

### 【スライド1 タイトル：アルコール健康教室】

それでは、これから HAPPY プログラムを用いたアルコール健康教室を始めます。皆様、お忙しい中ようこそこの教室にご参加頂き有難うございました。私は、この教室の進行役を担当しますリーダーの〇〇と申します。よろしくお願い致します。また、皆様の後ろにいるお二人の方は、この教室の進行のお手伝いをしてくれるコ・リーダーの△△と◎◎さんです。

今日ここに参加された皆さんは、保健師さんの指導や勧めで参加されているのですが、中にはこれまでにご自分でも、日頃お酒を飲み過ぎているのではないかと心配し、健康のためにお酒を減らしてみたい、あるいはしばらく止めてみたいと思われたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ただ、皆さん方には、これまで実行に移すきっかけがたまたまなかっただけかも知れません。これから私どもと一緒に、我慢せず健康のためにお酒を減らすことができる HAPPY プログラムに参加して、お酒の飲み方を今より少し健康的に変えてみましょう。

私も、参加された皆さんの健康増進や健康回復のために頑張りたいと思います。この教室は、今回と約4週間後の2回、約90分ずつ行われますが、皆様には2回ともぜひ出席して頂き、実りあるものにして頂きたいと思っています。

よろしくお願い致します。

### 【スライド2 HAPPY プログラムの説明】

それでは、これから HAPPY プログラムを用いたアルコール健康教室を始めたいと思います。

この教室を開催する目的と、参加される皆様をお願いする注意点を、最初にいくつかお話しさせていただきます。

### 【スライド3 教室の目的】

この教室は、健康のため自らお酒の量を少し減らしたい、あるいは止めたいと思う方が、その願いをかなえ、健康を取り戻し、あるいはさらに健康になっていただくために行われるものです。

この教室に参加する皆さんに求められるものは、ただ「健康でありたい」と自らの健康を願う気持ちと、「自分にはできると」自らの力を信じる気持ちだけです。

### 【スライド4 このプログラムの特徴①】

このプログラムは、健康のためできるだけ我慢しないで、無理なく自然にお酒の量を減らしたい、あるいはお酒を止めたいと思う方のために作られたものです。私たちも我慢だけではこうした生活習慣の行動変化が長続きしないことを理解しています。

何も皆さん全員に明日からお酒の量を半分にするといったことを求めているわけではありません。これまでよりもほんの少しだけ減らすだけでも結構です。

例えば、これまで毎晩日本酒を3合飲んでいただければ、もちろん理想を言えば1合以下に減らすのがよいのですが、今回は取り敢えず2合8勺、さらには2合5勺にまで減らすことができれば、われわれの当面の目標は達成されたと考えています。

まずは、生活習慣を変えるための行動を小さな一歩から始めましょう。

### 【スライド5 このプログラムの特徴②】

このプログラムで取り入れている方法は、すでに世界中で40年前からWHOが主導して開発し、取り組んでいる、お酒の量を減らし健康被害を少なくするための方法です。この方法については、多くの研究がなされ、すでにその有効性は確立されていると言えます。また、われわれ自身もこうした試みを他のいくつかの事業所でも行い「我慢しないで徐々に無理なくお酒の量が減らせる」というHAPPYプログラムのキャッチコピーが決して誇大広告ではないことを確かめてきました。こうした実績と私たち自身の経験から、このプログラムに参加された皆様に対する効果、つまり皆さんの日頃のお酒の量を減らすことができるということについて、私たちは充分自信と実績を持って行っています。

### 【スライド6 このプログラムの特徴③】

最初にも述べましたように、このプログラムは参加者の皆さんに何かを無理に強いるものではありません。我慢だけでは何事も長く続かないことは、私たちにも分かっています。具体的な飲酒についての目標は、自分に達成できそうな目標を自分で決めていただきます。

繰り返しになりますが、私たちは、皆さんが今までと同じ程度に飲酒の喜びも得ながら、しかも健康のために少しお酒の量を減らすことのお手伝いをするかと考えています。

私たちは、助言はしますが、参加した皆さんに「こうなさい」、「こうでなければいけません」と指導的に言うことはありません。皆さん自身が自分で決めた目標に向かって進むのを、お手伝いし応援するだけです。

