

新屋：そうだったんですか。実は娘さんも小野さんの体調のことを心配して、お酒を飲むのもよくないんじゃないかと、お話しされていたんですよ。依存症かどうかは別にして、最近は何の位の量をお飲みになっているんですか？

小野：別に、大したことはないよ。1日4合～5合位かな。この位飲む奴なんか、俺の周りには、ゴロゴロいるよ。

新屋：ということは、2日で1升くらいですか？以前は、日本酒をお飲みになっていたようでしたが？

小野：最近は、日本酒は高いから、安い焼酎に変えたよ。仕事もあまりやってないからね。そう言えば、この前読んだ週刊誌には、焼酎の方が体に良いようなこと書いてあったな。

新屋：例えば10年ぐらい前、小野さんが50歳頃は1日に日本酒をどの位の量飲んでいらっやいましたか？

小野：多分、2合位かな。若い頃からそんなもんだったから。最近は暇になって夕方からダラダラ飲んでいるから、一寸は量も多くなっているのかね。

《カウンセリングのポイント③》

- 多量飲酒者も、お酒の飲み過ぎが体に悪いのではないかという不安を抱えています。小野さんも週刊誌の情報を安心を得るために利用しています。
- クライアントとの関係が築けたところで、アルコール問題を少し詳しく尋ねていきます。新屋保健師さんと小野さんは以前から面識があったため、関係構築がスムーズに進みました。信頼関係ができないと、正しい情報を得ることも難しくなります。

新屋：1日焼酎4合だと日本酒2合の3倍以上のアルコールを口にしていることになりますね。10年前に比べると、確かに多くなってしまっていますね。夜の睡眠なんかは、いかがですか？

小野：夜中にちょこちょこ起きることが多くなったかね。元々寝酒で毎晩飲むようになったのに、酒の量が増えてんのに、眠れなくなるってのも変な話だよな。

新屋：そういうこともよくありますよ。寝汗をかいたり、下痢をしたりすることはありませんか？

小野：前に比べると、暑くなったからか夜中に汗かいていることも多くなったね。米粒あんまり食べてないから、下痢することはないけど、最近硬い便はしてないよ。

新屋：お一人暮らしだと、自分の健康管理も大変ですよ。一度、小野さんのかかりつけの内科の阿部先生のところと一緒に行って相談してみませんか？阿部先生は肝臓がご専門でしたよね。それとも、肥前病院の精神科の武藤先生のところに行って診てもらいますか？武藤先生は、この前新聞にアルコール依存症の記事でコメントを載せていらっしやいましたよ。

《カウンセリングのポイント④》

- 小野さんの話を聞いてアルコール依存症の疑いを抱いた新屋保健師さんは専門医療機関受診を考えます。この時、直接専門医療機関を受診する方法と、まずはかかりつけ医に相談してから、紹介状をもらって受診する方法が考えられます。
- 今回このような話題が、早い段階で出せたのは、新屋保健師さんと小野さんに面識があり、新屋保健師さんも上手に小野さんの心理を読み取り、飲酒に関する質問にも小野さんが正直に答えてくれたことが大きいと思われます。
- まず、こうした信頼関係を築くために何度もクライアントの元に足を運ぶこともあります。

小野：気のせいかな、少し胃か肝臓のあたりも痛くなってきてね。そろそろ阿部先生のところに行こうと思っていたのよ。でも、ちょっと考えさせてよ。自分でも未練がましいけど、自分で何とかできないかやってみるよ。

新屋：そうですね。お酒も体調の悪さと少し関係ありそうですね。また2週間後に来ますので、この「健康手帳」に小野さんが飲まれたお酒の記録をしばらく付けてくださいませんか？何をどの位飲んだか、ありのまま書いていただいて結構ですよ。それとこの「アルコールと健康」の冊子も置いておきますので、この中にお酒の飲み方のチェック表(AUDIT)も入っていますので、時間があればご自分で付けてみて下さい。

《カウンセリングのポイント⑤》

- 小野さんには、アルコール依存症を受け入れることになお迷いがあります。
- ここでは、新屋保健師さんは少し時間をおいて再度訪問してみることにしました。強引に受診につなげるより、できるだけ本人の納得を得るように新屋保健師さんは力を注いでいます。
- 次回訪問までの間、飲酒日記とAUDITの記入をお願いしました。アルコール問題に多少不安があり、認知機能が十分保たれている小野さんの内省を深めることに、こうしたことが役立つかもしれないと期待したからです。

