

## 2回目の介入

### — 一回までの課題(飲酒日記) —

①STEP6では、前回と同様、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。

➤「前回と同じく、この日記に毎日飲酒の記録を記入してみてください。これだけでも、お酒の量を減らすのにとっても役立ちますよ」

➤「日記は、いつも同じところに置いておいて、同じ時間に書くようにすると付け忘れが少なくていいですよ」

②前回以後日記を付けてこなかった人には、日付と全く飲まなかったら◎、飲みすぎたら×などの記号だけでも毎日記入するよう再度勧める。

45

## 2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また来てもらうよう時間と場所の約束をして2回目のセッションを終わる。

➤「〇〇さんはお仕事でも家庭でも頑張っているんですね。無理をしてお体を壊さないよう気を付けてください。ぜひ、またおいで下さい。お待ちしております」

➤「次回は、8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？」

②3回目のセッション時には、飲酒日記と応用編のワークブックを忘れないように伝える。

46

## 【スライド45】

次は、参加者にとって3回目のセッションまでの8~12週間の課題となる飲酒日記の記入を勧めます。その有用性を伝えると同時に、できるだけ負担がないようにも心配りをします。

①前回と同様、次回までの飲酒日記を付けてくるよう参加者に伝える。

具体的には次の様なことを続けるコツとともに伝えます。

➤ 「前回と同じく、この日記に毎日飲酒の記録を記入してみてください。これだけでも、お酒の量を減らすのにとっても役立ちますよ」

➤ 「日記は、いつも同じところに置いておいて、同じ時間に書くようにすると付け忘れが少なくていいですよ」

⑤ 前回以後日記を付けてこなかった人には、日付と全く飲まなかったら◎、飲みすぎたら×などの記号だけでも毎日記入するよう再度勧める。

## 【スライド46】

2回目のセッションの最後は、3回目のセッションの日時、場所を約束し、飲酒日記を記入したワークブックを持ってきてもらうように伝えます。

①相手の態度を承認し、次回のセッションにまた来てもらうよう時間と場所の約束をして2回目のセッションを終わる。

次の様な労いの言葉を添えて、次回の日時を決めてはどうでしょうか？

➤ 「〇〇さんはお仕事でも家庭でも頑張っているんですね。無理をしてお体を壊さないよう気を付けてください。ぜひ、またおいで下さい。お待ちしております」

➤ 「次回は、8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？」

②3回目のセッション時には、飲酒日記と応用編のワークブックを忘れないように伝える。

## 3回目の介入

47

## 3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  
(以前に比べ飲酒の量があまり減っていない場合は、このことを中心に扱う)
- ③お酒を減らして変わったこと  
(以前に比べ飲酒の量が明らかに減っている場合は、このことを中心に扱う)
- ④今後の飲酒目標の再設定

48

## 【スライド47】

3回目のセッションは、2回目のセッションから8～12週間後に行います。3回目は、主にこの間の飲酒日記を基に振り返り行うこととなります。

## 【スライド48】

3回目のセッションで扱うテーマは以下のようなものです。

- 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  
(以前に比べ飲酒の量があまり減っていない場合は、このことを中心に扱う)
- ③お酒を減らして変わったこと  
(以前に比べ飲酒の量が明らかに減っている場合は、このことを中心に扱う)
- ⑥ 今後の飲酒目標の再設定

この様に、この間の目標達成の状況によってテーマの扱い方の比重は異なってきます。目標を十分達しできた人には、飲酒量が減って、健康や生活においてどの様なことが変わったのか、一つ一つ挙げてもらうことが中心になります。一方、目標達成が不十分であった人には、今一度危険な状況とその対処法を考えることが重要になるでしょうし、目標の再設定も考えることとなります。

## 3回目の介入

### —導入—

①約束通りに参加してくれたことへの喜びを伝える。

➤「お仕事お忙しいのに、忘れずによくおいでくださいました」

②前回と比べ、良い方に変わったところ(表情、肌つや、服装)を見つけ、本人に伝える。

➤「3ヶ月前と比べるとお顔の色が良くなりましたようですが、気のせいでしょうか」

➤「前回のときより少しスリムになりましたようですが、いかがですか」

49

## 3回目の介入

### —飲酒日記の振り返り—

①ワークブック応用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？肌のつやも良くなりましたような気がします、やはりお酒の量が減ったことと関係しているのでしょうか」