元々、皆さん自身の中には、健康を回復し、さらに健康を求める力が備わっているのです。

#### 【スライド7 このプログラムの特徴④】

最近では、自動車もガソリンの燃費の良いものが求められています。これが「環境への優しさ」にもつながっていますが、人間も同じです。アルコールの燃費の良い人間に変わると、健康はもちろん奥さんをはじめ周りの人も喜びます。これは、「環境にも人にも優しい節酒」と言い換えてよいかもしれません。

皆さんも若い頃は今より少ない酒量で満足していた時代もあったでしょう。知らず知らずのうちに酒の量が増え燃費が低下した体質を元の体に少しずつ戻してみましよう。

#### 【スライド8 このプログラムの特徴⑤】 アルコール依存症疑いの人に

(注意：このスライド8 と次の9 は、参加者の中にアルコール依存症あるいはその疑いの方が含まれるときに用い、含まれない場合には、省略しても構わない。)

アルコールは、依存性の高い飲み物です。一言にお酒の量を減らすと言っても、依存が進んだ方にはお酒の量を減らすことがなかなか難しい場合があります。こうした場合には、お酒の量を減らすより、一旦お酒を止める方が、むしろより簡単であったり、効果的な場合もあります。

まずは、今回の節酒のチャレンジに取り組んでみて、なかなか思うような成果が残せない場合は、改めて断酒の必要性や有効性について考えてみましょう。

断酒については、この後どのような時に必要になるのかを今一度整理して学んでいただきます。

**【スライド9 このプログラムの特徴⑥】 アルコール依存症疑いの人に**

アルコール依存症では、お酒の量をコントロールして飲むことができません。その回復のためには、お酒を全く飲まない断酒が必要になります。

あなたがアルコール依存症であるのかないのか、あるいは断酒をしたほうがよいか否か、そのことを知るために、専門医の診断と助言を受けることが必要になります。

**【スライド10 このプログラムの特徴⑦】**

この教室に参加している皆様の中には、参加したことやその結果が他の部署や上司に知られてしまうのではないかと心配されている方はいらっしゃいませんか？心配はご無用です。今回の教室参加の成果と結果は、皆さんご自身の健康管理や教室の効果評価のみに使用させていただきます。皆さん方の個人情報には○と○○が管理します。ご安心下さい。

周囲の評価を気にせず、ありのままをお話いただくことが、この教室では何より大切なことと考えています。そのため私たちはここで話された内容は、他には一切持ち出しません。

また、このプログラムに参加して実際にどの位お酒の量が減らせるかということは、その方の意志が強いか弱いかといったことで決まるわけではありません。結果は、次に示すようにその方が参加開始時点でどの位置に立っているかで決まります。

### 【スライド 11 生活習慣の変化のステージ】

様々な生活行動の変化（行動変容とも言います）は、ほぼ共通していて、この図に描いてある様に、無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期といった段階を経て変わることが知られています。無関心期というのはまだお酒の量を減らす意志がない段階、関心期はお酒の量を減らそうかと考えている段階、実行期は実際にお酒の量を減らし始めた段階を示します。皆さんが今この教室に参加されているということは、参加された皆さんは、今変化のステージの中では関心期にあると言えます。この教室に参加された皆さんがこのプログラムで受ける効果が同じであっても、結果が異なることがあることを示したのがこの図です。Aさんも、Bさんも同じ効果が出て、それぞれ90°ずつの行動変容を起こしても、プログラム終了後の結果は、Aさんは準備期までに留まり、Bさんは実行期、すなわち実際にお酒の量を減らすことができたといった具合に異なりました。但し、Aさんも次のちょっとした契機（奥さんの心配、孫の声かけなど）で実行期に移ることになります。

この様に、プログラム参加後の結果は異なることがありますが、これは参加時点での立ち位置の僅かな差の影響です。意志の強弱だけで結果が異なるのではないことを知っておいて下さい。

### 【スライド 12 この教室でのお約束】

まずは、このプログラムに参加された皆さんに守って頂きたい約束事があります。いずれも、この教室の中で皆さんが本音で自由にお話いただき、プログラム参加の効果を高めるためのものです。この教室では、自分のことをありのまま話して振り返りをする事、そして他の参加者の生の体験や意見を聞いて、自分の鏡あるいは自分のお手本として参考にして頂くことを重視しています。

