

② 2 回目の教室（初回指導）

2 回目の教室が、多量飲酒者あるいは危険な飲酒者あるいは有害な飲酒者を対象に節酒指導を行う初回です。1 回目の教室では、アルコール飲料のドリンク数の計算、アルコールの薬理学的特性といった飲酒運転対策にも必要な基礎知識の提供と AUDIT などを用いたアルコール問題の評価、スクリーニングでした。2 回目の今回は、スクリーニングテストで選別された節酒指導が必要と思われる対象者に、1 回目の教室から 2～4 週後に節酒指導を実際に行うものです。ここでは、特定保健指導の中での運用を想定しているため、およその所要時間は 90 分です。発表の時間などを一部省略すれば、60 分程度までの短縮は可能でしょう。教育内容としては、AUDIT 得点の意味付け、アルコールの吸収と分解、お酒の飲みすぎで起こる様々な病気などとなっています。2 回目の教室のメインテーマは、飲酒の効用と害のバランスシートの作成、次回のセッションまでの飲酒目標の設定と対処法の選定です。

1 回目の教室では、アルコール問題のない方を含めて行われることから、基礎的な情報提供とスクリーニングを中心にしました。このため、教室参加人数にとくに制限はありませんでした。しかし、2 回目と 3 回目の教室は集団力動を利用したグループワークとなるため、その構成メンバーや人数には配慮が必要となります。できれば、こうした節酒の行動変容を目指すグループは、1 グループ 5 人～10 人くらいの人数が適当です。参加者のうち 1～3 ヶ月後に飲酒の行動目標を概ね達成でき、しかも生活や健康に好ましい変化が見られる人が、5 人のグループであれば 1～2 人、10 人であれば 3～4 人現れます。この方々の成功体験は教室全体の雰囲気をも明るく盛り上げ、その方々が採られた対処法などは他の参加者のお手本となります。こうした意味からも、集団のメリットを活かすには一定（できるだけ 5 人以上）の人数が必要です。またグループワークとして、参加者各人にいくつかの項目について考えや体験を発表して頂きますので、90 分の枠で一定の発表時間を確保するためには、1 グループを 10 人までとするほうがよいでしょう。さらに、グループの集団としての凝集性を考えると、できるだけ均一な集団構成のほうがよいでしょう。アルコール問題の程度（AUDIT10 点未満、AUDIT10～14 点、AUDIT15 点～19 点、AUDIT20 点以上など）、身体合併症の種類と

重症度、職種などについては可能な範囲でメンバー構成を一致させるとよいでしょう。自分に近い境遇の人の体験が、話を聞く側にとって自分を映す鏡として参考になり、共感も生みやすいのです。通常は、AUDIT10点台までの方の体験談は、アルコール依存症の方の体験談ほど深刻な話にはなりません。もちろん、離婚・別居、失業、借金、救急車、入院、警察などアルコール依存症の方の体験談で聞かれるような深刻な話題は、プライバシー保護の観点からも、個別に取り扱ったほうがよいでしょう。そのためアルコール依存症の疑いのある方、すなわち AUDIT20点以上や振戦、発汗などのアルコール離脱症状のある方では、予め個別のカウンセリングとして行うようにしましょう。もちろん、この方々にはその先診断、治療のためにできるだけ専門医療機関受診を勧めて下さい。

個人に指導する場合には、注意を中に挟んで、前後に褒める、すなわち P（ポジティブ）N（ネガティブ）P（ポジティブ）のフィードバックを行うことが推奨されています。集団で行う指導の場合にも同様のことは言えますが、今回のような教室では、さらにできるだけネガティブなこと、すなわちできなかったことやそれに対する注意、指導は話題に取り上げない方がよいでしょう。「できなかったことやその理由」を話題にするより、「できたこと」や「うまくいったコツ」などを話してもらう方が、全体の時間を勘案すると効果的なようです。内省を求めるより、「自分にもできる」と言う自己効力感を高めることに主眼を置くことが集団介入の中ではより重要で効果的と言えるでしょう。このプログラムでは、「内省」は主にワークブックと飲酒日記を用いた自習がその役割を担います。もちろん、このためには教室を運営する側にも、「飲酒行動を変えることができる」という自信（自己効力感）が求められます。

【2回目の教室の対象者の選別】

特定保健指導（動機づけ支援、積極的支援）の中で節酒指導を行う対象として、AUDIT と「最近の飲酒の調査」の両方をスクリーニングテストとして用いた場合には、①AUDIT10点以上、②1週間の飲酒量が21ドリンク以上（女性では同じく14ドリンク以上）のいずれか一つ、あるいは両方に該当するものと考えています。もし、AUDITのみを用

いて対象の可否を評価する場合には、問題飲酒の検出感度を上げるという目的から、AUDIT の判別点を 8 点以上としてもよいでしょう。

先にも述べたように、アルコール依存症が疑われたり、あまりにアルコール問題が深刻な人を集団での節酒指導に加えることは避けましょう。こうした方々に対しては、個別のカウンセリングを行って下さい。

