





このワークブックは、アルコール使用障害からの回復のために、今までの飲酒について振り返ったり、飲酒する必要のない人生を送っていくために役立つ知識や方法を、みなさんで考えたりするためのものです。

飲酒をただ我慢するだけではなく、前向きに自分と向き合っ、より健康に生きることを目標に、あせらずに回復の道を歩きましょう。

このワークブックがみなさんの回復に役立つことを、スタッフ一同願っています。一緒にがんばっていきましょう。

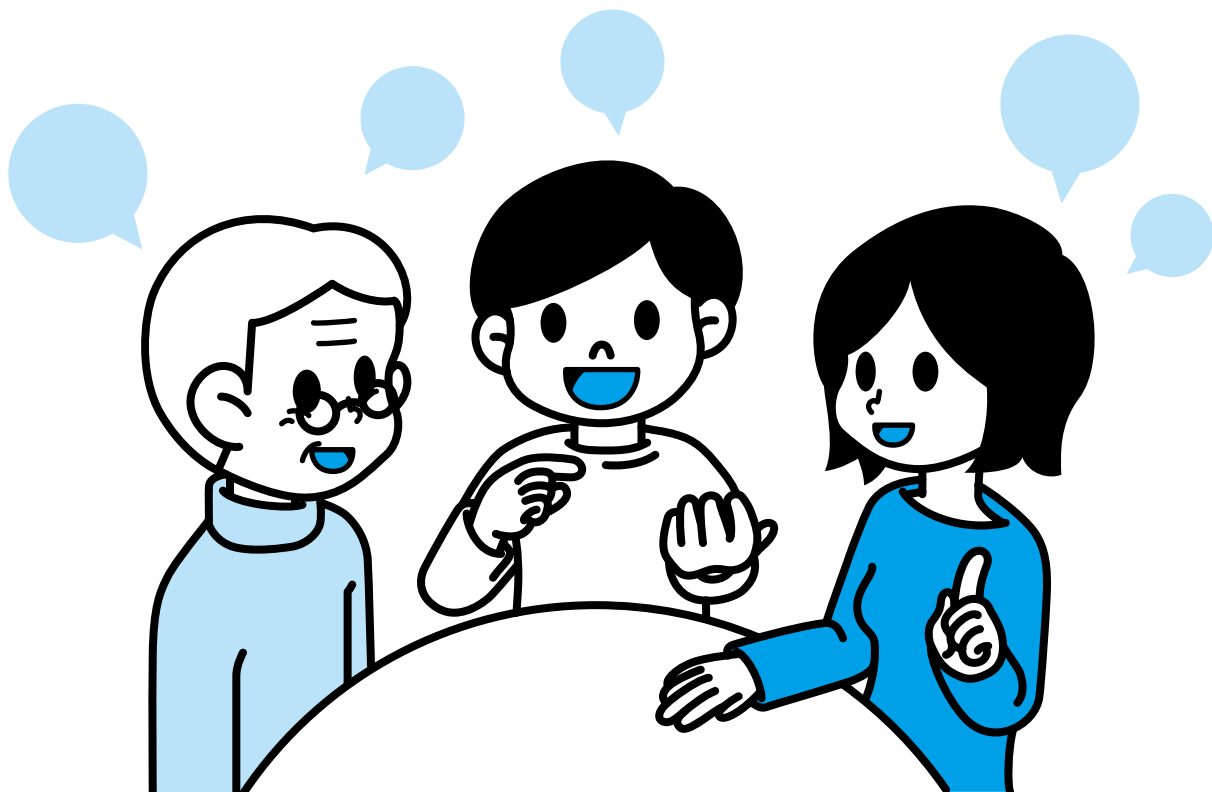
日付	出席確認	内容
		職場や近所付き合いで飲み会が多い…………… P 4
		これからプログラムを始めるにあたって…………… P 5
		テーマ1 1日の生活を振り返る…………… P 11
		テーマ2 飲酒問題の整理…………… P 17
		テーマ3 飲酒と断酒の良い点・悪い点…………… P 22
		テーマ4 アルコールへの誘惑・引き金…………… P 29
		テーマ5 欲求に対処するには、思考ストップ法、いのち綱 …… P 38
		テーマ6 ストレスについて、新たな健康的実践に取り組む …… P 48
		まとめ もしもの時に備える…………… P 58
		飲酒習慣変容日記（断酒日記）…………… P 62