そのために次の2点をお守り下さい。

### 【スライド13 約束①】

まず、1つ目は、他に誰が参加されていたかといった情報や他の参加者が話された内容は、他の場所では一切話さないで下さい。例えば、この教室での話をもとに、他の場所で「〇〇さんは、酔って道路で寝込んで警察に保護されたことがある」とか、「△△さんは、肝臓が悪くて先生と奥さんから酒を控えるように言われているのに、隠れて飲んでる」、あるいは「どう考えても本当は毎日焼酎2合は飲んでいるのに、教室では飲む量を1合位と少なく言っていた」などといったことを他では一切言わないで下さい。このお約束のもとに、参加された皆さんは、たとえ少し恥ずかしい話であっても自由に自分の体験をお話になって、参加したほかのメンバーと体験を分かち合ってください。また、他の方と成果を競うものでは全くありません。

### 【スライド14 約束②】

この教室では、「言いつばなし、聞きつばなし」を原則にします。教室の中では、他の参加者の発表した内容に批判や批評をしてはいけません。発言を遮ってもいけません。これは、この教室では参加者一人一人の体験談が皆さんにとって最も重要な教材であり、その体験談を自由に話してもらうことを大切にするためです。

ここでは、起こったありのままの出来事が、参加した皆さんにとって最高の教材になります。

### 【スライド 15 スライド教材視聴-HAPPY 前編-】

それでは、ここではまずアルコールの基礎的なことを HAPPY プログラムのスライド教材を使って学んでおきましょう。

これから 15 分間ほど教材をご覧ください。この中では、おそらくこれまで皆さんが親しんできたお酒のことについて初めて知ることはいくつか出てくるでしょう。内容に関する質問は、ご覧頂いた後でお受けしましょう。

### 【スライド 16 スライド教材の振り返り】

ここには、教材に出てきた主な内容を挙げていますが、この中で皆さんの印象に残っている内容は何ですか？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に関する説明がありました。皆さんはアルコールについてすでにご存知のことばかりでしたでしょうか？初めて聞くこともいくつかあったのではないのでしょうか？

それでは、皆さんお一人ずつに、これらの中で印象に残った内容と感想をそれぞれいくつか挙げていただきますよう。

ご質問のある方は、感想とともに質問も結構です。

(全員発表)



### 【スライド17 あなたが作る健康ノート 基礎編】

それでは、前回お渡しし、すでにご自分で記入頂いたワークブック「あなたが作る健康ノート—基礎編—」の内容に沿ってさらにプログラムを進めていきましょう。未だ記入していない方もその場で考えながらご参加下さい。

### 【スライド18 STEP1 ドリンク数の計算】

STEP1は、ドリンク数の計算の仕方について書かれています。あなたは1日に何ドリンクのお酒を飲んでいますか？あなたの日頃の飲酒のドリンク数を計算してみましょう。詳しい内容は前回飲酒量の調査の際にもお話しましたので省略させていただきます。前回お渡しした「アルコール飲料ドリンク換算表」も参考にして下さい。もし、記入できていない方があれば、飲酒量の調査を参考にもう一度計算し、ドリンク数を記入してみてください。付き合いなどで、多く飲んだり少なく飲んだり飲む量にばらつきのある方も、ここで記入していただくのは、平均的な1日の量を記入してみてください。

ご自分のドリンク数の計算でご質問のある方は、ご遠慮なくどうぞ。

## 【スライド 19 STEP2 AUDIT 評価】

ご自分で AUDIT の点数を付けてご覧になりましたか？採点の仕方はお分かりになりましたか？

AUDIT はアルコールによる健康被害を予防、あるいは早期に発見するために WHO が開発したスクリーニングテストです。あなたは、AUDIT による評価では何点でしたか？

AUDIT の点数が高い程、飲酒の問題が大きい、健康被害が及ぶ可能性が高いあるいはすでに及んでいる可能性があると考えられます。点数の付け方、ご自分の点数、すなわちご自分の飲酒問題の程度は確認できましたか？