《2回目のセッション（2週間後、再び午前中の訪問）》

新屋：小野さん、こんにちわ。あれから2週間経ちましたが、お元気でしたか？

小野：まあ何とかやっていますよ。

新屋：額の傷もだいぶ良くなっていますね。お食事はいかがですか？この前お会いした時、少し痩せていらっしやるようだったので、心配しましたけど。

小野：新屋さんにまで、心配かけるようになって、申し訳ないね。娘が余計なことしよって。本当に、あのお節介が。俺のこと、アル中みたいに言いよって。

新屋：娘さんお二人とも、お父さんの体のことを心配されているんですよ。前にも、奥さまが亡くなられて間もない頃、一人でちゃんと食事が摂れているか、血圧が高くなっていないかと、娘さんたちお二人とも心配されていたことがありましたよ。

小野：でも、娘は二人とも、いつも口うるさくて。うるさく言うから、娘がうちに来ても、いつも喧嘩ですよ。

新屋：娘さんと喧嘩する時は、お酒が入っていることも多いんじゃないですか？

小野：確かにね。少し酒が入っていると、こっちも余裕なくなっているから、娘から何言われてもイライラしちゃうんだよね。

《カウンセリングのポイント⑥》

- 小野さんの言葉からは、アルコール依存症であることに不安を抱いていることがわかると同時に、酒を飲むと余裕がなくなってイライラするという振り返りも素直に述べられています。
- 新屋さんは娘さん達のお節介に見える行動は、あくまで小野さんの健康を気遣ってのものであることを伝えていますが、本心では小野さんもそのことを理解できているようです。
- アルコール問題のある患者さんは、様々に不安を抱えていることもあって、気難しく見られがちですが、クライアントの気持ちを尊重した丁寧な対応があれば、目標を共有することができます。

新屋：ところでこの前伺った時にお渡しした「健康手帳」お使い頂けました？

小野：これね。毎日一応付けたけどね。なかなか、これだけじゃ酒の量は減らないね。

新屋：まあ、毎日きちんと書いて頂いたんですね。有難うございます。書かせておいて、私が言うのもなんですけど、記録するのも大変だったでしょう。

小野：書くのは大変じゃなかったけど、「記入の手引き」のところに、自分で酒の飲み方の目標を自分で作れと書いてあったから、1日だけ休肝日作ろうとしてみたけど、無理だったね。酒飲まないで寝付けなくて朝までウトウトしてたよ。

《カウンセリングのポイント⑦》

- アルコール依存症の患者さんであっても、飲酒日記は有用なツールとなります。飲み方が大きく崩れることを幾らかでも防ぐことができます。また、自分の飲酒状況を客観的に把握し、内省を生むきっかけにもなります。
- 小野さんが休肝日を作ろうとしても、一人ではできなかったことで、専門医療の必要性を感じるきっかけにはなるでしょう。
- 節酒の試みも含め、自分で実際に体験してもらうことは、結果としてクライアントが専門医療や断酒の必要性を感じることに役立ちます。

新屋：お酒を飲まない日を作ろうとして頑張ってもらったんですね。実は私の息子と小野さんのお孫さんの隆君は、小学校でクラスメートなんですよ。息子が言うには、隆君はいつもお爺ちゃんに遊園地連れて行ってもらったとか、竹トンボや竹馬を通してもらったとか、嬉しそうに自慢話していたようですよ。お爺ちゃんが元気ないと、隆君が一番寂しがっているんじゃないですか？最近、息子から隆君のお爺ちゃんの自慢話聞かなくなりましたもの。

小野：そうだな。最近、孫が遊びに来て、酒ばかり飲んでいて、あまり相手しなくなっていたからな。だんだん隆も近付いて来なくなったよ。

新屋：小野さんがお酒を飲んでいらっしやると、隆君だって子供ながらに気を遣って、あまり近寄れないんじゃないんですか？

小野：そうかもな。不機嫌そうに飲んでりゃ、小学生でも何となく雰囲気分かるよね。

酒飲んでると、失うものが多いってのは分かっているけど、どうしても止められないんだよ。酒が俺の体の一部になっているようなもんだもの。

《カウンセリングのポイント⑧》

- カウンセラーは、クライアントの心の支えになっているものは何か、あるいは心を揺さぶるものが何かを探ります。また、どんな話題であれば関心が向くかを色々と考え話題を振っています。
- お孫さんを持つクライアントは、健康問題の次に孫の話題に関心を寄せ、孫を可愛がる気持ちには素直になれるようです。
- 現状がどんなに酷いものかを指摘するより、以前（酒をあまり飲んでいなかった頃）がどんなに良かったかを話題にする方が、クライアントの心に響きます。

新屋：そうですね。お酒は、小野さんが一番つらかった時期にも寄り添ってくれたんですよね。でも今は、昔に比べると量が3倍くらいに多くなって、小野さんの健康を傷つけたり、娘さんやお孫さんに心配掛けるようになってるんですよね。そう言えば、この前お渡ししたお酒の飲み方チェック表（AUDIT）は、ご自分で付けてみましたか？