# ミーティングのルール

この治療プログラムに参加される方は、  
以下のルールを必ず守ってください。

- 1 ミーティングに集中して、ミーティング担当者や他のメンバーの話をきちんと聞きましょう。
- 2 課題を必ず行いましょう。
- 3 参加されているメンバーのプライバシーを守るために、ミーティングの内容はグループ以外の人には話さないでください。ミーティングの録音は禁止です。

\* ミーティングには、実習学生や研修生がいらしていただくことがありますので、ご了承ください。



## 個人ワーク

# これからプログラムを 始めるにあたって ～ 初回参加前の課題～

慣れない計算などが出てきますので、難しく感じる場合は、空欄のまま読み進めてください。後日、主治医や担当スタッフと共に確認しましょう。

これは、各自で取り組んでいただく自習です。







## アルコール使用障害の自己診断

個人ワーク

これからプログラムを始めるにあたって

### 自分の飲酒量を確認しよう

アルコール飲料の一杯の量や濃度は表のように様々ですが、世界共通の単位である「ドリンク」に換算することができます。

種類 (濃度 %)	日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (9%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
						
飲料の量 (ミリリットル)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	ロング缶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合 (180ml)	グラス1杯 (120ml)
純アルコール量 (グラム)	20g	20g	20g	25g	36g	12g
ドリンク数	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2.5 ドリンク	3.6 ドリンク	1.2 ドリンク

- 日本では純アルコール量 10 グラム = 1 ドリンクです。  
例えば、アルコール度数 5% のビール 500ml 1 本の場合、次のようになります。

$$\begin{array}{ccccccc} 500 & \times & 0.05 & \times & 0.8 & = & 20 \text{ グラム} \\ \text{量 (ml)} & & \text{アルコール濃度} & & \text{アルコール比重} & & \end{array}$$

「純アルコール量 10 グラム」 = 「1 ドリンク」 なので、  
ビール 500ml (中ビン 1 本) には、アルコール 20 グラムが含まれ、2 ドリンクになります。

- この表や計算式を用いて、次のページの空欄に数字を入れていき、飲酒量を確認しましょう。

$$\begin{array}{c} \text{アルコール} \\ \text{飲料の量} \\ \text{(ml: ミリリットル)} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{アルコール濃度} \\ \text{(度数} \div 100 \text{)} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{アルコール比重} \\ \text{(0.8 グラム/ml)} \end{array} \times \frac{1}{10} = \text{ドリンク数}$$

■ 普段の1日の飲酒量を確認してみましょう。

	量 (ml)	濃度	比重	ドリンク	
ビール	<input type="text"/>	×	× 0.8	= <input type="text"/>	
日本酒	<input type="text"/>	×		× $\frac{1}{10}$	= <input type="text"/>
焼酎	<input type="text"/>	×			= <input type="text"/>
	<input type="text"/>	×			= <input type="text"/>
	<input type="text"/>	×			= <input type="text"/>
	<input type="text"/>	×			= <input type="text"/>
計			<input type="text"/>		ドリンク

**× 2.5**




アルコールの分解にかかる時間も計算してみましょう。個人差がありますが、1ドリンク分のアルコールが分解されるまで2.5時間かかります。

計  時間

個人ワーク

これからプログラムを始めるにあたって

普段の1日の飲酒量は、同世代100人の中でどのくらいに位置するのか確認してみましょう。例えば、40歳代男性で、ビール350mlを3本飲む場合、上位3位に入る飲酒量ということになります。