➤「3ヶ月の短い期間でお酒の飲み方が随分と変わられましたね。このまま今の飲み方ができるだけ長く続くといいですね」

➤「前に比べると少しですが、確実に減っていますよ。この『少し』がとても大切なんです」

50

## 【スライド49】

まずは、3回目のセッションの導入では、忙しい中約束どおり参加者が来てくれたことへの感謝を表しましょう。前回と比べ表情などに何か良い変化があれば、わざとらしくない程度に積極的に言葉にして伝えましょう。

### ①約束通りに参加してくれたことへの喜びを伝える。

具体的には、次の様な言葉でいかがでしょうか？

- 「お仕事お忙しいのに、忘れずによくおいでくださいました」

### ②前回と比べ、良い方に変わったところ（表情、肌つや、服装）を見つけ、本人に伝える。

わざとらしくない程度に誉められるのは、誰にとってもいやなことではありません。次の様な言葉ではどうでしょうか？

- 「3ヶ月前と比べるとお顔の色が良くなりましたようですが、気のせいでしょうか」
- 「前回のときより少しスリムになられたようですが、いかがですか」

## 【スライド50】

飲酒日記を見せてもらいながら、2回目のセッションからの飲酒状況を振り返ります。この間の少しの良い変化や努力を見逃さずフィードバックするようにしましょう。

### ①ワークブック応用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。

具体的には、次の様な表現が考えられます。

- 「一杯○が付いてますね。体調はいかがですか？何か変わったことはありましたか？肌のつやも良くなりましたような気がします。やはりお酒の量が減ったことと関係しているでしょうか」
- 「3ヶ月の短い期間でお酒の飲み方が随分と変わられましたね。このまま今の飲み方ができるだけ長く続くといいですね」
- 「前に比べると少しですが、確実に減っていますよ。この『少し』がとても大切なんです」

## 3回目の介入

### —飲酒日記の振り返り—

②飲酒量が以前と変わらず、また△や×が多い場合には、飲酒日記を眺めながら、どの様な時間や状況に飲酒しているのか共通点を見出し、それに対する対処法を改めて一緒に考える。いずれにせよ、正直に記入していることを承認する。

➤「正直に書いて下さってありがとうございます。この中には対処法のヒントが一杯隠されているように思います」

➤「〇〇さんは、仕事帰りにお友達と飲むことで量が増えることが多い様ですね。Aさんの場合と同じ様に考えてみましょう」

➤「ストレスが溜まった時にお酒を飲まれることが多いのでしょうか？一緒に何かストレス対処法を考えてみましょうか？」

51

## 3回目の介入

### —お酒を減らして変わったこと—

①飲酒量が以前と比べて減ったという自覚がある参加者に対しては、3回目は主にこのテーマで介入を行う。

➤「お酒の量が減って何か変わったことはありませんか？」

➤「ご家族や職場の同僚の方は何かおっしゃいましたか？」

➤「健康の面ではどうですか？体重や血圧はどうですか？食欲はどうですか？精神的にはどうですか？集中力はどうですか？体力的にはどうですか？」

➤「周囲の人との人間関係や付き合いといった点では、どうでしょうか？」

52

## 【スライド51】

飲酒日記を見てあまり変化がないようであれば、3回目のセッションでは、主に飲酒日記の中から危険な状況を割り出し、その対処法を一緒に考えていくことが重要になる。

②飲酒量が以前と変わらず、また△や×が多い場合には、飲酒日記を眺めながら、どのような時間や状況に飲酒しているのか共通点を見出し、それに対する対処法を改めて一緒に考える。いずれにせよ、正直に記入していることを承認する。

次の様な伝え方が考えられます。

- 「正直に書いて下さってありがとうございます。この中には対処法のヒントが一杯隠されているように思います」
- 「〇〇さんは、仕事帰りにお友達と飲むことで量が増えることが多い様ですね。Aさんの場合と同じ様に考えてみましょう」
- 「ストレスが溜まった時にお酒を飲まれることが多いのでしょうか？一緒に何かストレス対処法を考えてみましょうか？」

## 【スライド52】

飲酒量が減って、おおむね目標を達成できた人には「お酒の量が減って変わったこと」が主なテーマになります。健康や生活の中で、少しでも変わった良い変化を細かく拾い集めていきましょう。