小野：恐る恐る付けてみたけど、25点で、「アルコール依存症疑いの段階です」とのことだったよ。

新屋：そうだったんですか？ご自分でありのまま正直に付けて頂いたんですね。有難うございました。ご自分でお酒の飲み方を振り返ってみてどうですか？

小野：アルコール依存症かも知れないと感じてはいても、数字で「疑いがあります」と言われると、逃げづらくなった感じはするね。

新屋：小野さんは今、「逃げづらくなった」と仰いましたが、どんなものから逃げづらくなるんでしょうね？小野さんが今、大切にしたいもの、守りたいものにはどんなものがありますか？

小野：一番大切なのは、これでも一応健康かな。酒が入っちゃうと、時々このまま死んでもいいやと思うこともあるけど。守りたいものね。一番は孫。それと、一番逃げたいのは、多分、世間様から「アル中」と言われることかもね。まだ、格好付けて

いるのかね？

《カウンセリングのポイント⑨》

- 小野さんが自分で AUDIT を自分で付け、しかもその点数が 25 点と高得点であったということは、小野さんのアルコール問題の否認は比較的小さく、また治療への動機付けも低くはなさそうです。
- アルコール依存症について、正しい知識を持っている方はそれほど多くはありません。正しい知識の普及は早期の介入にもつながります。

新屋：今、正直なお気持ちをお聞かせいただきました。小野さんが仰ったお気持ち、私にもよく理解できます。ただ、一つだけ、アルコール依存症は「アル中」じゃなくて、病気なんですよ。まだ、世の中の人には、あまりこの病気のことよく知られていないので、偏見を生んでいるようなんですけど。アルコール依存症という病気ですから、健康で長生きしたいという気持ちに正直になって、お爺ちゃんが自慢で大好きなお孫さんのために、この病気と闘ってみませんか？自分で、一人で酒を減らしてみようというお気持ちになりましたよね。でも、実際減らすのも大変だったんですよ。ここは、専門家を一緒に尋ねてみませんか？

小野：新屋さんみたいに、俺のこと心配してくれる人がいるうちが華かもね。このままだったら、そのうち誰も俺の周りに寄り付かなくなるんだろうね。

新屋：娘さんも心配しているし、隆君も心配してくれていますよ。

小野：この前、娘に隆の作文見せてもらったら、大きくなったらサッカー選手になりたいって書いてあったんだよ。やっぱり、もう一寸は孫の大きくなる姿見ていたい気もするしね。今度思い切って武藤先生のところに行って診てもらおうよ。新屋さんも忙しいだろうから、俺一人で行ってみるよ。

新屋：小野さんに、武藤先生のところに行ってもらおうお気持ちになって頂いて、本当に私もうれしいですね。アルコール依存症と闘う小野さんのこと、娘さんや隆君も応援してくれると思いますよ。

《カウンセリングのポイント⑩》

- 健康を心配している新屋さんの気持ちが通じ、小野さんも自ら専門治療を受ける決心をしてくれました。クライアントの自尊心を傷付けず、思いやる粘り強い関わりが最後には介入を成功に導きます。
- 小野さんも最後は、冷静に自分の進むべき道を選択しました。

シナリオ③ ブリーフ・インターベンション

依存症疑いの例：飲酒量低減指導からスタート

【セッティング】

今里真也さんは、52歳で市の総務部人事課長。身長168cm、体重77kg。高血圧と高尿酸血症を数年前より指摘されているが、未治療。毎日、缶ビール500ml2本+焼酎1合半（計9.4ドリンク）飲んでいる。週に1回～2回は飲み会があり、飲みすぎて記憶をなくすことが月に1回以上ある。本人は、人事課の業務でストレスが多く、ストレス発散のために飲酒は必要であると考えている。また、寝つけないこともしばしばあり、寝酒を飲むこともある。翌朝酒臭が残り、きつそうにしていることも多く、妻から飲酒量増加を心配されている。今回、職場の管理監督者研修会にてAUDITが紹介されており、チェックしたところ22点と依存症疑いの点数であったため、研修を主催していた職員厚生課の豆田政子保健師にメールで相談したところ、減酒指導を勧められたため、衛生管理室を訪れた。

《1回目のセッション》

豆田：保健師の豆田です。お忙しい中、よくおいで頂きました。メールでは、AUDITをやってみたら依存症疑いとの判定が出て、心配になったとのことでしたが。

今里：そうなんだよね。依存症って、仕事せずに一日中飲んだくれてる人ってイメージがあって、自分とは全く違う世界の話だと思っていたんだけど、この前の研修で講師の先生が依存症疑いの例を出してたでしょ？これで依存症なら、ひょっとして俺もやばいんじゃないかと思って、AUDITっていうのをつけてみたら22点でさ、やっぱり依存症疑いになったから急に不安になってメールしたんだよ。だってさ、基本は断酒だって言ってたよね？そんなの無理だよ。しかも専門病院受診？俺入院が必要なのかな？