	ビール 350ml 缶 (5%) 換算(本) 				日本酒換算 (15%) (合) 				焼酎 (25%) (合) 			
	年代(歳)	20歳~	40歳~	60歳~	年代(歳)	20歳~	40歳~	60歳~	年代(歳)	20歳~	40歳~	60歳~
男 性	上位3位	5	3	1	上位3位	6	6	4	上位3位	3	2	1
	5位	4	2	1	5位	6	4	3	5位	2	1	1
	10位	3	1	1	10位	4	3	3	10位	1	1	1
	20位	1	1	1	20位	3	3	2	20位	0.8	0.8	0.8
	30位	1	0.7	0	30位	2	2	2	30位	0.6	0.8	0.6
	40位	0.7	0.7	0	40位	1	2	1	40位	0.4	0.6	0.4
	90位	0	0	0	90位	0	0	0	90位	0	0	0
女 性	年代(歳)	20歳~	40歳~	60歳~	年代(歳)	20歳~	40歳~	60歳~	年代(歳)	20歳~	40歳~	60歳~
	上位3位	5	3	1	上位3位	3	2	1	上位3位	1	1	0.4
	5位	4	2	1	5位	3	1	1	5位	0.8	0.4	0.2
	10位	3	1	1	10位	2	1	0	10位	0.4	0.2	0.2
	20位	1	1	1	20位	1	0.5	0.5	20位	0.4	0.2	0
	30位	1	0.7	0	30位	1	0.5	0	30位	0.2	0.2	0
	40位	0.7	0.7	0	40位	0.5	0.5	0	40位	0.2	0.2	0
90位	0	0	0	90位	0	0	0	90位	0	0	0	

- 次に、飲酒問題を早期に発見するために世界保健機関 (WHO) が作成した、アルコール使用障害特定テスト (AUDIT: Alcohol Use Disorders Identification Test) の点数を付けてみましょう。

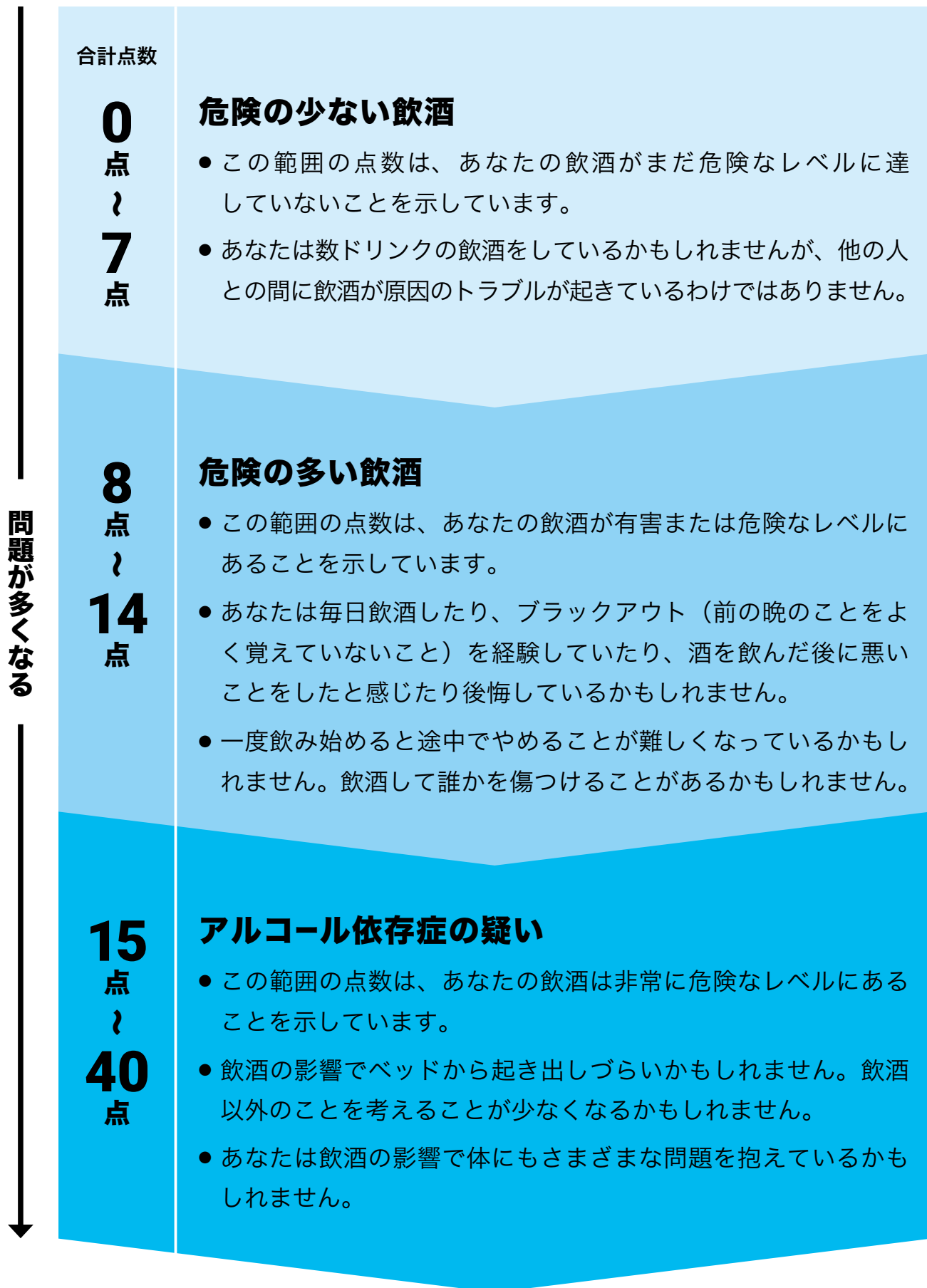
## ■ 飲酒問題のスクリーニングテスト (AUDIT)