詳しくは、8 ページから 9 ページをお読み下さい。

生活習慣病がなく AUDIT10 点台の方では、上から 2 番目の枠内に書いてあるように、現在のようなお酒の飲み方を今後も続けると、今後アルコールによる健康被害が起こる可能性があるようです。また、現在肝障害や糖尿病、高血圧、高脂血症といった生活習慣病があつて、しかも AUDIT が 10 点台の方では、上から 3 番目の枠内が指導内容になります。すでに生活習慣病をお持ちの方では、こうした病気の病状悪化の恐れがあります。AUDIT20 点以上の方には、最下段の枠内が指導内容となります。アルコール依存症が疑われ、専門医受診や断酒が必要となります。断酒という用語が出てきましたので、断酒が必要となる時について、少し整理してみておきましょう。

## 【スライド 20 断酒を決断する時】アルコール依存症疑いの人に

断酒というのは、お酒を全く飲まないことですが、WHO が作成したパンフレットでは、断酒をすべき状態として、以下に挙げた様な 4 つの状況で、お酒を全く飲まないことを勧めています。具体的には、以下のような状況です。

- ①酒量を減らそうとしてうまくいかなかった時。これは、依存が進み飲酒量のコントロールができなくなった状況をさしています。お酒の量を減らす節酒ができなければ、断酒が必要です。あなたも、もし今回節酒ができなければ、次の段階では断酒を考えなければいけないかもしれません。
- ②多量飲酒が続き、震えや寝汗が出た時。これは、多量飲酒が続き、身体依存が形成され、アルコールの離脱症状が出ていることを指しています。
- ③高血圧、妊娠、肝障害がある時。こうした疾患や状況には安全な飲酒がなく、少量のアルコールも有害とされるからです。
- ④アルコールと相互作用のある薬剤を服用している時。睡眠薬を服用している時などは、飲酒をしてはいけないことになっています。

### 【スライド 21 STEP3 飲みすぎで起こる病気】

STEP 3は「お酒の飲みすぎと関係のある病気は？」です。

ワークブックには、お酒の飲みすぎで起こる病気の例として、脳梗塞、脳出血、脂肪肝、肝炎、高血圧など様々な病気が書かれています。

皆さんが現在治療中の病気の中で、お酒の飲みすぎが原因で起こった可能性があるもの、あるいはお酒を飲みすぎるとさらに症状が悪化する恐れのある病気はありませんか？ もし現在治療中の病気でなければ、過去に罹ったことのある病気、あるいは検査中の病気の中にはありませんか？ さらに、皆さんの中には酔ってけがをしたことのある方はいませんか？

(全員発表)

### 【スライド 22 STEP4 バランスシートを作る】

次に、お酒の効用と害を考えてみます。皆さんがすでにご自分で書いてきて頂いたものを一緒に見てみましょう。

最近では、若い頃に比べると、効用より害のほうが増えてきたということはないでしょうか？

まずは、記入例を見ながら、お酒の飲むことの自分にとってのメリットすなわち効用と、デメリットすなわち害をそれぞれいくつか挙げてみましょう。それでは、皆さん自身にとってのお酒の効用と害について、順にお一人ずつ発表していただきます。

(全員発表)

同じく 11 ページの下段には、記入例にならってお酒の量を減らすことのメリットとデメリットをご自分で書いてみましょう。これから皆さんがお酒の飲み方を修正できたとして、その時にどんなことが変わるでしょうか？想像してみましょう。さらに、お酒の量を減らしたことで起きるかもしれないデメリットにはどのように対処しますか？予め考えておきましょう。

それでは、節酒することの効用と害についても、同じく皆さんに順に発表していただきます。

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。考え付いた時には、後にでもこの表に付け加えてみて下さい。

(全員発表)

### 【スライド 23 STEP5 目標設定】

それでは、今回の教室のメインテーマでもある目標設定に移りましょう。ここでは当面、次回の教室までの約 8 週間の飲酒の目標を立てます。目標を立てる際の注意点としては、周囲に気を遣ったり、喜ばせようという気持ちから、無理な高い目標を設定するのは良くありません。あなた自身が実現できそうな無理のない目標を立ててみましょう。また、自分で忘れないできるだけ分かりやすい目標にすることも大切です。