【教室の前に準備すること】

今回の教室でも、PC プロジェクター1 台、パソコン 1 台、スピーカー1 台などの機材の準備が必要になります。2 回目の教室では、ワークブック「あなたが作る健康ノートー基礎編ー」を用います。このため、参加者には予め配布し、教室の前に予め自分で記入してきてもらうよう指導しましょう。もちろん、記入してこないと参加できないとするまでのことはなく、もし仕事が忙しくてワークブックが記入できなくても、できるだけ参加してもらうように勧めます。その際、ワークブックは教室中あるいは教室後に記入してもらえばよいでしょう。

【進行および時間配分】

今回の教室は、全体で約 90 分を見込んでいます。まず、スライドと進行台本にしたがって、この教室のオリエンテーションと注意事項を 8 ～10 分程度で行います。その後、教育用教材の視聴：19 分、教材内容についての質疑：2～4 分程度で行います。次に、ワークブックの基礎編を用いてグループワークを行いますが、ワークブックのステップ毎の所要時間の目安は、STEP1：5～6 分、STEP2：5～6 分、STEP3：5～6 分、STEP4：6～8 分、STEP5：12～16 分、STEP6：7～8 分、STEP7：8～10 分です。最後に、次回の教室までの飲酒日記のつけ方と課題の説明を 5 分程度行い、2 回目の教室を終了とします。所要時間はあくまで進行の目安ですので、参加者の関心や発言の盛り上がり具合を見て、柔軟に対応して下さい。司会と進行役はリーダーが行いますが、5 人位のグループでは 1 名以上、10 人程度では 2 名以上のコ・リーダーを配置することが望ましいでしょう。コ・リーダーは参加者の後ろに控え、発表を促したり、記入内容の確認などを行います。また、参加者の発言の後には積極的に拍手を行ったり、参加者からの発言が少ない時には、質

問の意図を噛み砕いてコメントしたり、「以前参加された方の中には、・・・とお話しされた方もいらっしゃいました」などの言葉かけで参加者からの積極的な発言を誘導する役割も担います。また、飲酒日記やワークブックを一旦回収して激励のコメントを記入してフィードバックする際には、リーダーとコ・リーダーが協力して行いましょう。

【教室のオリエンテーションと注意】

今回の教室でも、まずは挨拶と自己紹介から始めましょう。最初は緊張した雰囲気になりがちですので、できるだけ最近のニュースや地域や職場の話題、スポーツや芸能の話題などで、場を和ませることも大切でしょう。この教室の運営の中では、できるだけ「指導的」、「指示的」ではなく、「共感的」、「支持的」な明るい雰囲気を心掛けることが大切と言えます。そうした点からの工夫の一つとして、参加者の発言の後には、皆で激励や称賛の拍手をするよう促すとよいでしょう。

教室では、まず「このプログラムの特徴」というテーマで、教室の趣旨と特色を紹介、説明します。

特徴の①は、「我慢しないでお酒の量を減らす」がキーワードになります。そのコツは、この後時間をかけて少しずつ減らしていくことでもよいということです。あるいは、「アルコールは依存性が高い薬物であるため、ある年代まで飲酒量は時間経過とともに増えるのが通常ですから、これ以上増やさないことだけでも意義のあることだと言えます。その傾きを少しでも減らす方向に変えられれば、私たちの今回の試みは成功したと言えるでしょう」と説明してもよいでしょう。

特徴の②は、「有効性は確立されている」と言うのがキーワードです。これについては、ブリーフ・インターベンションについての有効性のエビデンスと、私たちが福岡市役所で行った「HAPPYプログラム福岡市方式」の成果がその根拠になりますが、もちろん、皆さんご自身でこの方式での介入を行い、有効性を確かめて頂くことで、この言葉はさらに説得力を増すでしょう。

特徴の③は、「無理のない飲酒の目標を自分で決める」と言うことです。無理矢理上から指示されるのではなく、あくまで自己責任で自分のできる範囲の目標を定め、実行に移すということを説明します。このこ

とはことに重要で、上からの「指導」を予想されていた方には安堵につながり、参加者の不安や緊張をずっと和らげます。

特徴の④は、「燃費の良い人間に体質を変える」とし、多少ユーモアをまじえて、今回の取り組みの意義を柔らかく表現しています。この意図は、以前は少ない量で酔いの満足を得ていたものが、依存の一つである耐性形成とともに、その必要量が増えて、「燃費が悪くなってきた」と言い換えられます。今回のこの取り組みは、同じ程度の酔いをより少ない量のお酒で満足させるものと伝えれば、参加者は関心を示してくれると思います。参加者の不安の一つは、先にも述べたように「我慢させられる」、「無理矢理減らさせられる」ということですから。