<p><b>1</b> あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。</p> <p>0. 飲まない 1. 1ヶ月に1回以下 2. 1ヶ月に2~4回 3. 1週間に2~3回 4. 1週間に4回以上</p>	<input type="text"/>
<p><b>2</b> 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか。</p> <p>0. 1~2ドリンク 1. 3~4ドリンク 2. 5~6ドリンク 3. 7~9ドリンク 4. 10ドリンク以上</p>	<input type="text"/>
<p><b>3</b> 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。</p> <p>0. ない 1. 1ヶ月に1回未満 2. 1ヶ月に1回 3. 1週間に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日</p>	<input type="text"/>
<p><b>4</b> 過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか。</p> <p>0. ない 1. 1ヶ月に1回未満 2. 1ヶ月に1回 3. 1週間に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日</p>	<input type="text"/>
<p><b>5</b> 過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか。</p> <p>0. ない 1. 1ヶ月に1回未満 2. 1ヶ月に1回 3. 1週間に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日</p>	<input type="text"/>
<p><b>6</b> 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために朝迎え酒をしなければならなかったことがどのくらいの頻度でありましたか。</p> <p>0. ない 1. 1ヶ月に1回未満 2. 1ヶ月に1回 3. 1週間に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日</p>	<input type="text"/>
<p><b>7</b> 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか。</p> <p>0. ない 1. 1ヶ月に1回未満 2. 1ヶ月に1回 3. 1週間に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日</p>	<input type="text"/>
<p><b>8</b> 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか。</p> <p>0. ない 1. 1ヶ月に1回未満 2. 1ヶ月に1回 3. 1週間に1回 4. 毎日あるいはほとんど毎日</p>	<input type="text"/>
<p><b>9</b> あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが、けがをしたことがありますか。</p> <p>0. ない 1. あるが、過去1年にはない 4. 過去1年間にある</p>	<input type="text"/>
<p><b>10</b> 肉親や親戚、友人、医師あるいは他の健康管理にたずさわる人があなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすよう勧めたりしたことがありますか。</p> <p>0. ない 1. あるが、過去1年にはない 4. 過去1年間にある</p>	<input type="text"/>
<p>点数を合計して右の□に記入してください</p>	<p>合計</p> <p>点</p>

(廣尚典ほか:問題飲酒指標 AUDIT 日本語版の有用性に関する検討. 日本アルコール・薬物医学会雑誌 31, 437-450, 1996 より引用)



- 前のページの AUDIT の合計点数について、自分の位置を確認してみましょう。



問題が多くなる

個人ワーク

これからプログラムを始めるにあたって

初回参加前の課題はあと1ページで終了です。

## 自分の健康について考えてみよう

アルコールは全身の様々な部分に悪影響を及ぼします。

- 自分の健康について、あてはまるものにチェック  してみましょう。

### からだの問題

- がん (口腔がん・食道がん・大腸がんなど)