豆田：まあもちろん今すぐ入院という話ではなくて、この点数なら一度専門の医療機関受診を勧めます、という目安と考えていただければと思います。それよりも、今里課長がご自身の飲酒状況を心配されて、ご相談いただいたということが素晴らしいと思います。できることからお手伝いさせていただこうと思いますが、以前から職場の健診では血圧と尿酸値が高いことは指摘されていたようですね。

今里：そうそう。ビールの飲みすぎで尿酸値が上がる、くらいは知ってたから、自分なりにプリン体カットとか書いたビールにしていた時期もあったけど、あんまり好き

な味じゃなくてすぐにやめちゃったよ。痛風になったこともないし、意外と大丈夫なのかなと思って。血圧と酒が関係あるってのは、意外だったね。酔っぱらって寝ちゃうことも多いから、むしろ下がると思ってた。

豆田：お酒の飲み過ぎと高血圧との関係が深いということが研修でわかっていただけたようで、何よりです。他にお酒の飲みすぎで気になることはありますか？

今里：昔に比べて酒が残るようになったかな？昔はたまに深酒しても朝は普通に仕事行ってたけどさ、今は結構残ってきついことが多いもんね…。朝飯も食わないから、嫁さんからもちょっと心配されたりするけど。

豆田：お酒が残ってきつかったり朝食が入らなかつたりするのですね。夜はぐっすり眠れています？

今里：いや、最近寝つきが悪いんだよね。仕事のテンションがそのまま続いているような感じで眠気がなかなか…。だから悪いとわかってても、寝ないときついからさ、寝酒するときもある。そんなに多くはないよ。飲み会で結構飲んだら寝つきはいいけど、トイレとかでよく起きるね。

豆田：それはきついですね。人事課のお仕事、忙しいですからね。

今里：ここだけの話、酒が増えたのは、今の職場に移ったのも一つあると思ってるんだよね。異動とか昇進とか、ある意味他人の人生決めちゃうところもプレッシャーに感じるし、そういうの性格的に合わないんだよね。気軽に話せることでもないじゃない？正直、飲まなきゃやってられんし、酒やめろと言われても他にストレス発散の方法も時間もないからね。周りは、そんなやつばかりだよ。異動もまだしばらくないからさ。

豆田：お辛い状況はよくわかります。今里課長にとっては、飲酒がストレス発散の大事な役割を果たしているということですね。AUDIT20点以上では、一応一定期間の断酒ということがすすめられていますけど、例えば1か月後にまたここでお会いすることとして、それまでやめてみる、というのも難しいですか？

《カウンセリングのポイント①》

- 依存症疑いで心配になり、自ら相談にきたとしても、断酒の決意を固めて相談にくるクライアントはほとんどいません。
- AUDIT20点以上の場合、淡々と断酒が最良の治療目標であることを説明しつつも、クライアントの思いを理解しながら、困っている問題に焦点を当てて丁寧に情報を聴取していくことが必要です。
- クライアントが節酒を望む場合は、無理に断酒指導をせずに、まずは節酒から開始してみて、クライアントとの信頼関係構築に力を注ぎ、経過を観察することも一つの選択です。
- 接遇を心がけ、クライアントに共感しながら、優しく打ち解けた雰囲気です。カウンセラーのこうした態度が、クライアントの「変化への抵抗」を軽減します。

今里：それができれば苦労しないよ。今の職場にいる以上、酒をやめるのは無理。依存症疑いとなってる俺が言うのも変だけど、仕事はやれてるし、今やめたらイライラするか落ち込むかして、仕事が手につかなくなっちゃうよ。どうにかして減らさなくちゃいかんとは思ってるけど、やっぱり依存症にはなりたくないから。

豆田：そうですね。まずは現状を変えたいというそのお気持ちがすごく大事だと思います。ではまずはお酒を減らすところから始めていきましょうか。今里課長が今お考えの飲酒に関する目標はどのようなものですか？

今里：えっ？ただ漠然と飲む量減らせればいいのか、とは思ってるけど。目標ねえ…どんな感じで立てるの？

豆田：そうですね。1日に飲む量を減らすというのでもいいですし、1週間でこれだけとか、ある程度の期間で飲酒量を決めるという方もいますね。あと、よく言われる休肝日を週に何回か設けるとか、外で飲む回数を制限するとかですね。無理しない程度で今までより少し減らすことを目標にしていただければ、どんなやり方でも良いと思いますよ。

今里：休肝日はたぶん作れないね。1週間で量を決めるというのは面白そうだね。でも最初に飲みすぎたらあと飲めないと辛いし…。やっぱり1日に飲む量を減らすというのが一番できそうかな。