特徴の⑤と⑥は、アルコール依存症あるいはその疑いの方がグループの中に含まれる場合に、伝えておいた方が良い内容になっています。むしろ、そのような重篤なアルコール問題を有する方が含まれていないグループでは、この内容は積極的に伝える必要はないので、スライド内容を簡単に読むだけか、場合によっては省略してもよいでしょう。アルコール依存症の方では基本的に断酒が好ましいことと、アルコール依存症を疑われる方では診断と治療のために一度専門医療機関への受診を勧めることを、それぞれ伝えています。

特徴の⑦では、個人情報管理に関することと、飲酒量などの変化や結果は基本的に健康管理のためだけに用いること、さらに効果は意志の強さによって決まるものではないという説明をしています。スライド 11 に図示したように、節酒の自らの目標達成に成功するか否かは、必ずしも意志の強さばかりではないことを説明しています。教室が同じ成果をもたらしたとしても、教室開始時の立ち位置の僅かの違いによって節酒の目標達成という結果が、「達成」、「未達成」として異なることもありますが、仮に今回目標達成できなくても、次の何かのきっかけで目標達成できますと伝えましょう。これも、参加者が目に見える結果だけにこだわる必要はなく、節酒に取り組むことや今回の教室参加の長期的な意義を強調した説明内容となっています。

最後に、この教室の重要な約束事を 2 点伝えます。この教室は断酒会や AA などの自助グループと同じように、他者の発言に批判や批評を加えず「言いつぱなし、聞きつぱなし」を原則とすること、教室の外には

参加者の発言内容を一切持ち出さないクローズドの教室であることです。この2点をオリエンテーションの中で予め保証することで、参加者は自由に、そしてありのままの自分の経験を語るができるようになります。

【教育用スライド教材視聴】

教育用教材の再生にかかる時間は約18分で、①AUDIT得点の意味付け、②夫がビール1本余計に飲むと、夫の飲酒で悩む妻が10～15%増えること、③日本のアルコール消費量の増加について、④アルコールの体での吸収・分解・排泄について、⑤お酒を飲んで顔が赤くなるしくみについて、⑥飲み過ぎで起こるいろいろな体の病気などの解説をしています。今回の内容には、アルコールの吸収、分解に加え、多量飲酒による様々な健康への影響にも一部触れて、次回の教材内容の予告としています。今回の内容も、自宅でテキスト教材（「知っていますか？アルコールのこと」）を読んで復習して頂くよう勧めましょう。

スライドを視聴して頂いた後には、皆さんにスライド教材の内容に関する感想や質問を発表してもらいましょう。ここで出てきた医学的な事柄に関する質問に対しても、決してスラスラ答える必要はありません。「次回までに調べておきます」と答え、その間に産業医に尋ねましょう。ここでのカウンセラー（リーダー）は、クライアントと同じ目線で対応することが大切です。

教育用教材を用いることの意義は、通常は医師が説明し指導するような医学的内容をスライド教材という形で伝えていることです。このままの飲酒を続けると何が起こるか、どの様な方向に進むのが望ましいかという医学的、指導的内容になっています。この医師の役割をカウンセラーであるリーダー自身が担うと、上からの「指導」、「指示」となり、共感的、支持的な役割が演じられなくなってしまいます。医師が伝えるべきこと、指示的なことをできるだけ第三者である教材に任せることで、リーダーやコ・リーダーが共感的な役割を演じやすくすること、そして参加者が今後進むべき道を医学的な見地から示すということが、このスライド教材を用いることの意義でしょう。

【ワークブック－基礎編－を用いた節酒指導】

私たちは、ブリーフ・インターベンションと集団での節酒指導にワークブックを用いていますが、そのことの有用性や意義は、以下の4点に要約することができます。

- ① インターベンションの内容を予習してきてもらうことで、介入時間を短縮し、より効率的に介入ができる。
- ② ファイルしておくことで、インターベンションの内容に関して飲酒日記を付けながら、いつでも繰り返し振り返る（内省する）ことができる。
- ③ 自らの決意と行動目標を文字にして表明することで、動機づけを強化することができる。
- ④ 介入時の重要な話題（テーマ）を一通り網羅しており、介入の内容については、初心者が介入を行ってもある一定レベルは維持できる。

ワークブックの内容について、参加者によっては、一部やや難解と感じられる箇所があるかも知れませんが、理解できるテーマだけでも予め読んで記入してきてもらえれば、有効で効率的な介入に寄与できるでしょう。ワークブックには、ブリーフ・インターベンションを行う際の話題となるような色々なテーマを一通り掲載しています。しかし、全てのテーマを均等に扱うのではなく、むしろ参加者のニーズや関心に合わせて、濃淡をつけながら、グループワークのテーマとして扱うことが重要でしょう。司会者であるリーダーは、型通りの時間配分ではなく、参加者の発言が多く関心も高いテーマはじっくりと、そうでないテーマはあっさりと、さらにワークブックの中でも重要なテーマはしっかりと参加者の反応を見ながら進めましょう。ワークブック－基礎編－の中では、とくにSTEP4とSTEP5、次いでSTEP1とSTEP2が重要なテーマです。時間が少ない場合や未記入の方が多い時でも、この部分には時間をかけてできるだけ丁寧に行ってください。