あなた自身が達成可能な目標を自分で立てて下さい。まずは、比較的易しい達成できる可能性の高い目標で次回の教室までの約 8 週間取り組んで、この間の取り組みの結果を踏まえて、次の段階でもう少し高い目標に設定し直すことでも良いでしょう。

とにかく、これまで酒の量がだんだんと増える方向に向いていた大きな流れを、この機会に酒の量を減らす方向へと少しでも変えることが最も大切です。たとえ小さな一歩でも、あなたの今後の人生には大事な転換点（ターニングポイント）になるでしょう。

### 【スライド 24 大切なこと】

ここに書きました様に、とにかく大切なことは、早速今日から始めてみることです。無理な目標を立てて実行を先延ばしにするより、まずは今日から実行できそうな目標を立てましょう。難し過ぎず、我慢し過ぎず、長く続く目標が良いでしょう。7~8 割の力で少し頑張れば、達成できそうな目標を選びましょう。

### 【スライド 25 目標設定のヒント①】

さらに、目標を一つ設定することが難しかったら、目標を二つ作って、目標に幅を持たせることもできます。過去に自分で達成したことがあって、それほど苦勞なく再び達成可能と思われる低い目標と、今までしたことのない挑戦的なやや難しい高い目標の二つです。二つの目標を作ってその間を目指すのもよいでしょう。こうした目標設定の例を挙げてみましょう。例えば、1週間に1日だけ焼酎1合以下にするというのが低い目標で、1週間に5日間は焼酎1合以下というのが高い目標といった具合です。ワークブックの目標を記入する欄は一つしかありませんので、この場合は、記入欄を上下に分けて、上段に「低い目標」を、下段に「高い目標」を記入して下さい。

### 【スライド 26 目標設定のヒント②-1】

さらに、目標の作り方には、大きく4通りがあります。あなたに合った目標の立て方を4つの中から1つ、あるいは2通り選び、2つの目標を立ててもよいでしょう。2通り選んだ場合は、選んだ2通りの目標を高い目標と低い目標に割り当てて下さい。

4通りの目標設定のうち一つ目は、ここに示した1) 多く飲んでもよい日を1週間に何日までと決める、です。この目標設定方法での目標設定の例としては、「6ドリンクより多くお酒を飲む日を1週間に2日までにする」という目標設定の方法です。この方法は、付き合いでお酒を飲むことの多い方に向いています。

二つ目の方法は、2) 休肝日を1週間に何日(以上)と決める、です。休肝日と言うのは「全く飲酒しない日」のことです。たとえば、「休肝日を1週間に2日作る」、あるいは「休肝日を1週間に2日以上作る」となります。場合によっては、1週間に1日の休肝日でなくても、「5の付く日はお酒を全く飲まない」など自分独自の決め方でもよいでしょう。この方法は、比較的わかりやすい方法で、4つの目標設定の中では一番人気が高い方法でもあります。この二番目の方法も、どちらかと言えば、自宅で毎晩決まって晩酌をされる方より、外での付き合いでお酒を飲むことの多い方に向いている方法と言えるでしょう。

### 【スライド 27 目標設定のヒント②-2】

目標の作り方の三つ目は、ある期間内での最大飲酒量を決めておくというものです。この方法で決めた目標の具体例としては、「1日に4ドリンクまでにする」、「1週間での飲酒量の合計を20ドリンクまでにする」、「1週間で日本酒1升までにする」、「焼酎1升を10日間持たせる」などの具体的な目標設定例があります。この目標設定の方法は、自宅でビールや日本酒を買い置きして晩酌をされる方には、分かり易い方法かも知れません。

### 【スライド 28 目標設定のヒント②-3】

目標の作り方の最後四つ目は、独自の決まりを作るというものです。ここに示した例のように、「お酒を飲むのは夜10時まで」、「お酒を飲む時間は2時間まで」、「6ドリンク以上飲んだ翌日はお酒を飲まない」、「酒席ではまず食事をしてから飲む」、「家には買い置きの酒を置かない」などいろいろなことが考えられます。

