

1回目の介入

—AUDITによる飲酒問題の評価—

③AUDIT点数と、それが示すアルコール問題の重症度と望ましい対処をワークブックの8～9ページの解説を用いて伝える。

➤「〇〇さんのAUDIT点数は、13点ですね。この点数の持つ意味を8ページで見ますと、肝障害や糖尿病はお持ちでないようなので、〇〇さんには上から2番目の欄の、今後健康に影響が出る恐れがあるという評価と1日2ドリンクまでの飲酒という指導が当たります。〇〇さんの主治医だったら、病気予防のためにこんな指導をされるかも知れませんね」

25

1回目の介入

—飲酒と関連する疾患—

①STEP3では、治療中の疾患で多量飲酒と関係あるものをリストアップしてもらおう。

➤「〇〇さんは、今治療を受けていらっしゃる病気は何かありますか？」

➤「10ページの上半分にはお酒の飲み過ぎで起こる代表的な病気が書いてありますが、この中に〇〇さんが治療中であつたり、昔治療を受けた病気はありませんか？」

➤「お酒の飲みすぎと関係する病気は、前回お渡ししたテキストにも色々書いてあります。時間のある時に読んでみて下さい。」

26

【スライド25】

AUDIT の採点が済んだら、続いてその評価を行います。評価については、ここでは HAPPY プログラムで用いられている評価と指導内容を引用しています。

③AUDIT 点数と、それが示すアルコール問題の重症度と望ましい対処をワークブックの 8~9 ページの解説を用いて伝える。

この場合の伝え方は、以下の様なものが考えられます。

- 「〇〇さんの AUDIT 点数は、13 点ですね。この点数の持つ意味を 8 ページで見ますと、肝障害や糖尿病はお持ちでないようなので、〇〇さんには上から 2 番目の欄の、今後健康に影響が出る恐れがあるという評価と 1 日 2 ドリンクまでの飲酒という指導が当たります。〇〇さんの主治医だったら、病気予防のためにこんな指導をされるかも知れませんね」

伝え方は、事実として淡々と、あまり厳しく、あるいは参加者の不安ばかりを煽らない様にしましょう。

また、指導内容も「この様なものが指導の一例としてここには書いてあります」程度の伝え方で、参加者の頭の片隅に残ればよく、これが金科玉条のように伝える必要もありません。

【スライド26】

続いて、参加者が飲酒と関連する疾患の治療をしているかの話題に移ります。

①STEP3 では、治療中の疾患で多量飲酒と関係あるものをリストアップしてもらう。具体的には、以下の様な尋ね方や話の振り方ではどうでしょうか？

- 「〇〇さんは、今治療を受けていらっしゃる病気は何かありますか？」
- 「10 ページの上半分にはお酒の飲み過ぎで起こる代表的な病気が書いてありますが、この中に〇〇さんが治療中であつたり、昔治療を受けた病気はありませんか？」
- 「お酒の飲みすぎと関係する病気は、前回お渡ししたテキストにも色々書いてあります。時間のある時に読んでみて下さい。」

現在治療中の病気には飲酒と関連する様な疾患がなければ、過去に治療したことのある疾患や健康診断で指摘されたものはないかなど、遡って聞いてみてもよいでしょう。たとえ参加者がリストアップした疾患の治療を現在受けていても、飲酒とその疾患の関係を詳しく検討や論議する必要はありません。ご本人が考え、感じてもらえばよいでしょう。

1回目の介入 —バランスシートの作成—

①STEP4では、お酒の効用と害を、それぞれ自由に挙げてもらいながらバランスシートを作る。1回目の介入の中ではとくに重要なテーマで、行動(飲み続ける・減らす・止める)の採択と動機付けを高めることに関わる。

➤「〇〇さんご自身にとって、お酒の効用と害にはどんなものが挙げられますか？」

➤「例にならって、できるだけ多くの効用と害を挙げてみて下さい」

➤「ゆっくり時間をかけて考えればもっとたくさん思い付かれるかも知れませんが、考え付いた時に、後からでもこの表に付け加えてみて下さい」

27

1回目の介入 —目標の設定—

①STEP5では、次回のセッションまでの約2週間から4週間の短期間の飲酒の目標設定をする。

②達成可能な目標設定をさせることが重要である。少しでも飲酒によるリスクを減らすことができれば、介入は成功である。

➤「飲み方が今より少しでも改善されれば、その後減らすコツをつかめばもっと改善されますので、私たちに気を遣って最初からあまり高い難しい目標を立てなくてもいいですよ」