2回目の教室は、ワークブックの基礎編を基に行い、この中で扱うテーマは以下の様なものです。参加者が予め記入してくれていれば、スムーズに進むでしょう。ただし、ワークブックに記入してこなかった方も教室に参加し発言できるように、考える時間を与えるなどの配慮をあげましょう。

- ① 飲酒量の確認
- ② AUDIT による飲酒問題の評価
- ④ 飲酒の効用と害：バランスシートの作成
- ⑤ 目標の設定
- ⑤ 次回までの課題：飲酒日記とワークブック応用編の記入

スライド教材の視聴を終えた後、「あなたが作る健康ノート ワークブックー基礎編ー」を机に出してもらいます。指示通り記入してくれている参加者に対し「お忙しいのにいっぱい（きれいに）書いていただいていますね。ありがとうございます」と承認、称賛の言葉を送りましょう。事前にワークブックを記入してもらってくるようになってはいますが、忘れてくる参加者が数名いることも想定しておいた方がよいでしょう。記入してきていない参加者に対しても、「お仕事忙しかったですよ」、「時間がある時にまたお読みになってみてください」と優しくフォローし、ワークブックをその場で読みながら参加してもらうように勧めましょう。記入が途中までの方にも、「残りは、この後お時間のある時にゆっくり記入してみてください」と伝えればよいでしょう。

1. STEP1

ワークブックー基礎編ーの STEP1「あなたの飲酒量を確認しよう」から始めます。STEP1では、飲酒している酒類とその1日での飲酒量を尋ね、1日のドリンク数を確認しますが、ここでは、「アルコール飲料ドリンク換算表」を用いるか、あるいはアルコール飲料の容量とアルコール濃度から自分で計算して求めるか、いずれにしても、日頃自分が飲んでいる1日の飲酒量をドリンク数に換算してもらいましょう。これは、1回目の教室の中でドリンク数計算クイズや「最近の飲酒の調査」を行っている方は簡単に済ませてもよい、確認のための内容になります。先にも述べましたように、日々の飲酒量をドリンク数に換算できるようにするだけでも、大きなフィードバック効果さらには節酒効果を認めます。

時間があるようでしたら、先に最近飲んでいる酒類とその量（ドリンク数）を確認した上で、その昔（例えば10年前）はどうだったのか、次項のような質問をすると、その変化が浮かび上がるでしょう。このことも、飲酒量を減らすことへの動機づけに利用することができます。

- 以前はどの位（何ドリンク）飲んでいましたか？
- 何時頃から増えましたか？
- 増えたきっかけは？
- 以前はこの位の量でも、十分満足できていたのですね？

2. STEP2

続いて、STEP2のAUDITによる飲酒問題の評価を行います。1回目の教室でAUDITを用いてスクリーニングを行ってあれば、採点は簡単に済ませ、8～9ページの評価と指導内容を中心に教室を進めましょう。

STEP2では、まずAUDIT評価の目的について簡単な説明を行い、各自でAUDITによる評価を行っていただきます。採点の方法などに関する質問があれば尋ねて頂きます。AUDITの質問に対する回答の選択肢は、3.1週に1度、4.毎日あるいはほとんど毎日などとなっており、例えば週に3度あるいは4度の方は、どちらの選択肢を選ぶか、微妙なところもありますが、ご自身でより近いと思う回答番号を、思い切っただれか一つ選んでいただくことになります。

AUDITの採点が済んだ後、その評価を行います。評価については、ここではHAPPYプログラムで用いている評価と指導内容をそのまま引用しています。AUDIT点数が示すアルコール問題の重症度と医学的に見た望ましい対処、あるいは進むべき道を、ワークブックの8～9ページの解説を用いて伝えましょう。

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を必要以上に煽らない様に注意しましょう。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り、必要な時にまた振り返ってもらえばよく、この指導内容が金科玉条のように重く伝える必要もありません。

スライド20では、「断酒を決断する時」として、4つの具体例が挙げられています。アルコール依存症を疑われる参加者が含まれる場合には、しっかり伝えておく方が良いでしょう。そうでない場合は、簡単に読むだけにするか、省略してもよい内容でしょう。4つの項目の中では、①酒量を減らそうとしてうまくいかなかった時というのが、このプログラムでは最も重要です。アルコール依存症疑いレベルの方がこのプログラ

ムに参加したとして、いきなりアルコール専門医療機関受診や断酒を指導するよりは、結果として節酒が上手くいかなかった時に、次の段階で「断酒」を考えようというメッセージを予め伝え、次の段階で専門医療機関受診や断酒を勧める手順を踏んだ方が、恐らく本人も受け入れやすく説得もスムーズでしょう。もちろん、すでに何回も節酒を試み上手くいかなかった方や、アルコール離脱症状もあり明らかにアルコール依存症である方には、この教室への参加は相応しくなく、個別の対応でできるだけ早く専門医療機関受診を勧めます。