いずれにしても、設定する目標は、達成できたのか、達成できなかったのかを自分で評価できるように、できるだけ数字で表すことがそのコツです。

## 【スライド 29 目標設定のポイント】

これは、これまでお話した目標設定のポイントをまとめてみたものです。それでは、これまで述べてきましたいくつかのヒントを参考に、とりあえずこれから約 8 週間のご自分で飲酒の目標を決めて下さい。最初にも言いましたように、できれば、「最低でもこれ位は」という比較的簡単な「低い目標」と「ここまでできれば自分でも立派」と思える難しい「高い目標」の 2 つを設定してみてください。具体例としては、「1 日 2 ドリンクまでにする」が高い目標で、「1 日 5 ドリンクまでにする」が低い目標です。また、これまでに出てきた 4 つの目標設定の方法から 2 つ選んで、それを高い難しい目標と低い易しい目標に振り分けてもよいでしょう。この具体例では、「1 日 3 ドリンクまでにする」を高い目標として、「休肝日を 1 週間に 1 日作る」を低い目標とすることもできます。

- 1) 多く飲んでもよい日を 1 週間に何日までと決める。
- 2) 休肝日を 1 週間に何日（以上）と決める。
- 3) 1 日（あるいは 1 週間で）の最大ドリンク数を決める。
- 4) 「飲酒は午後 10 時までに切り上げる」など、独自の節酒ルールを作る。

この中では、1) と 2) の目標設定の方が、3) と 4) に比べて、比較的分かりやすく簡単な目標設定になるようです。また、1) と 2) はどちらかと言えば付き合いで外での飲酒が多い方向けで、3) は自宅で晩酌派の方向けと言うこともできます。

予め目標を考えてきた方もいらっしゃると思いますが、もう一度 5 分間ほどじっくりこの場でも考えて頂き、皆さんの前で発表していただきましょう。できるだけ、比較的易しく低い目標と難しいチャレンジレベルの難しい目標とを 2 つ作ってみてください。

それでは、順に皆さんに発表していただきましょう。

（全員発表）

## 【スライド 30 STEP6 宣言しよう】

ワークブックにも書いてあるように、生活習慣を変えようとするときには、自分の行動を他の人に宣言することと、困ったときに相談する人を決めておくことが役に立ちます。皆さんは今回のこの取り組みを誰か宣言できる相手はないでしょうか？例えば、奥さんとか、お子さんとか身近な人でもいいですよ。

どうしても思い浮かばなければ、この場にいる人、例えば私でも結構ですよ。それでは、これも順に発表していただきましょう。

（全員発表）

### 【スライド 31 STEP6 成功した生活習慣】

STEP 6にはもう一つの課題があります。

あなたは、これまでもいくつかの生活習慣を変えることに成功してきませんでしたか？例えば、体重を減らすとか、タバコの本数を減らすとか、その時に成功したコツは何だったのでしょうか？思い出してみてください。

あなたが、変えることができた生活習慣はありませんか？

それでは、この課題は何名かの方に発表していただきましょう。どなたか発表して頂ける方はいらっしゃいませんか？

(数名のみ発表)

### 【スライド 32 STEP7 対処法】

次のSTEP 7は、あなた自身が目標達成のために使える対処法を、これまでお酒を減らしたり止めたりするのに成功してきた多くの仲間が使った方法を参考にリストアップしましょうというものです。ワークブックに挙げた対処法のリストの中から、あなたが自分に役に立つと感じるもの、実際に使ってみようと思う方法をいくつかでも結構ですから、選んでみてください。もしご自分で、他に思いついた独自の方法があれば、15 ページの下段に記入してください。

この課題も、ご自分で選ばれた、あるいは独自に考えた方法を皆さんに順に発表していただきましょう。

(全員発表)



### 【スライド 33 次回までの課題①】

それでは、次回までの課題をいくつか説明しておきます。

最初の課題は、「飲酒日記をこれから 8 週間毎日付けよう」というものです。実際に付けて頂く飲酒日記は、別にお配りしています「あなたが作る健康日記」のことで、この日記を付けることが目標達成にはとても重要で、大変役に立つことが分かっています。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。日記は、1 日ずつ書くことに意味がありますので、まとめて 1 週間分を記入するなどのやり方はできるだけ避けて下さい。