28

【スライド27】

次に、バランスシートを作るというテーマに移ります。これは、1回目の介入の中では最も重要なテーマであると考えていますので、少し丁寧に進めた方がよいでしょう。

①STEP4では、お酒の効用と害を、それぞれ自由に挙げてもらいながらバランスシートを作る。1回目の介入の中ではとくに重要なテーマで、行動（飲み続ける・減らす・止める）の採択と動機付けを高めることに関わる。

以下の様な、聞き出し方が考えられます。

- 「〇〇さんご自身にとって、お酒の効用と害にはどんなものが挙げられますか？」
- 「例にならって、できるだけ多くの効用と害を挙げてみて下さい」
- 「ゆっくり時間をかけて考えればもっとたくさん思い付かれるかも知れません。考え付いた時に、後からでもこの表に付け加えてみて下さい」

最後の言葉の様に、時間をかけて振り返ってもらうとよいのでしょう。もし、挙げた項目が少なければ、もう一度次回までの参加者の宿題にしてもらってもよいでしょう。

【スライド28】

続いて、次回のセッションまでの短期の飲酒目標を設定する作業に入ります。ポイントは4点で、まず以下にその中の2つを述べます。達成感を抱ける様な目標にすることと、また、あまり無理のない目標にすることが大切です。参加者が周囲に気を遣い過ぎて現実味のない、あるいは達成の難しい目標を設定しないようにしてあげましょう。

①STEP5では、次回のセッションまでの約2週間から4週間の短期間の飲酒の目標設定をする。

②達成可能な目標設定をさせることが重要である。少量でも酒の量を減らすことができれば、介入は成功である。

具体的には、以下の様な誘導が効果的でしょう。

- 「飲み方が今より少しでも改善されれば、その後減らすコツをつかめばもっと改善されますので、私たちに気を遣って最初からあまり高い難しい目標を立てなくてもいいですよ」

1回目の介入 —目標の設定—

③目標を設定する場合には、達成が十分可能な必達レベルの低い目標と、ややチャレンジ的な高い目標の二つを飲酒の目標として参加者に設定してもらうこともできる。参加者が目標のレベル設定に迷ったら、このやり方を勧めても良い。

➤「目標は、二つ作ってもいいですよ。つまり、必達レベルの低い目標とチャレンジレベルの高い目標と、目標を二つ作るということです。例えば、1週間に1日だけは1合以下の飲酒にするのが必達レベルの目標で、毎日1合以下にするのがチャレンジレベルの目標になります。

29

1回目の介入 —目標の設定—

④目標の設定方法は4通りある。1)1ヵ月間(あるいは1週間)で多く飲む日の量と日数の上限を何日と決める方法。2)1ヵ月間(あるいは1週間)に全く飲まない日数の下限を何日と決める方法。3)1週間の総ドリンク数(あるいは1日のドリンク数)を「〇ドリンクまで」と決める方法。4)酒を飲む時間を夜10時までと決める、5の付く日はお酒を飲まないなど節酒のための具体的な対処法を掲げる方法である。

➤「具体的な目標の立て方として、……などという4つの方法があります。あなたにはどの方法がやりやすいですか？」

➤「ゲーム感覚で、ご自分でクリアできそうな目標を立ててみて下さい」

30

【スライド29】

参加者が目標設定に迷っていたら、次の様な方法があることを教えてあげても良いでしょう。

③目標を設定する場合には、達成が十分可能な必達レベルの低い目標と、ややチャレンジ的な高い目標の二つを飲酒の目標として参加者に設定してもらうこともできる。参加者が目標のレベル設定に迷ったら、このやり方を勧めても良い。