豆田：具体的にはどのくらいにしましょうか？今里課長が自宅で飲まれるときの量は、ドリンク数でわかりますか？

今里：そう、それを AUDIT つけたときに計算したら、9.4 ドリンクだったんだよ。飲みすぎじゃん！って思って。

豆田：ドリンク数を覚えていらっしゃる方は、なかなかいませんよ。やはりかなり関心をお持ちなのですね。

今里：それで褒められるのも不思議な感じだけど、悪い気はしないね（笑）。でも焼酎なんか俺のコップでほしい 2 杯だよ。度数が高いからかな？

豆田：焼酎はどのようにして飲まれますか？

今里：大体、ロックだね。

豆田：そうですね。例えば、それを 5:5 とか 3:7 とか、薄めて飲むようにするだけでもドリンク数は減らせますよ。そういうのはできそうですか？

今里：飲むなといわれると無理な気がするけど、少し薄めるくらいはいけそうかな。

豆田：それですよ！「これくらいならやれそうかな」という目標を立てることがコツだと思います。

今里：じゃあ、仮に 5:5 で 2 杯飲んだとすると焼酎のドリンク数が半分になるから… 6.7 ドリンクか。もうちょい減らさないとだめかな？ 6 ドリンク以上はだめなんだろう？

豆田：いえ、最初の段階としては、それでもよいと思います。確かに 6.7 ドリンクは多量飲酒の基準を超えていますが、生活習慣を変えるのは誰でもすぐにできることではないですから、続けていくためには最初から無理し過ぎないことも大事ですよ。お仕事でもそうでしょうけど、何事も無理は続きませんから。

今里：そういうものなんだ…。今ふと思い出したんだけどさ、職員の業績評価のときの目標設定ってあるじゃない？あれで「必達レベル」と「チャレンジレベル」の 2 段階立てる、ってのがあるけど、そういう 2 段階の目標ってのもありなのかな？

豆田：課長！乗ってきましたね。それはとてもよい方法だと思います。

今里：だてに人事課長やってないからね（笑）。豆田さんに乗せられてる気もするけど。とりあえず必達レベルの目標が「焼酎を5：5にして合計6.7ドリンク」として、もしもうちよいやれそうなら、ビール500mlを350mlに代えようかな。そしたら…合わせて5.5ドリンクだね。こんな感じでいい？

豆田：いやあ、すごいですよ。今里課長。チャレンジレベルだと今までのほぼ半分の量ですから、ちょっと大変かもしれませんが、目標を2段階に設定してあるので、きっと無理なく挑戦できそうですね！

《カウンセリングのポイント②》

- ブリーフ・インターベンションでは、クライアントが自分で目標を設定することに意味があります。最初の目標は、7～8割の力でできそうな、比較的楽に達成できそうな目標とすることがポイントです。
- 普段の飲酒量が多量である場合、第一段階での目標はやむを得ず6ドリンク以上になってしまうこともあるかもしれませんが、それでもクライアント自身の決定を優先することが重要です。
- 具体的な節酒方法について適宜アドバイスを加えながら、無理なく達成できそうな目標を設定できるよう促しましょう。
- 達成が難しそうな目標を立てようとする場合は、二段階の目標設定とすることも一つの方法です。
- 自ら具体的な目標を立てたことを評価し、実行に移せるよう励ましましょう。
- カウンセラーはコーチでもあります。カウンセリングは、二人三脚です。クライアントと一緒に歩むことを伝えていきましょう。

今里：やめるのは無理だけど、意外とこれならやれそうな気が自分でもするんだよね。何より自分で目標を立ててるから、やらされてる感もないし。

豆田：そういっていただけると私もとてもうれしいです。実はダイエットでも禁煙でも、生活習慣を変えるときに目標は周りの方へ宣言するとより続きやすくなるそうですよ。今里課長が立てられたこの目標をどなたかに宣言なさることはできますか？

今里：いやあ、今はやれそうな気がしてるけど、ちょっとやってみてできなかつたら恥ずかしいから、やめておくよ。豆田さんにだけ宣言ということで。

《カウンセリングのポイント③》

- 目標を家族や職場の同僚など、第三者に宣言することは、行動変容を促し、継続するうえでとても有効な方法です。
- 宣言した相手は、迷った時に助言を、失敗した時には激励を与えてくれる支援者にもなります。
- しかし、クライアントが抵抗を示す場合は、無理強いせず、カウンセラー自らが宣言の証人となることで、次回のセッション継続を促す材料とすることもできます。

豆田：わかりました。では私が証人となります。証人となったついでに私の方からご提案があるのですが、このノートは、健康日記と呼ばれるもので、最初のページに、課長が宣言してくださった飲酒についての目標を記入していただき、あとは毎日の飲酒の状況をドリンク数で記録し、目標達成の状況を◎、○、△、×などで評価できるようになっています。これをこの次のセッションまでつけていただきたいのですが、可能でしょうか？