①飲酒量が以前と比べて減ったという自覚がある参加者に対しては、3回目は主にこのテーマで介入を行う。

次の様な話の振り方でどうでしょうか？

- 「お酒の量が減って何か変わったことはありませんか？」
- 「ご家族や職場の同僚の方は何かおっしゃいましたか？」
- 「健康の面ではどうですか？体重や血圧はどうですか？食欲はどうですか？精神的にはどうですか？集中力はどうですか？体力的にはどうですか？」
- 「周囲の人との人間関係や付き合いといった点では、どうでしょうか？」



## 3回目の介入 —目標の再設定—

①今後の飲酒目標を再設定する。これまでの目標は十分達成していて、より高い設定が望ましければ、修正を提案する。一方、ほとんど達成できていなければ、もう一度現実的なより低い目標に修正し、ワークブック応用編の4ページに日付とともに新たな目標を記入してもらう。

➤「これから先のお酒の飲み方の目標をもう一度検討しましょう。〇〇さんは、これまでの目標を十分達成できていましたので、もう少しランクアップしたレベルの目標でも良いと思いますが、いかがでしょうか？」

➤「もう少し目標の立て方を分かりやすくしてみましょう。『多く飲む日を1ヶ月に何日まで』といった目標設定はどうでしょうか？」

53

## 3回目の介入 —クロージング—

①この介入に参加してもらったことの喜びを伝え、この約3ヶ月間でのポジティブな変化を「まとめ」として伝える。

➤「3ヶ月間頑張ってもらって有難うございました。私自身も良い経験をさせてもらいました。」

➤「この3ヶ月間でお酒の飲み方が変わったのと一緒に、ますます健康的に若々しくなられた印象です。ご家族もお気づきになっているでしょう」

➤「お酒の飲み方を変えることができたことで、何か最初の時より意欲と自信に満ちて意欲的に見えますが、そう感じるのは私だけでしょうか？」

54

### 【スライド53】

目標の再設定は、前回の目標が十分達成できた人には敢えて設定し直す必要はないかもしれませんが、参加者が前回の目標では物足りないと感じているようであれば、ここでより高い目標にすることも可能でしょう。目標の再設定は、むしろ目標をあまり達成できなかった人に対して、より分かりやすく具体的で、現実的な目標に立て直すことにあります。

- ①今後の飲酒目標を再設定する。これまでの目標は十分達成していて、より高い設定が望まなければ、修正を提案する。一方、ほとんど達成できていなければ、もう一度現実的なより低い目標に修正し、ワークブック応用編の4ページに日付とともに新たな目標を記入してもらう。次の様な言葉で誘導してはどうでしょうか？

➤ 「これから先のお酒の飲み方の目標をもう一度検討しましょう。〇〇さんは、これまでの目標を十分達成できていましたので、もう少しランクアップしたレベルの目標でも良いと思いますが、いかがでしょうか？」

➤ 「もう少し目標の立て方を分かりやすくしてみましょう。『多く飲む日を1ヶ月に何日まで』といった目標設定はどうでしょうか？」

### 【スライド54】

いよいよ3回目のセッションも最後になりました。クロージングの言葉は重要です。参加者には、参加してよかったともらえるような承認の言葉と良い変化、あるいは変化のきっかけを沢山もって返って頂くようにしましょう。良い介入者とは、「わざわざとらない誉め上手」とでも言えるでしょうか？一方で、介入の経験を積むことによって、対象者の良い変化を見つけて本人にフィードバックすることが上手にできるようになるでしょう。

- ①この介入に参加してもらったことの喜びを伝え、この約3ヶ月間でのポジティブな変化を「まとめ」として伝える。

以下の様な言葉ではどうでしょうか？

➤ 「3ヶ月間頑張って頂いて有難うございました。私自身も良い経験をさせてもらいました。」

➤ 「この3ヶ月間でお酒の飲み方が変わったのと一緒に、ますます健康的に若々しくなられた印象です。ご家族もお気付きになっているでしょう」

➤ 「お酒の飲み方を変えることができたことで、何か最初の時より意欲と自信に満ちて見えますが。そう感じるのは私だけでしょうか？」

# あなたのカレンダー

## 2011年1月

月		火		水		木		金		土		日	
										1		2	
/		/		/		/		/					
3		4		5		6		7		8		9	
10		11		12		13		14		15		16	
17		18		19		20		21		22		23	
24		25		26		27		28		29		30	
31		1		2		3		4		5		6	
		/		/		/		/		/		/	

## 2月

月		火		水		木		金		土		日	
31		1		2		3		4		5		6	
/													
7		8		9		10		11		12		13	
14		15		16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25		26		27	
28		1		2		3		4		5		6	
		/		/		/		/		/		/	