次の様な例を挙げてこのやり方を勧めてみましょう。

➤ 「目標は、二つ作ってもいいですよ。つまり、必達レベルの低い目標とチャレンジレベルの高い目標と、目標を二つ作るということです。例えば、1週間に1日だけは1合以下の飲酒にするのが必達レベルの目標で、毎日1合以下にするのがチャレンジレベルの目標になります。

【スライド30】

残りのもう1つのポイントは、次の様なものです。参加者が設定しようとしている目標が困難な目標であると感じたら、次のことを頭に入れて、簡単な目標設定のヒントを与えてあげましょう。また、最初はできるだけ達成できそうな簡単なものにして、達成できたら次のステップに進むように勧めてもよいでしょう。

④ 目標の設定方法は4通りある。1) 1ヵ月間(あるいは1週間)で多く飲む日の量と日数の上限を何日と決める方法。2) 1ヵ月間(あるいは1週間)に全く飲まない日数の下限を何日と決める方法。3) 1週間の総ドリンク数(あるいは1日のドリンク数)を「〇ドリンクまで」と決める方法。4) 酒を飲む時間を夜10時までと決める、5) の付く日はお酒を飲まないなど節酒のための具体的な対処法を掲げる方法である。

具体的には、次の様な助言が良いでしょう。

➤ 「具体的な目標の立て方として、・・・などという4つの方法があります。あなたにはどの方法がやりやすいですか？」

➤ 「ゲーム感覚で、ご自分でクリアできそうな目標を立ててみて下さい」

目標設定は、最初はできるだけ達成できそうな簡単なものにして、達成できたら次のステップに進むように勧めてもよいでしょう。AUDIT15点以上あるいは多量飲酒日が週4日以上あるような方では、1) → 2) → 3) の順に難しくなり、AUDIT15点未満の方あるいは多量飲酒日が週2日以下では、2) → 1)、3) の順に難しくなると言ってもよい。休肝日を設定する方法2) は、到達する目標としては比較的クリアしやすい方法であるが、飲酒量の低減とは直結しないこともあり、できれば飲酒量の上限を設定する3) の方法をチャレンジレベルの高い目標として最初から同時に目標設定してもらうか、休肝日の目標がある程度達成できた時には、酒量に関する目標を新たな目標として追加してもらう方が、飲酒量低減には有効のようである。

1回目の介入

—目標達成のための方法—

①STEP6とSTEP7は、簡単に済みます。記入してあれば内容の確認のみでよい。STEP6の「宣言する相手」と「変えることに成功した生活習慣」は、難しい課題に感じる参加者もいる。理解できないことは簡単に済みます。

➤「STEP6の『宣言する相手』は奥さんや子供さんではどうですか？『変えることに成功した生活習慣』が全くないことはないのですが、咄嗟には気付き難いのだと思います。後からでも思い出したら、記入してみてください」

➤「STEP7でチェックを入れた項目を教えてくださいませんか？」

➤「私も役に立つ良い方法だと思いますので、今挙げられた方法を実際の場面でもぜひ使ってみてください」

31

1回目の介入

—ワークブックを記入してこなかった場合—

①ワークブックの記入を忘れてきた場合でも、重要なテーマを選んで介入を行う。STEP1、STEP2、STEP4とSTEP5だけをその場で一緒に読みながら行う。他の部分は、自宅で時間のある時に読んでもらうように勧める。

➤「お仕事忙しかったのですね。ワークブックは、お話を効率的に進めるためのものですから、大丈夫です。気にしないで下さい。今日はとくに重要な部分だけ扱いますので、残りの部分は、お時間のある時にご自宅でゆっくりお読みになって下さい」

32

【スライド31】

ワークブック—基礎編—のSTEP6とSTEP7は、比較的あっさり終わらしましょう。記入してあれば、それを一緒に確認する程度でよいでしょう。

①STEP6とSTEP7は、簡単に済みます。記入してあれば内容の確認のみでよい。STEP6の「宣言する相手」と「変えることに成功した生活習慣」は、難しい課題に感じる参加者もいる。理解できないことは簡単に済みます。

具体的には、以下の様な言葉掛けで進めるとよいでしょう。

- 「STEP6の『宣言する相手』は奥さんや子供さんではどうですか？『変えることに成功した生活習慣』が全くないことはないのですが、咄嗟には気付かれないのだと思います。後からでも思い出したら、記入してみてください」
- 「STEP7でチェックを入れた項目を教えてください」
- 「私も役に立つ良い方法だと思いますので、今挙げられた方法を実際の場面でもぜひ使ってみてください」

