

リラックスするために飲む？

リラックスする、あるいはストレス解消のために飲酒をするという人は多いでしょう。しかし、この目的のために、飲酒量や飲酒頻度が多くなっているのであれば、それは危険な徴候です。なぜなら、あなたはアルコールに対する依存状態の深みにはまりつつあるからです。これは他の精神安定剤の依存と同等かあるいはそれ以上に大きな問題です。

また、元気を回復するために飲むというのは、逆効果です。第 3 章でも説明しましたが、アルコールは長期的には気分を鎮める方向に働きます。元気回復を理由にした飲酒では、同じ効果を得るためにどんどん飲酒量が増えていく恐れがあります。

同じような理由から、心配事を忘れるために飲むというのも逆効果だと言えるでしょう。結局のところ、問題をさらに悪くしてしまいます。

付き合いで飲む？

付き合い酒は、現在の社会ではある程度やむを得ないかもしれませんが、ただし、次のことは肝に銘じておく必要があるでしょう。そ

れは、多量飲酒者と一緒に飲むと飲酒量が増えてしまうということです。彼らは、自分の飲酒に関して罪悪感をもっていることが多く、少ししか飲まない人に対しては脅威を感じて飲酒を強要する場合があります。

あなたにはそんな覚えはありませんか？

おいしいから飲む？

味わって飲むというのは、悪い飲み方ではありません。けれど、最近飲酒量が増えていないでしょうか？耐性が強くなって、必要な量が増えていかないように注意が必要です。

周囲がすすめるから飲む？

あなたがそれほど多く飲酒しないということがわかっていれば、周りの人がしつこく勧めることはないはずです。あなたが飲むとわかっているから注いでくれるのです。周囲がすすめるから飲むというのは、あなたがみずから飲んでいるのと大差がないのです。それは結局あなたの責任です。

他にすることがないから飲む？

この場合も、しばしば心当たりのある人は要注意です。飲酒があなたの生活にとって重要な位置を占めつつある可能性があります。何かの理由でたっぷり時間がとれるようになったとき、飲酒量がひどく増えてしまうかもしれません。

この他にも、いろいろな飲酒の理由があるでしょう。しかし、注意してください。飲酒は習慣性のものです。続けていけばいくほど止めたり量を減らしたりすることが困難になります。さらには、当初は理由があって飲んでいたのが、飲むために理由をさがすといったことになります。あなたは、そのようなことはないでしょうか？

次章では、飲酒習慣を破る方法を提案いたします。

5. 節酒への挑戦ーこうすれば節酒できる

さて、いよいよあなたは節酒に挑戦します。

これまでトライしても結局うまくいかなかった方も大丈夫です。

きっと成功します。

.. その前に、

もう一度、あなたが節酒しなければならない理由を確認してみま
しょう。下の欄にその理由を実際に書いてみてください。

私が節酒をしなければならない理由は

<p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p>

第1ステップ:

まわりの人に節酒宣言をする

まず、あなたが節酒をするのに重要な役割を持つ人に、これから節酒することをはっきりと告げましょう。節酒の協力をしてくれる家族、あなたに飲みに行こうと誘いをかけてくる飲み友達や職場の同僚などがそれにあたるでしょう。

下の欄に、節酒を宣言する人たちをすべてあげてみてください。

あなたが節酒宣言をする人

第2ステップ：

飲酒を自己モニターする

次にぜひおすすめしたいのは、あなた自身の飲酒の様子を一定期間モニターすることです。自分自身の行動は、わかっているようで案外わかっていないものです。飲酒についても同様です。

少し面倒かも知れませんが、1ヶ月間できれば3ヶ月間（多少過去にさかのぼってもかまいません）にわたって、飲み始めた時刻、飲み終わった時刻、場所、飲んだ相手、使った金額、飲んだ後どうなったかなどについて、飲酒日記をつけてみてください。

冊子のうしろに、飲酒日記の記入欄をつけましたので、ご利用ください。

飲酒日記の例

月日	時間	場所	飲んだ相手	他の行動	飲んだ後	使用金額	飲酒量
8/1	17～ 19時	レストラン	同僚	食事	気分いい	4500	ビール2本
	19～ 22時	居酒屋	同僚	雑談	眠い	3000	日本酒 3合
8/2	19～ 23時	居酒屋	友人	たけのこ 雑談	二日酔い	5000	焼酎3杯 日本酒 3合