2 ページを開いて頂くと、記入の仕方が書いてあります。記入する事柄は、日付の右欄に、その日に飲んだ酒の種類とその量を具体的に記入します。その際、今日学んだドリンク数に換算して記入して頂けば、なお良いと思います。その右側の欄には、飲んだ状況を、例えば、「仲間と仕事帰りに」、「家で食事をしながら」などと記入して下さい。さらに、その右側には目標達成できたかを自己評価でかまいませんので、◎（全く飲まなかった時）、○（目標設定内で飲んだ時）、△（目標を少し超えて飲んだ時）、×（飲みすぎた時）の記号を用いて記入して下さい。1 日ごとの酒量を決める目標設定の仕方でもなく、自分が立てた目標達成に向かって、どの位貢献できたかで、◎、○、△、×の記号を用いて自己評価をしてみてください。とにかく、どうしても時間が無いと言う方には、最低限この記号だけ書いていただければよいとにします。

1 週間での飲酒目標を立てた方は、その 1 週間の目標が達成できれば、週末にすべての日に◎か○を記入していただきましょう。この場合だけは、1 週間分をまとめて評価してかまいません。このためにも毎日の飲酒の記録はしっかり書き残して下さい。

付け忘れないようにするコツは、健康日記の 8 ページのポイント 3) にありますが、飲酒日記を、同じ場所に置いておき、毎日できるだけ同じ時間に記入することです。例えば、職場の机の引き出しに入れておいて、毎日就業時間前の時間を利用して前日の分を記入するというのも良いでしょう。

今回の教室は「あなたが作る健康日記」の 4 ページの「私の到達目標」と 5 ページの「私の行動目標」から始めますので、今一度基礎編の復習としてこの項も忘れずに記入して下さい。

いずれにせよ、この飲酒日記は、毎日コツコツと記入することがそのコツです。この課題が、あなたにとって最も重要な次回までの課題です。

### 【スライド 34 次回までの課題②】

ワークブックの基礎編は、ご自分でもう一度記入内容を見直してみてください。飲酒の目標は、本日の夜飲酒を始める前までに改めてきちんと記入しておいて下されば結構です。また、今回のスライド教材の内容は「知っていますか？アルコールのこと」にもあります。ぜひご自宅でもう一度お読み下さい。

### 【スライド 35 次回までの課題③】

今回は、ワークブック「あなたが作る健康ノート」の応用編を用いて教室を行いますので、ワークブックの STEP 1 から STEP 4 までを次回参加までに記入しておいて下さい。STEP 5 は、記入しなくて結構です。

応用編は、基礎編に比べると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質問の箇所もありますが、できるだけ自分で記入欄を埋めてみて下さい。

また、「あなたが作る健康日記」の 4 ページの「私の到達目標」と 5 ページの「私の行動目標」も基礎編の復習として忘れずに記入してきて下さい。

### 【スライド 36 次回お知らせ】

最後に、次回の教室についてお知らせします。日時は、○月△日で、場所は、○○です。次回も、90 分程度の予定です。もし、都合が悪くなられましたら、開催日までに私どもにご連絡下さい。

次回持って来て頂く物は、ワークブックの基礎編と応用編、それに前日までの飲酒を記録してきていただく「あなたが作る健康日記」です。

**【スライド37 アンケートのお願い】**

それでは、これにて本日の内容は終わりですが、今後の教室運営の参考にさせていただきますので、最後にアンケートのご記入をお願いします。

**【スライド1 タイトル：アルコール健康教室応用編】**

それでは、これから HAPPY プログラムを用いたアルコール健康教室の2回目を始めます。今回も進行役を勤めます〇〇です。よろしくお願いします。

今回は、前回は基礎編でしたので、この8週間ほどの皆さんの実績や成果を踏まえて、応用編として行いたいと思います。今回の方がより実践的でやや高度な内容になっています。とは言っても、皆さん自身のこれまでの経験をありのまま振り返っていただければ良いものばかりです。

**【スライド2 あなたが作る健康ノート —応用編—】**

次は、すでにご自宅でご記入頂いているワークブック「あなたが作る健康ノート—応用編—」の内容に沿って、教室を進めていきましょう。

未だご記入できていない方も、この教室の時間内に一緒に考えながら参加して下さいれば結構です。