【スライド32】

事前にワークブックを記入してもらってくるようにはなっていますが、忘れてくる参加者がいることも想定しておいた方がよいでしょう。

①ワークブックの記入を忘れてきた場合でも、重要なテーマを選んで介入を行う。STEP1、STEP2、STEP4とSTEP5だけをその場で一緒に読みながら行う。他の部分は、自宅で時間のある時に読んでもらうように勧める。

以下の様な言葉でフォローしてあげてはどうでしょうか？

- 「お仕事忙しかったのですね。ワークブックは、お話を効率的に進めるためのものですから、大丈夫です。気にしないで下さい。今日はとくに重要な部分だけ扱いますので、残りの部分は、お時間のある時にご自宅でゆっくりお読みになって下さい」

1回目の介入

— 次回までの課題(飲酒日記) —

①STEP8では、次回までの飲酒日記を付けてくるように参加者に伝える。「飲んだ酒類と量」や「飲んだ状況」は時間がなくて記入できない時でも、日付と全く飲まなかったら◎、飲みすぎたら×などの記号だけは毎日記入するよう勧める。

▶「次回までの2週間、この飲酒日記を付けてみて下さい。これを記入するのは、お酒を減らすのにととても役立ちますよ」

▶「忙しくて、あるいは何を何処でどれだけ飲んだかよく覚えてなくて「飲んだ酒類と量」を記入できなくても、◎や○や△だけは毎日記入してみてください。どのようにすれば付け忘れが少なくなるでしょうか？」

33

1回目の介入

— 次回までの課題(ワークブック) —

①ワークブックの応用編を渡し、次回のセッション予約日の前日にでも、それまでの飲酒を振り返りながらSTEP1からSTEP4までを記入してきてもらうよう伝える。

▶「この応用編は、基礎編に比べるとより実践的な内容になっています。この次おいでになる前に、3ページのSTEP1から10ページのSTEP5までをご自分で少しお読みになって、必要な箇所はご自分で記入してみてください」

▶「次回このワークブックの応用編に基づいてお話を伺います。基礎編の飲酒日記も次回見せて頂きますので、基礎編、応用編とも忘れずにお持ちになって下さい」

34

【スライド33】

続いて、次回のセッションまでの課題の一つである飲酒日記の記入を参加者に勧めます。その重要性和効果を強調して、できる範囲で少しでも記入してもらう様に勧めます。

①STEP8では、次回までの飲酒日記を付けてくるように参加者に伝える。「飲んだ酒類と量」や「飲んだ状況」は時間がなくて記入できない時でも、日付と全く飲まなかったら◎、飲みすぎたら×などの記号だけは毎日記入するよう勧める。
例えば、次の様な伝え方ではどうでしょうか？

- 「次回までの2週間、この飲酒日記を付けてみて下さい。これを記入するのは、お酒を減らすのにとっても役立ちますよ」
- 「忙しくて、あるいは何を何処でどれだけ飲んだかよく覚えてなくて「飲んだ酒類と量」を記入できなくても、◎や○や△だけは毎日記入してみてください。どのようにすれば付け忘れが少なくなるでしょうか？」

【スライド34】

次に、2回目のセッションまでのもう一つの課題であるワークブック—応用編—の記入について説明し、それを勧めます。

①ワークブックの応用編を渡し、次回のセッション予約日の前日にでも、それまでの飲酒を振り返りながらSTEP1からSTEP4までを記入してきてもらうよう伝える。
具体的な伝え方には、以下の様なものが考えられます。

- 「この応用編は、基礎編に比べるとより実践的な内容になっています。この次おいでになる前に、3ページのSTEP1から10ページのSTEP5までをご自分で少しお読みになって、必要な箇所はご自分で記入してみてください」
- 「次回このワークブックの応用編に基づいてお話を伺います。基礎編の飲酒日記も次回見せて頂きますので、基礎編、応用編とも忘れずにお持ちになって下さい」