3. STEP3

続いて、STEP3 は参加者が多量飲酒と関連する疾患の治療をしているかについての話題です。STEP3 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いましょう。特定保健指導の中では、高血圧や糖尿病といった病気が参加者から多く挙げられるでしょう。

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、遡って尋ねてみてもよいでしょう。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。参加者ご本人が考え、感じてもらえばよいのです。多量飲酒と疾患の関係は、今回の教材後篇の中でも詳しく扱われます。

4. STEP4

次に、STEP4 のバランスシートを作るというテーマに移りましょう。これは、2 回目の教室の中では目標設定に次いで重要なテーマですので、少し丁寧に進めましょう。STEP4 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ります。バランスシートは、これからの行動（飲み続ける・減らす・止める）の採択と動機づけを高めることに繋がるものです。

STEP4 の後半の質問は、お酒の量を減らすことのメリットとデメリットをできるだけ挙げてもらうというものです。これも今後の行動の採択に関わる内容です。多量飲酒者は、しばしば「付き合いが悪くなる」といった節酒のデメリットを挙げます。一方、お酒を減らすことのメリ

ットには、健康や時間、家族関係を挙げる方が多いようです。いずれにしても、この内容から、節酒の目標が達成できた時の自己像をできるだけ具体的にイメージしてもらうことが動機づけを高めることに繋がります。「知人との付き合いが悪くなる」と答えた方の対処法としては、3回目のワークブック－応用編－STEP3の中で、知人からの酒席への誘いの上手な断り方を考えて頂くことになるでしょう。

5. STEP5

続いて、STEP5の次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。達成感を抱ける様な目標にすることと、あまり無理のない目標にすることが大切でしょう。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高すぎる目標を設定しないように誘導してあげましょう。ポイントは、以下の4点です。

- ① STEP5では、次回3回目の教室までの約8週間の短期間の飲酒の目標設定をする。次回設定目標の修正も可能である。
- ② 達成可能な目標設定をさせることが重要である。少量でも酒量を減らすことができれば、介入は成功したと考えよう。小さな変化が次の変化の足がかりになる。時間をかければ次第に大きな変化に繋がっていく。具体的には、以下の様な誘導が効果的であろう。

- 飲み方が今より少しでも改善されれば、このプログラムではOKですし、その後さらに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。

- お酒は依存性の高い飲み物です。酒量は若いうちは自然と増えていくのが普通ですから、とりあえず少し減らすだけでもまずは十分に意味のあることと思います。

- 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。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んでもよい。

- ④ 目標の設定方法は4通りある。1) 1ヶ月間(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ヶ月間(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。

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でレベルアップするよう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)の順に難しくなるようです。また、1)と2)がどちらかと言えば付き合いでの飲酒機会が多い方向けで、3)は晩酌派の方向けとすることもできます。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すが、飲酒量の低減には直ちに結びつかないこともあり、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おうか、休肝日の目標がある程度達成できた時に新たな目標として追加してもらおうと、飲酒量低減には有効のようです。

このような説明の後、参加者の皆さんに各自の目標を発表してもらいましょう。他者から与えられ指示された行動目標ではなく、自分で考え判断し、自ら定めた目標であるということが最も大切なことです。

6. STEP6

ワークブックー基礎編ーのSTEP6とSTEP7は、STEP4とSTEP5に比べてサラッと終えてもよい内容です。時間が押して時間調整が必要であれば、これらの課題は簡単に済ませて下さい。

STEP6の「宣言する相手」と「変えることに成功した生活習慣」は、多少難しい課題に感じる参加者もいるかも知れません。この教室では、理解できないことや難しいことは深入りせず、できるだけ簡単に済ませましょう。宣言する相手が思いつかない方には、とりあえず司会者(リーダー)か他の参加者と答えて頂いてもよいでしょう。

STEP6の後半の「変えることに成功した生活習慣」は、禁煙に成功した方、ダイエットに成功した方など参加者の中に数名いらっしゃるは

ずです。そうした経験のある方に手を挙げて頂き、数名の方にそれぞれの成功体験とそのコツを語ってもらいましょう。敢えて言えば、STEP6ではこの自慢話を語っていただくことも重要です。この集団での節酒指導教室運営のポイントの一つは、成功した体験を参加者間で共有（代理経験）し、自己効力感を高めることにあります。

7. STEP7

STEP7の課題は、記入している方が少ないようであれば、まず参加者のどなたかに記載してある対処法の例を一通り全部読んで頂いてもよいでしょう。多くの方が記入してきていられれば、各自が選んだ対処法を発表しその理由も述べてもらいましょう。自分独自の新たな方法を掲げた方がいられれば、その理由や意図も尋ねてみましょう。