第3ステップ：

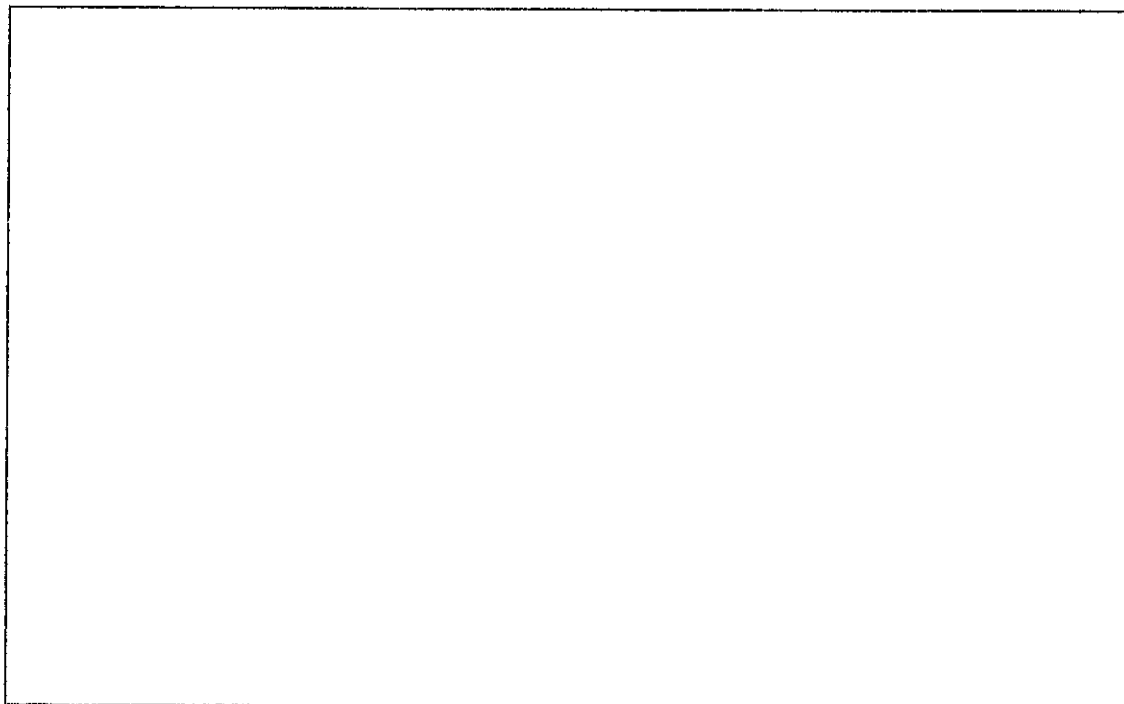
飲酒で失敗する環境を整理する

次の作業は、飲酒日記を参考にして、あなたが飲み過ぎたり、飲んで失敗をした（例えば、終電に乗り遅れたり、財布をなくしたり…）環境をリストアップすることです。もちろん、過去の失敗を思い起こして追加してもかまいません。

（例）

- ・ Sさんと飲んでいることが多い。
- ・ 決まって7時より早く飲み始めている
- ・ 3時間以上飲むことが多い

あなたが飲み過ぎたり飲んで失敗したのは…

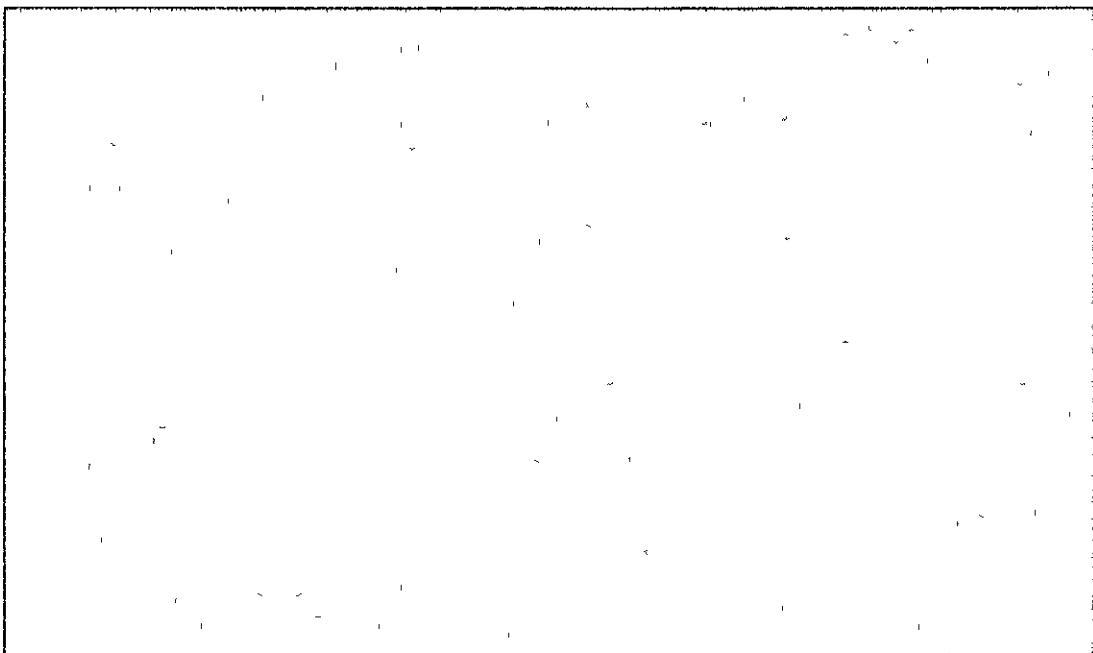


第4ステップ

飲酒ルールを作る

リストアップした内容をもとに、自分の飲酒ルールを作ってみてください。難しいことはありません。例えば、飲酒で失敗するには、「3時間以上続けて飲むときに多い」と書いたのであれば、その裏返し、つまり「1日に3時間以上は飲まない」というのを飲酒ルールのひとつにすればよいのです。「7時より早い時間から飲む」のがよくないのなら、「飲み始めるのは7時以降にする」をあげればよいのです。