1回目の介入 — 一回のセッションの予約 —

①相手の態度を承認し、次回のセッションに来てもらうよう時間と場所の約束をして初回のセッションを終わる。

➤「〇〇さんの健康でありたい、お酒を減らしたいというお気持ちを強く感じました。私たちも何とかお手伝いできればと思いますので、ぜひ次回もおいで下さい。お待ちしております」

➤「次回は、2週間後の△月◎日の2時からこの場所で、〇〇さんのご都合はいかがですか？」

35

2回目の介入

36

【スライド35】

1 回目の介入の最後に、参加者と次回のセッションの日時の調整を、およそ 2~4 週間後の範囲で行います。

①相手の態度を承認し、次回のセッションに来てもらうよう時間と場所の約束をして初回のセッションを終わる。

次回も予定通り来てもらうには、参加者に対して次のような優しい言葉掛けも有効です。

➤ 「〇〇さんの健康でありたい、お酒を減らしたいというお気持ちを強く感じました。私たちも何とかお手伝いできればと思いますので、ぜひ次回もおいで下さい。お待ちしております」

➤ 「次回は、2週間後の△月◎日の2時からこの場所で、〇〇さんのご都合はいかがでしょうか？」

【スライド36】

1 回目のセッションから 2~4 週間後に 2 回目のセッションを行います。2 回目は、ワークブックとともに飲酒日記が題材になります。

2回目の介入 —扱う主なテーマ—

- ①参加してくれたことへの喜びの気持ちをこめた挨拶
- ②前回からの飲酒日記を見ての振り返り
- ③危険な状況のリストアップと対処法を考える
- ④お酒を減らして変わることに
- ⑤次回までの課題の設定：飲酒日記の記入

37

2回目の介入 —飲酒日記の振り返り—

①ワークブック基礎編の飲酒日記を見せてもらう。◎や○をできるだけ見つけ、目標達成できたこと、目標達成できた日があったこと、あるいは以前より飲酒量が減ったことなど少しの好ましい変化を見逃さず誉める。

➤「一杯○が付いていますね。体調はいかがですか？何か変わったことはありましたか？肌のつやも幾分良くなられたような気がします」

➤「頑張りましたね。この調子で行けば、昔の半分の量に減らしたことになりますね。でもあまり飛ばし過ぎなくてもいいですよ」

38

【スライド37】

2回目のセッションで扱うテーマを、列挙すると以下の様になります。これらのテーマに沿って順に介入を進めますが、時間のかかり方によっては、3番目のテーマである「危険な状況のリストアップと対処法を考える」は簡単に済ませて良いでしょう。

- ①参加してくれたことへの喜びの気持ちをこめた挨拶
- ②前回からの飲酒日記を見ての振り返り
- ③危険な状況のリストアップと対処法を考える
- ④お酒を減らして変わること
- ⑤次回までの課題の設定：飲酒日記の記入

【スライド38】

飲酒日記を見せてもらいながら、次のような点に注意しましょう。わざとらしくない程度に誉める言葉も準備しておきましょう。

①ワークブック基礎編の飲酒日記を見せてもらう。◎や○をできるだけ見つけ、目標達成できたこと、目標達成できた日があったこと、あるいは以前より飲酒量が減ったことなど少しの好ましい変化を見逃さず誉める。

次の様な自己効力感を高めてあげる言葉掛けはどうでしょうか？

- 「一杯○が付いていますね。体調はいかがですか？何か変わったことはありませんか？肌のつやも幾分良くなられたような気がします」
- 「頑張りましたね。この調子で行けば、昔の半分の量に減らしたことになりますね。でもあまり飛ばし過ぎなくてもいいですよ」

2回目の介入

—飲酒日記の振り返り—

②STEP1で「あまり目標を達成できなかった」としている場合は、これからが「チャレンジの本番」であることを動機付ける。目標があまりに高くて達成が困難な様子であれば、目標の修正を勧める。

➤「さあこれからが本番です。応用編の4ページをお読みください。『あなたの挑戦はまだはじまったばかりです』と書いてありますが、これまでの経験を次にしっかり活かしましょう」