【次回までの課題①飲酒日記の記入】

最後に、次回の3回目の教室までの課題の一つである「あなたが作る健康日記」すなわち飲酒日記の記入を参加者に勧めます。飲酒日記に記録してもらう項目は、日付のほか「飲んだ酒類と量」、「飲んだ状況」、「目標達成できたか」の3項目です。その重要性と効果を強調して、できる範囲で記入してもらう様に勧めましょう。「飲酒日記に記録することは、ダイエットをする時に毎日体重計に乗ることと同じです」といった説明が、その意義を伝える分かりやすい言葉でしょう。日頃から記録することに馴染みのある事務などの職種の方では、飲酒日記の記入もそれ程負担感はないようです。一方、あまり馴染みのない方の中には日記を付けることに抵抗を示す方もいらっしゃいます。こうした方に対して、あるいは時間がなくて記入できないと言う方には、飲酒日記の「飲んだ酒類と量」や「飲んだ状況」は、日付と全く飲まなかったら◎、目標設定内の飲酒であれば○、目標を少し超えた飲酒であれば△、飲みすぎたら×などの記号だけを毎日記入するよう勧めてみましょう。こうした記号だけの記入であれば、毎日付けてもそれ程の負担感ではありません。このように、あまり乗り気でない方にも負担感を減じて、飲酒日記を毎日開いて記入していただくようにすることが大切なことのようにです。とりあえず、まず毎日飲酒日記を開いてもらうよう誘導すると、飲酒した具体

的な内容まで記入する方も増えてくるようです。また、記入のコツとしては、毎日決まった場所と時刻に記入するようにする方が記入漏れも少ないようです。例えば、毎朝職場で仕事に取り掛かる前に、机の中から飲酒日記を取り出して記入される方なども多いようです。記入する期間は、次回の教室までを原則としますが、難しいと言う方にはとりあえず2週間としてもよいでしょう。これまで私たちが飲酒日記を記入して頂いた方々の結果からみると、飲酒日記の飲酒量低減に対する効果は長期の効果より、記入し始めた時に見られる初期効果の方が目立ちます。すなわち、日記に記入し始めた時点から飲酒量は13%程減少しましたが、その後は2ヶ月間ほどほぼ横ばいでした。はじめから長期に日記を付けさせようと思うより、まず2~4週間の短い期間でも記入してもらい、記入することに「ハマった」方には、その後も継続して記入いただくというのが原則のようです。節酒指導の中では、飲酒日記の記入もあくまで対処法としての一つの選択肢という捉え方がよいようです。

【次回までの課題②、③ワークブックの記入】

3回目の教室までのもう一つの課題は、ワークブックー基礎編ーの記入内容をもう一度振り返ってもらうことと、とくに自分の飲酒目標について今一度確認してもらうこと、それとワークブックー応用編ーのSTEP1からSTEP4までを次回の教室までに記入してきてもらうことです。応用編は、基礎編に比べてより実践的でやや高度な内容になっています。このため少し難しい課題もありますが、できるだけ記入欄を埋めてきてもらうように勧めましょう。

また、HAPPY プログラム教材前篇に出てきた内容は、テキスト教材である「知っていますか？アルコールのこと」にも出ています。復習のためにテキスト教材をもう一度自宅で読んで頂くとよいでしょう。

最後に、次回3回目の教室の開催日時と場所を説明し終了しましょう。

この後、参加者への2回目の教室のアンケートが用意されていれば行って下さい。アンケートでは、「教室の中で印象に残ったこと」、「役に立ったこと」、あるいは「お酒の量を減らしたいという気持ちがどう変わったか」、「お酒の量を減らすことができる自信がどう変わったか」といった内容を尋ねるとよいでしょう。

③ 3回目の教室（二回目指導）

2回目の教室から8～12週後に3回目の教室を行います。この間参加者は、前回の教室で各自が立てた目標に向かって飲酒量の低減を試みていると思います。また、できるだけ飲酒日記を記入するよう勧めていますので、これまでの取り組みと飲酒日記の記録を振り返りながら、今回はワークブック－応用編－に沿って教室を進めます。

【教室の前に準備すること】

今回の教室でも、PC プロジェクター1台、パソコン1台、スピーカー1台などの機材の準備が必要になります。また、3回目の教室では自宅で予め記入してもらったワークブック「あなたが作る健康ノート－応用編－」を用います。2回目の教室以後記入してもらった飲酒日記（「あなたが作る健康日記」）も忘れず持参してもらいましょう。

【進行および時間配分】

今回の教室も全体で約90分ですが、2回目の教室と同じく発表の時間を一部省略して60分程度にまで短縮することは可能でしょう。主にワークブック－応用編－に沿って教室を進めていきます。まず、これまでの基礎編の復習と2回目の教室以後の取り組みの振り返りをグループワークで行うSTEP1を20～25分、教育用教材の視聴を20分、その後教材内容についての質疑を4～6分程度で行います。その後、再びワークブック－応用編－に戻ってグループワークを行いますが、大よその目安は、STEP2：8～10分、STEP3：8～10分、STEP4：6～8分です。その後、この取り組みを続けるために必要なことや次の目標について10～12分、最後に今後の飲酒日記の記入と復習の説明を5～7分程度で行い、3回の教室に参加し教室運営に協力してもらったことへの感謝の気持ちと参加者の今後の取り組みへの激励を表し、3回目の教室を終了とします。今回の教室でも2回目と同様に、リーダー1名に加え、コ・リーダーが数名参加するようにします。