私の飲酒ルールは



第5ステップ

飲酒量の上限を決める

飲酒量については、誰にでも共通の危険域があります。飲酒ルールの中に飲酒量のことを入れなかった方もいるでしょうが、飲酒量の上限を守ることは非常に重要なことです。ぜひ飲酒ルールのひとつに加えてください。

おすすめする1日の飲酒量の上限は、男性では

日本酒 3~4 合、ビール大瓶 3~4 本
ウイスキー水割りダブル 3~4 杯

女性の場合は、この4分の3くらいです。これ以外の種類については、同程度のアルコール量に相当する分量を計算してみてください。

ただし、注意してください。この上限は、あなたが毎日飲むべきあるいは飲んでよい量ではありません。飲酒量は少ないに越したことはない、これは当たり前のことですね。

1日だけでなく、1週間の上限というものもあります。

男性では、

日本酒なら 15 合、ビールなら大瓶 15 本
ウイスキー水割りならダブルで 15 杯

これ以下に決めることをおすすめします。

女性は、この3分の2と考えてください。

繰り返します。あなたの飲酒量は、1日の上限と1週間の上限の両方をクリアする必要があります。

下欄に目標とする飲酒量の上限を書いてください。飲酒ルールに入れた方も、もう一度書いてみてください。実行可能な範囲内で、少なければ少ないほどよいでしょう。

私の飲酒量の上限は

1日

1週間

第6ステップ

節酒方法を決める

目標も決まっていよいよ節酒することになりますが、それにはいくつかコツがあります。次ページにあげたヒントをうまく利用すると、少しでも目標達成が楽になるはずです。節酒方法はひとつではありません。自分に合っていると感じるものをいくつか選択してやってみることをおすすめします。下の欄になるべく具体的に書いてみてください。

私はこうして節酒をする！

節酒のヒント

酒を飲むときは、飲むペースを決めておく、それを守る

- ・ あらかじめ、飲むペースを決めておき、それを守る
- ・ 小さいグラス（コップ）を選ぶ
- ・ なるべくグラスをテーブルの上に置く
(手に持っている時間を短くする)
- ・ 自分自身で酒を注ぐようにする
- ・ グラスを空にしない
- ・ アルコール分の低い種類を選ぶ
- ・ 人に注いで回るのを控える
- ・ 味わいながら飲むようにする
- ・ 話したり食べたりする時間を多くする
- ・ どのくらい飲んでいるかを意識しながら飲む
- ・ どのくらい酔っているかを意識しながら飲む
- ・ 飲酒の誘いの断り方を上達させる

節酒のために大切なことをもうふたつ…

節酒のヒントをもう 2 つ紹介しましょう。どちらも節酒を続けていく上で大きな助けになってくれるはずです。

・節酒できたら自分にごほうびをあげる

~~~~~~~~~

ごほうびは、高価でなく、すぐに入手できるものがよいでしょう。

例えば、本、服、趣味関係の小物類などです。長期ではなく、1～2週間おきに行い、目標を達成したらすぐにごほうびを買ってください。節酒によって浮いたお金をその代金にあてるのも結構です。

誰かの協力が得られるのなら、特別な料理を作ってもらったり、一緒に食事に行くといったことでもいいのですが、その場合には相手を節酒できているかどうかの監視者のようにしないことです。節酒はあなた自身があなたの責任のもとに行うことなのです。

ごほうびは前もって決めておくこと、途中で守るべき節酒ルールを変更しないことも大事です。

### ・飲酒に代わるものをみつける

~~~~~~~~~

第 2 章で説明したように、飲酒が止められないあるいは節酒でき

ないのには、理由があります。その理由への対応を考えることも大切です。

飲酒する理由として、ストレス解消や他にすることがないといったことがあるのであれば、それは飲酒以外の別のことに置き換えることが可能です。

ストレス解消法については、いろいろな本や雑誌などに有効な方法が掲載されていますし、友人、知人にアドバイスをもらって自分に合いような趣味をさがすことで、飲酒よりももっとよい時間の使い方を見つけることができるはずです。

飲まないといらいらしたり、眠れなかつたりするという方には、神経科や心療内科に相談することをおすすめします。安全で確実な対処方法を教えてもらえるでしょう。

飲酒日記

月日	時間	場所	飲んだ相手	他の行動	飲んだ後	使用金額	飲酒量

月日	時間	場所	飲んだ相手	他の行動	飲んだ後	使用金額	飲酒量