➤「目標設定が欲張りすぎたり、分かり難かったのであれば、4ページ下の枠内のところで、改めてもう少し簡単な分かりやすい目標に変えてもいいですよ」

39

2回目の介入

—危険な状況のリストアップ—

①STEP2では、「あなたがつい目標の量より多く飲んでしまう時や状況はどんな時でしょうか？」と伝え、表の中から4つを「危険な状況」としてリストアップさせる。

➤「あなたがついつい量を多く飲んだり、あなたにとってお酒が誘惑を増す時間や状況はどんなものでしょうか」

➤「〇〇さんが4つ選んだものを教えて下さい」

40

【スライド39】

あまり目標を達成できなかったという人には、再チャレンジを動機付ける一方で、もう少し分かりやすい達成可能な目標を再設定する必要があるかも知れません。

②STEP1で「あまり目標を達成できなかった」としている場合は、これからが「チャレンジの本番」であることを動機付ける。目標があまりに高く達成が困難な様子であれば、目標の修正を勧める。

あまり目標を達成できなかった参加者には次の様な励ましの言葉掛けで、再挑戦への動機付けを高めてあげましょう。

➤ 「さあこれからが本番です。応用編の4ページをお読みください。『あなたの挑戦はまだはじまったばかりです』と書いてありますが、これまでの経験を次にしっかり活かしましょう」

➤ 「目標設定が欲張りすぎたり、分かり難かったのであれば、4ページ下の枠内のところで、改めてもう少し簡単な分かりやすい目標に変えてもいいですよ」

【スライド40】

続いて、ついつい余計飲んでしまうような特有の危険な状況を一覧表から4つずつ探し出して挙げてもらいましょう。また、記入してもらった飲酒日記と併せて考えてもらうと良いでしょう。これは、次の危険な状況への対処法とセットで考えてもらう課題になっています。これらの課題は、3回目のセッションの時、飲酒日記を8週間から12週間付けてもらった上で、目標達成があまりできなかった参加者に対して行うと、より効果的であるかも知れません。そういう状況で再び考えてもらうように計画しています。

①STEP2では、「あなたがつい目標の量より多く飲んでしまう時や状況はどんな時でしょうか？」と伝え、表の中から4つを「危険な状況」としてリストアップさせる。

次の様な尋ね方ではいかがでしょうか？

➤ 「あなたがついつい量を多く飲んだり、あなたにとってお酒が誘惑を増す時間や状況はどんなものでしょうか」

➤ 「〇〇さんが4つ選んだものを教えて下さい」

2回目の介入

—危険な状況への対処法—

①STEP3では、「あなたがつい目標の量より多く飲んでしまう時や状況への対処法」を考えてもらう。比較的難しい課題である。危険な状況に対して対処法を一つずつ考え出してもらうだけでも十分であろう。

➤「STEP2で、〇〇さんが4つ選んだついつい量を多く飲んでしまう危険な状況それぞれに対しての具体的な対処法を考えてみましょう」

➤「何か良いアイデアがありますか？例にも書いてある様に、現実的で無理のない方法というのも結構難しいですよね」

➤「これはじっくり時間をかけないと思いつかないかも知れません。残りはお自宅でもう一度考えてみましょう」

41

2回目の介入

—お酒を減らして変わること—

①STEP4では、「お酒を減らして変わること」についてのエビデンスを知ってもらい、動機をさらに高めることを狙っている。したがって、3つ選ぶことと同時に一通り読んでもらうことにも意義がある。2回目の介入では最も重要なテーマである。

➤「STEP4の枠内の『お酒を減らした場合に期待できる効果』を一通り読んでみましたか？あなたが最も期待する効果はどれですか？」

➤「他に、あなたがお酒を減らして変わると期待できることがあれば、枠外に自由に書いてみましょう」

42

【スライド41】

次の課題は、先ほど挙げてもらったついつい飲みすぎてしまう4つの「危険な状況」に対して、それぞれの対処法を考えてもらうという課題です。比較的難しい課題ですのでヒントや援助が必要でしょう。一つずつでも対処法が挙げられれば良いでしょう。

- ①STEP3では、「あなたがつい目標の量より多く飲んでしまう時や状況への対処法」を考えてもらう。比較的難しい課題である。危険な状況に対して対処法を一つずつ考え出してもらうだけでも十分であろう。