【2回目の教室の復習と振り返り】

1. 2回目の教室の復習（スライド3,4）

最初に、前回の教室で学んだことや話題になったことを簡単に振り返っておきましょう。

2回目の教室では、まずSTEP1で自分の1日のドリンク数を計算し、STEP2ではAUDITを用いて自分のアルコール問題の程度を客観的に評価してもらいました。その後、STEP4では自分にとってのお酒の効用と害を挙げてもらい、バランスシートを作成してもらいました。こうした作業を基に、自分の進むべき道を選択し、STEP5では当面の飲酒目標を設定してもらいました。さらにSTEP7では、目標達成に近付くための具体的な対処方法を考えてもらいました。前回2回目の教室は、大まかにこの様な内容のセッションでした。

ここで、前回の復習を兼ねてワークブック－応用編－のSTEP1に基づいて、「私の飲酒の目標は」、「私がお酒を減らそうと思う理由」と「私がお酒を減らした時に、私の健康と生活は・・・に変わります」の3つの話題について、参加者の皆さんにそれぞれ発表をしていただきますよう。2番目の質問「私がお酒を減らそうと思う理由」は、前回の教室では直接出てきませんでしたが、教室に参加したまとめとして答えが出てくる内容でしょう。また、3番目の質問「私がお酒を減らした時に、私の健康と生活は・・・に変わります」は、ワークブック－応用編－のSTEP4に出てくる内容でもあります。このイメージを具体的に抱くことは目標達成の大きな原動力になります。この質問に対する答えが十分でなくても、ワークブックの中でもう一度同じテーマで扱いますので、その時に改めて考えてもらえばよいでしょう。

2. 2回目の教室以後の体験を語る（スライド5）

ここでは「あなたの体験談を自由に語りましょう」と題して、2回目の教室以後8～12週間の目標の到達度や飲酒状況といったことだけでなく、酒量を減らしたことによって起こった健康や日常生活、仕事面での少しの変化もできるだけ見逃さず語っていただきますよう。このテーマは、ぜひ概ね目標を達成した参加者には全員にお話をして頂きたい重要なテーマです。一方、目標達成が十分でなかった方に対しては、「あな

たの挑戦はまだ始まったばかりで、諦める必要はありません。もし目標が高すぎたのであれば、この機会に修正しましょう。あるいは、「少し対処法を見直してみまじょうか」などと参加者が咎められている気分にならないよう、前向きに上手に助言してあげましょう。

3. 2 回目の教室以後飲酒目標を達成した人に聞く（スライド 6）

ここでは、参加者の中の成功体験を全員で共有し、代理経験とするためのテーマです。目標を概ね達成した参加者に「目標達成に役立ったこと、そのコツ」を積極的に披露してもらいましょう。集団介入の効用の一つは、この代理経験にあります。こうした成功体験を聞くことで、他の参加者の中に「あいつ意外と本気で頑張っているな。自分もやってみよう」、「自分にもできるかもしれない」と感じる方も出てくるようです。最初は冷やかし半分での参加者が多いと思っていた方も、周囲の変化につられて「自分も少しやってみよう」という気にさせられるようです。これが集団介入の最大のメリットでしょう。

4. 飲酒日記の振り返り（スライド 7）

2 回目の教室以後記入してもらった飲酒日記を振り返ってもらいましょう。役に立った点、難しかった点などの感想を自由に語っていただきましょう。

また、飲酒日記の記録の中には、つい飲み過ぎてしまう危険な状況などが現れてくるでしょう。また日記に毎日記録していくことで新たに気付いた節酒のコツなどがあるかもしれません。こうした気付きや感想を参加者全員に自由に語っていただきましょう。

【教育用スライド教材視聴】

教育用教材の再生にかかる時間は約 19 分で、①お酒の飲み過ぎで起こる肝臓病について、②血液検査での AST, ALT, γ -GTP といった肝機能の見方について、③お酒の飲み過ぎで脳が縮むこと、④お酒の飲み過ぎで脳出血や脳硬塞が増えること、⑤アルコール依存症とはどのような病気かについて、⑥アルコール依存症になりやすい危険な飲み方についてなどを解説しています。

今回の教育教材の内容で最も重要な点は、多量飲酒で起こる様々な病気や障害を写真で見てもらうことです。視聴の後には感想や質問を参加者に尋ねてみましょう。多量飲酒に伴う脳の萎縮に不安を感じたという感想はたびたび聞かれます。こうした内容も、テキスト教材（「知っていますか？アルコールのこと」）でもう一度復習して頂くよう勧めましょう。多量飲酒による健康被害について過度に不安を煽ることなく、正しい知識を淡々と伝えることを念頭に教材を作成しています。参加者からの難しい質問については、これまでと同様、産業医などに尋ね、後日改めて回答することにしましょう。