今里：へえ。日記はあんまり今まで続いたことないけど、もともとまめにメモはする方だし、このくらいなら書けるかな。飲んだ量覚えておかなくちゃいけないね。

豆田：そうなんです。量を意識しながら飲むだけでも、飲酒にブレーキがかかると思います。飲んで記憶をなくすブラックアウトという現象も、もしかすると防げるかもしれません。ぜひこれを毎日記録してみてください。他に何かやれそうなことはありますか？

今里：まあ、最初はこのくらいにしておこうかな。

豆田：そうですね。また、やりながらでも、他にも役に立ちそうな方法を思いついたら教えてください。では、1か月後にまたいらしてください。時間については後でメールでご連絡ください。この前の研修会の内容も入っていますが、アルコールと健康について書かれたこの冊子もお渡ししますので、次回まで、お時間がある時にでも、お読みになってください。この中には節酒する時のコツや方法も書いてありますから、参考にしてみてください。

今里：ありがとうございます。研修会でいろんな病気にアルコールが関係していると聞いてこわくなったから、読んでおくよ。どこまでできるか分かんないけど、今日来てみてよかった。最初からやめるしかないって言われたら絶望感しか残んないけど、今日の話だとやれそうな気がするもん。いずれやめなきゃいけないにしても、やっぱり段階は欲しいよね。何とかやってみるよ。

豆田：最初にも言いましたけど、今里課長が自ら問題を意識してご相談くださったことがすばらしく、とてもうれしいです。ぜひこれがきっかけになるといいですね。ご心配されている、依存症であるかどうかというのは、私は医者ではないのでそこまでは判断できませんが、まずはできることから始めてみるのが大事だって、講師の先生も言われてましたよね。私も応援していますので、また経過を教えてください。楽しみにお待ちしております。

《カウンセリングのポイント④》

- 飲酒日記の有効性を説明する際には、クライアントの負担感を増さないように、上手にすすめることがコツです。
- 忙しい場合は、全く飲まなかったら◎、目標内の飲酒は○、目標を少し超えたら△、多量飲酒は×と、記号だけでも手帳などに書くように勧めることもできます。
- 教育は、ブリーフ・インターベンションでは必須要素とはされていませんが、正しい行動の採択には正しい知識が必要です。予め教育用の冊子を用意しておくといでしょう。
- セッションの最後には、心から応援していること、またセッションに来て経過を見せてくれることを楽しみにしているとのメッセージを忘れないうようにしましょう。

《2回目のセッション（1か月後）》

豆田：こんにちは今里課長。お忙しいなか、よくいらして下さいました。その後、いかがでしたか？よろしければ、前回お願いした日記をお見せいただけますか？

今里：1日だけ飲み過ぎて次の日量を思い出せないことがあったけど、結構真面目に書いたよ。やってみると、飲んでる途中で「今何ドリンク」って頭の中で自然と計算したりしてさ、案外できるもんだな、って思ったよ。こんな感じでよかったかな？

豆田：ばっちりです。きちんとつけていただいてありがとうございます。×は二日だ

けで、ほとんどの日が目標達成ですね。素晴らしい成果が出てきていると思いますよ。後半は◎が増えてますけど、これは「チャレンジレベル」達成ってことですか？

《カウンセリングのポイント⑤》

- まずは、忙しいのに参加してくれたことに敬意を表します。
- 飲酒日記を毎日記入してあれば、きちんと書いてあることを称賛します。
- 少しでも以前に比べ改善している点があれば、素早く見つけしっかり誉めましょう。そして、クライアントに「生活習慣の行動変容ができる」という意識を刷り込んでいきます。
- クライアント自ら、取り組みや成果に前向き、肯定的な発言があった場合も、しっかりと誉めましょう。

今里：そうそう。これやるようになってさ、なるべくビールは買い置きしないようにしたんだよ。ちょっと高くついちゃうけど、毎日帰りにコンビニでその日飲む分を買うようにして。そしたらさ、わざわざ 350ml 2 本買うより 500ml 1 本でいけるんじゃないかって思って。もうちょっとあればなあ、とは思うこともあるけど、焼酎飲むし、意外と満足はできたよ。4.7 ドリンクだから、元々のちょうど半分だね。週末はやっぱり 2 本欲しいけど。

豆田：素晴らしい工夫ですね。買い置きしないのはとても有効な方法だと思います。

今里：結果的にビール代は減ってると思うよ。やっぱり尿酸値高いから、ビール減らした方がいいだろうなって思うし。

豆田：焼酎を割って飲むのは、無理なくできましたか？

今里：5:5 ならそれなりに味もするし、飲んだ満足感はあるよ。でもそれ以上薄めると、ちょっと味気ないだろうな。

豆田：まあ、今は無理なくかなりのアルコールの量を減らせているわけですから、あえてこのままという選択もありかもしれませんね。

今里：そう？それくらいの楽しみは残してもいいかな？まずい酒は飲みたくないからさ。

豆田：あくまで「無理なく」「ご自身で目標を立てる」というのが基本ですし、既に実績をこの1か月作られているわけですから、私は今里課長のご判断でよいと思います。これだけ減らされると、体調にも何か変化が出ているのではないですか？この前より、表情も明るいようにお見受けしますけど。