次の様な誘導方法が挙げられるでしょう。

- 「STEP2で、〇〇さんが4つ選んだついつい量を多く飲んでしまう危険な状況それぞれに対しての具体的な対処法を考えてみましょう」
- 「何か良いアイデアがありますか？例にも書いてある様に、現実的で無理のない方法というのも結構難しいですよ」
- 「これはじっくり時間をかけないと思いつかないかも知れません。残りはご自宅でもう一度考えてみましょう」

【スライド42】

次の課題は、比較的簡単ですが、2回目の介入では一番重要なテーマです。お酒の量を減らしたり、お酒を止めたりすれば健康や生活がどのように変わるかについてのエビデンスを知ってもらうことと自分自身が目標を達成した時の変化の具体的なイメージを掴んでもらうことが大切です。一つ一つの事項を読み上げてもらっても良いでしょう。

- ①STEP4では、「お酒を減らして変わる事」についてのエビデンスを知ってもらい、動機をさらに高めることを狙っている。したがって、3つ選ぶことと同時に一通り読んでもらうことにも意義がある。2回目の介入では最も重要なテーマである。

具体的に、次の様な言葉掛けで進めてみましょう。

- 「STEP4の枠内の『お酒を減らした場合に期待できる効果』を一通り読んでみましたか？あなたが最も期待する効果はどれですか？」
- 「他に、あなたがお酒を減らして変わると期待できることがあれば、枠外に自由に書いてみましょう」

2回目の介入

—2回のセッションのまとめ—

①STEP5では、2回のセッションのまとめを行う。新たな目標(前回と同じでもよい)、酒を減らす理由(≡お酒の害)、減らした時に生活が変化したイメージ(≡お酒を減らした時に期待できる効果)を記入してもらい、まとめにする。

➤「これまで2回のまとめです。〇〇さんの新たな目標と、お酒を減らす理由、それからお酒を減らせた時に期待できるものは何でしょうか？」

➤「こうして見ると、お酒の量を減らすだけで、〇〇さんのライフスタイルまで変わりそうですね」

43

2回目の介入

—ワークブックを記入してこなかった場合—

①ワークブックの記入を忘れてきた場合でも、重要なテーマを選んで介入を行う。STEP1,STEP2、STEP4とSTEP5だけはその場で一緒に読みながら行う。他の部分は、自宅で時間のある時に読んでもらうように勧める。

➤「お仕事忙しかったのですね。今日はとくに重要な部分だけ扱いますので、残りの部分はお時間のある時にお読みになって下さい」

44

【スライド43】

次は、2回のセッションのまとめです。2回のセッションの最も重要な課題に対する参加者の答えをまとめて再度書き出してもらうことになります。

①STEP5では、2回のセッションのまとめを行う。新たな目標（前回と同じでもよい）、酒を減らす理由（≡お酒の害）、減らした時に生活が変化したイメージ（≡お酒を減らした時に期待できる効果）を記入してもらい、まとめにする。

次の様な導き方でどうでしょうか？最後は、ポジティブな自らの変化のイメージを持ってもらって終わるとよいでしょう。

➤ 「これまで2回のまとめです。〇〇さんの新たな目標と、お酒を減らす理由、それからお酒を減らした時に期待できるものは何でしょうか？」

➤ 「こうして見ると、お酒の量を減らすだけで、〇〇さんのライフスタイルまで変わりそうですね」

【スライド44】

2回目のセッションでも、ワークブック—応用編—を記入してこない参加者もいることでしょう。その時の対処法を述べておきます。ワークブックを記入しなくても、参加してくれたことを評価しましょう。

①ワークブックの記入を忘れてきた場合でも、重要なテーマを選んで介入を行う。STEP1, STEP2, STEP4とSTEP5だけはその場で一緒に読みながら行う。他の部分は、自宅で時間のある時に読んでもらうように勧める。

次回も来てもらえる様に、次の様な優しい言葉掛けではどうでしょうか？

➤ 「お仕事忙しかったのですね。今日はとくに重要な部分だけ扱いますので、残りの部分はお時間のある時にお読みになって下さい」