教材視聴の後、再びワークブックの課題に戻ります。

【ワークブック－応用編－を用いた節酒指導】

1. STEP2

「危険な状況のリストアップ」では、飲酒日記の振り返りの中でも、多く飲み過ぎた日の状況からヒントが得られますが、参加者には自分がつい多くお酒を飲んでしまう状況をできるだけ挙げてもらいましょう。お酒に繋がる心理的な状況は、人前では発表し難いところもあるでしょう。心理的な要因は、自分でじっくり考えて頂き、後に自分で追加してチェックしてもらいましょう。4つすべて挙げることができなくてもできるだけ多く挙げてもらい、参加者全員に発表していただきます。この課題は、次のSTEP3「危険な状況への対処法を考えよう」という課題に繋がっていきます。

2. STEP3

「危険な状況への対処法を考えよう」というSTEP3の課題は、応用編の中でも比較的難しい課題であり、ヒントや助言が必要となります。まずは、6ページのAさんが挙げた「危険な状況」と「思いついた対処法」を参加者のお一人に読んでいただきましょう。7ページは予め記入できていなくても、この場で考えて頂ければよいでしょう。この課題も記入してきて頂いた参加者には全員に発表していただきますが、危険な状況各々に一つずつでも対処法が挙げられていればよいでしょう。最後には、「これは、じっくり時間をかけないと思い付かない課題かも知れ

ません。残りのご自宅でもう一度じっくり考えて、思いついた時にその都度ワークブックに追加記入してみてください」と伝えておきましょう。

3. STEP4

STEP4の「お酒を減らして変わること」は、比較的簡単な課題ではありますが、ワークブック－応用編－の中では重要なテーマの一つと考えている課題です。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生活や健康面での変化の具体的なイメージを掴んでもらうことを意図した課題となっています。また、これは今回の節酒の取り組みの最終的な目的を掲げることでもあります。最初に、8～9ページの「お酒を減らした場合に期待できる効果」を一つ一つ参加者の中から代表者一人に読み上げてもらってもよいでしょう。その後参加者全員にお酒を減らして手に入れたいものを3つ選んでもらいましょう。

4. 取り組みを続けるために今後も必要なことと目標の再設定

3回目の教室もそろそろ終わりとなりますが、最後にこの取り組みを今後も続けるための工夫やコツを参加者全員に話していただきましょう。前回の教室で発表した目標を修正したり、新たな目標を追加したりする参加者がいてもよいでしょう。その場合には、ワークブック－応用編－の4ページに新たな目標を記入していただきましょう。そして、最後に参加者全員に、この教室に参加した感想や新たな決意を発表していただきましょう。

5. STEP5

STEP5は2回の教室、すなわちワークブック－基礎編－と－応用編－の総まとめです。復習として自宅で記入していただきましょう。

もし時間に余裕があれば、ワークブック－基礎編－と－応用編－を一旦回収して、リーダーとコ・リーダーが一通り目を通し、赤ペンなどで記入された内容に対し、激励や称賛のコメントを記入して参加者に返すと、一層効果的でしょう。集団ではできない個別のフィードバックや助

言、激励といった介入の要素は、飲酒日記とワークブックを使ったこの様な形の交流で補うことができます。

【今後の取り組み①飲酒日記の記入】

今後も「あなたが作る健康日記」、すなわち飲酒日記の記入を参加者に勧めます。また、最終的に16週間記入した方は、飲酒日記を担当者（リーダー、コ・リーダー）に提出してもらいましょう。担当者は、記入された日記に努力を称賛するコメントや参加者に起きた好ましい変化を記入して参加者にフィードバックしましょう。

飲酒日記の15ページには、節酒で浮いたお金をここまで頑張ってきた自分へのご褒美に使いたいという企画があります。時間に余裕があれば、節酒に成功した人の中から、これまでの節酒で1週間にいくらの節約ができたかを計算して、発表して頂いてもよいでしょう。

【今後の取り組み②復習】

復習のためにテキスト教材の「知っていますか？アルコールのこと」やワークブックは深くしまい込まないで、目に触れる所に置いて時々読み返して頂くよう参加者に勧めましょう。

【クロージング】

今回の教室で高まった自己効力感をさらに持続するようなメッセージを送るとともに、参加者の協力、さらには節酒の取り組みへの意気込みと努力に敬意と感謝を示し、終わりの言葉とします。

この後、アンケートを行う場合には、この教室で使った「飲酒日記」、「ワークブック」、「教育用教材（スライド、テキスト）」といったツールの有用性と2回の教室に参加した感想、他の参加者の発言などを聞いて感じたことなどを自由に記載して頂くとよいでしょう。また、自己効力感（お酒の量を時減らすことができるという自信）や動機づけ（お酒の量を減らそうと思う気持ち）が2回の教室に参加してどの様に変化したかを尋ねるのもよいでしょう。

教室の後は、6ヶ月後、12ヶ月後などの時点で参加者の飲酒状況を把握できる体制を準備しておく、教室の効果を持続させやすいでしょう。