今里：そうそう、まず朝の調子が全然違うね。やっぱり最初は眠れなくなるんじゃないかと心配で、確かに寝つきは正直今もあまりよくないんだけど、寝酒はだめって聞いてたからね。まあ気づいたら寝てるし、逆に途中で目が覚めることがずいぶん減ったんだよ。だからすっきり起きられて、これが一番違うところかな。朝飯食べるようになったから、ちょっと嫁さんも安心してみたい。朝きついのは不眠のせいだと思ってたけど、やっぱりアルコールだったんだね。飲み過ぎた2日間はやっぱり朝きつかったし。

豆田：よかったですね！お酒を減らしても眠れるし、朝きついのは眠れないからじゃなくて、お酒のせいだと実感されたのですね。すっきり起きられると、仕事もはかどるんじゃないですか？

今里：相変わらず忙しいからさ、ストレスはかかるんだけど、体調はいいから、イライラは減った気がするよ。部下に無駄に当たり散らすことが酒を減らしてからは多分なかったし。

《カウンセリングのポイント⑥》

- 酒の量を減らすことによって、体調や食事・睡眠の変化、さらにそれらが仕事やライフスタイルにどのような変化をもたらしつつあるのか、積極的に前向きな話に話題を広げながら進めます。
- できなかったことを振り返り、修正するより、できたことを誉め、強化する方が短時間のカウンセリングの中では有効です。
- 自らの変化を実感できているときには、減酒の効用を積極的に話題にし、健康的に変化した自己像と一緒に描いていきましょう。

豆田：それは、人事課の方も喜んでいるかもしれませんね。

今里：この前の飲み会の時、前の部署でも一緒だった部下に、異動前の頃の元気な課長に戻ってきてますね、何か新しい健康法でもやっているのですか、って聞かれたからさ、ドリンク数のことは教えてあげたよ。

豆田：それはよかったです。こんな短期間でも、周りの方が気づくくらいお元気になられているんですね。ドリンク数のことは、ぜひ人事課ではやらせてくださいよ。飲み会の時に「今、何ドリンク」と言い合ってみるとか。

今里：それは嫌がるやつも多いだろうけど、みんなでやったら面白いかもね。飲み過ぎないためにはドリンク数を意識するのは大事なことだし、実際俺はそうやってるしね。飲み会だとどんどん注がれるから、途中でわかんなくなることが多いけど、この前飲み過ぎたときも、途中までは意識してたから、結局記憶は飛ばなかったものなあ。「今日は×だなあ」って帰りに軽い罪悪感を覚えたよ。

豆田：そうだったんですね。×といっても、記憶がなくなるような飲み方はしていないわけですから、飲み方は以前と比べて改善していると考えてもよいかもしれません。何より、×の日数が2日間ということは、他の飲み会では目標の量で済んだということですよ？

今里：まあいつもの時期に比べて回数は少なかったんだけど、平日ある分は一次会で帰ったし、最初にある程度食べ物を食べるとか、なるべく注がれないようゆっくり飲むとか、この前最後にもらった冊子に書いてあったことは頭においていたよ。

《カウンセリングのポイント⑦》

- できなかったこと、目標達成できなかった部分があったとしても、その中でも以前と変化している部分を積極的にプラスに評価しましょう。
- 前回セッション後に、クライアントが新たに工夫していたり、変化のために始めた取り組みなどがあれば、最大限の賛辞を送りましょう。

豆田：お忙しい中、読んでいただいたんですね。ちょっと感激です。あの冊子をお読みになって、お気づきになったことはありますか？

今里：研修会では聞いていたけど、やっぱり体の病気とアルコールのところはもう一回読み返して怖くなったね。血压高いからさ、そこから脳出血とか起こす危険だってあるわけだろ？あと、依存症のところも読んでみたけど、どうなんだろう？離脱症状ってのはないし、ずっと飲んで生活に支障をきたしてるわけじゃないし…。減らそうとして、コントロールできないのが依存症だったら、俺は違うのかなと思うけど。

豆田：熟読しておられるようで、ありがとうございます。研修会では、依存症で実際

に専門機関に受診している人の割合は非常に少なく、これまで治療につながっていない人の中には、もしかすると節酒が可能な人もいるのかもしれない、その実態がわかっていないと言われていましたよね。今里課長さんもこうして1か月取り組んでいただいて、実際にはかなりの成果が出ていらっしゃるの、まずはこのまま続けてもよろしいかと思いますが、より健康に安全な断酒に切り替えてみますか？

