこれから的生活について、お話を伺わせてください。



こんなときどうする？：



Q. これからもお酒うまく付き合っていきたい

この取り組みを通じて、他の生活習慣との関連に気づいたり、ご自身の価値観を再確認された方もいらっしゃると思います。これからイメージする生活について、ぜひ語っていただきましょう。"お酒に関連する目標"と"お酒以外の目標"を記載する欄があります。生活全般や生き方を見つめる機会になることを願って"お酒以外の目標"を設けていますが、記入に悩む場合はどちらかだけでも良いです。

＜例えばこんな声かけを＞

お酒に限らず、いろいろなことに気づかれていたことが印象的でした。この機会に、お酒以外の目標も考えてみるのはいかがでしょうか？



＜さらに、こんな声かけも＞

これまで○○さんのお話を伺ってご家族を大切になさっていることが伝わってきました。退職されたら、ご家族とどのように過ごしたいと思ってらっしゃいますか？

以前、飲酒のメリット・デメリットについて話していたとき、タバコも止めたいとおっしゃっていましたね。今もそのように感じられていますか？



Q. これらの取り組みに積極的ではなく、目標が出にくい

無理に出してもらう必要はありません。対象者にとって「今」は変化するときではなかったのかもしれません。もちろん支援者の責任ではありません。いつか取り組みたくなった日のために、これまでの取り組みを労い、連絡先を伝えて終わりましょう。

＜例えばこんな声かけを＞

もし、この面接のことを思い出すことがありましたら、いつでもご連絡くださいね。お役に立てるがあれば嬉しいです。



もっと詳しく知りたい方へ

※「もっと知りたい方へ」手引き（p5）参照

最後に

予定されている支援は終了です。日頃の生活でお酒のことを意識し、3回もの面接に来ていただいてことが、何よりの成果だと思います。対象者の努力を労い、敬意を表しましょう。

今後もお酒うまく付き合っていただきたいこと、そして、お酒に限らず、対象者にとって幸せな生活を送っていただきたいことを伝えましょう。