今里：うーん…。今の生活でそれはやっぱり考えられないな。まあ、次の目標で休肝日を作るくらいはやってみてもいいかな。

《カウンセリングのポイント⑧》

- AUDIT20点以上の場合、カウンセラーはどのタイミングで断酒指導に切り替えるべきか判断に迷うこともあるかもしれませんが、クライアントが改めて節酒目標で、結果もまずまずの場合には、引き続き節酒指導でクライアントとの関係を維持していくことがよいと考えます。カウンセラーは、時に断酒が最良の目標であることは助言しながらも、クライアント自身に進むべき道を選んでもらいます。

豆田：無理せず、一步一步でいくのがコツだと思います。応援していますよ。

ちょうど目標の話が出ましたが、1か月間現在の2段階の目標で取り組んでみられて、チャレンジレベルまで達成できる日も多かったわけですけど、今の休肝日のこともそうですが、今後目標の修正は考えておられますか？

今里：飲まない日を作るってのはかなりハードルが高いけど、チャレンジレベルにしてもいいかもしれない。それでもせいぜい週1回だね。今より量を減らすのもなかなか厳しいから、量は今の目標のままにしておくよ。それと今考えてるのは、やっぱり血圧は気になるから、今度嫁さんと家電量販店に行って血圧計を買おうかと思ってるんだよ。その数字を日記につけたら、新たなモチベーションにもなるんじゃないかと思ってさ。

豆田：それはすばらしい取り組みだと思います。ご自身で健康への関心を高め、対策を始めていかれることで、奥様も喜ばれると思いますよ。

今里：だといいけどね。

豆田：きっとそうですよ。ご家族の安心も、今回のチャレンジでぜひ手に入れてください。この調子でこの取り組みを続けていただくと、来年の健康診断の結果も期待で

きそうですね。

今里：酒が減ったはいいけど、飯がうまくなって体重が増えた、みたいになりたくないね。運動も少しはやらないといかんかな…。でも時間ないしな…。

豆田：確かに運動は大事だと思いますが、今回の取り組みと同様、できるところからですよ。職場での移動は階段を利用する、バス停を一つ手前で降りるとか、日常の中でできそうなことはありますので、そうした工夫をしていかれると、きっとできますよ。こんな短期間にいろんな工夫をなさってお酒を減らせた課長ですもん、きっとできますよ。

今里：相変わらず豆田さんは乗せるのがうまいね（笑）。今聞いたことは早速やってみるよ。ありがとう。

《カウンセリングのポイント⑨》

- ▶ クライアントから、飲酒量低減が二次的にもたらす様々な健康や生活の質の変化に関心を持った発言が引き出せた場合は、具体的なアドバイスを盛り込みつつ、話題を広げていきましょう。
- ▶ 健康面だけでなく、周囲との対人関係の変化にも話題は広げられます。
- ▶ カウンセラーの称賛の言葉によって、クライアントは自己効力感を徐々に高めることができます。

豆田：こちらこそ、ありがとうございます。むしろ私の方が感謝したいくらいです。こんなに頑張ってもらって。私自身も他の職員さんに、今まで以上に自信をもってこの取り組みを勧めることができそうな気がします。

今里：前にも言ったけど、人事課は結構俺みたいに飲んでるやつって多いからさ、俺からもそういったやつに勧めてみるよ。

豆田：そうしていただくと本当にありがたいです。ぜひお願いします。よろしければ、健康日記の記入が終わる少し前に、またこの日記をお持ちいただけませんか？また新しいものを差し上げたいと思いますし、私自身も今里課長のその間の取り組みを見せていただいて、勉強させていただきたいので。

今里：そう？俺も豆田さんにほめてもらおうとやる気が出そうだから、また見せに来る

よ。もし足りなくなったら自分でエクセルで表を作ろうかと思ってたからさ、またもらえるならその方がありがたい。

豆田：そこまでハマって下さっているんですね。ありがとうございます。いろんなコツやご感想をお聞かせいただいて、私の方がいろいろ教えて頂いている気持ちです。ではまた健康日記の続きを拝見できること、楽しみにお待ちしております。今日はお疲れ様でした。

《カウンセリングのポイント⑩》

- 最後は、「勉強になった」、「勇気をもらった」、「お待ちしております」といった親しみある温かい言葉で、その後につなげましょう。面談はなくても、変化の維持にはカウンセラーに見守られていると感じてもらうことも有用です。
- たとえ思うような成果が得られなかったとしても、クライアントの思いに共感を示しながら、優しく打ち解けた雰囲気を作るよう心がけていくことが重要です。このクライアントとの関係性の維持が次の成功に繋がります。