- 貧血

- 高血圧

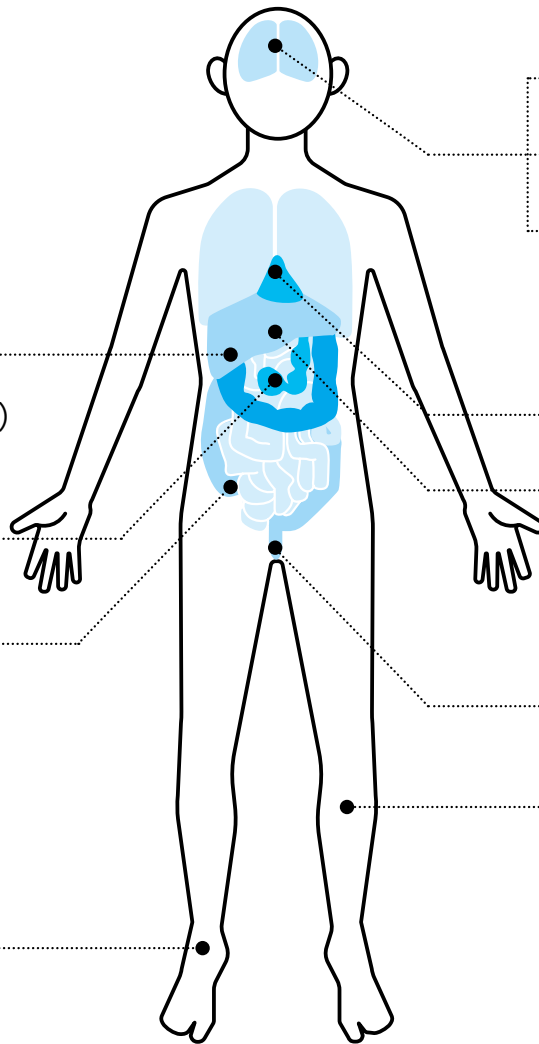
- 高脂血症

- 肝障害  
(肝硬変、肝炎など)

- 胃炎・胃潰瘍

- 大腸ポリープ

- 末梢神経障害  
(手足のしびれ)



- 脳萎縮

- 脳梗塞・脳出血

- 脳挫傷

- 不整脈

- 膵炎

- 糖尿病

- 性機能障害

- 骨折・骨粗鬆症

### こころの問題

- うつ病

- 不眠症

- 物忘れ

- パニック障害

- 対人恐怖

初回参加前の課題は以上です。おつかれさまでした。  
分からない点は後日、主治医や担当スタッフと共に確認しましょう。

テーマ1

# 1日の生活を振り返る

思考に気をつけましょう、それはいつか言葉になるから  
言葉に気をつけましょう、それはいつか行動になるから  
行動に気をつけましょう、それはいつか習慣になるから  
習慣に気をつけましょう、それはいつか性格になるから  
性格に気をつけましょう、それはいつか運命になるから

マザーテレサ

# 1 日の生活を振り返る

1

1日の生活を振り返る

アルコール使用障害が進行してくると、生活パターンが変化してきます。

飲酒する時間が増え、具合の悪さから回復するための時間が増えてしまい、日常生活や仕事に支障をきたすようになります。1日の生活の中で、飲酒に関する時間がどのくらいあったか、どのくらいの量を飲んでいたのか、振り返ってみましょう。

- 1 あなたは1週間のうち何日ぐらいお酒を飲んでいましたか？
- 2 飲酒していた時間や飲酒以外のことをしていた時間を思い出してみましょう。

飲酒量が多かった頃と、飲酒量が少なかった頃の典型的な1日について書いてみましょう。

## ■ 記載例) 仕事が休みの日

時 間	行 動	飲んでいた時間に○/ 飲酒量
13:00～14:00	布団でゴロゴロし、チューハイをちびちび飲む	○ 缶チューハイ 350ml
14:00～15:00	テレビを見る	
15:00～16:00	スマホを見る	
16:00～17:00	買い物、帰りに缶チューハイを飲む	○ 缶チューハイ 500ml
17:00～18:00	夕食をつまみに缶チューハイを飲む	○ 缶チューハイ 500ml
18:00～19:00	入浴など	
19:00～20:00	テレビで野球観戦しながら焼酎を飲む	○ 焼酎 200ml
20:00～21:00	//	○ 焼酎 200ml
21:00～22:00	野球が終わって就寝	
22:00～23:00		

## 「飲酒量が多かった頃」の典型的な1日

時 間	行 動	飲んでいた時間に○/飲酒量
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

1

1日の生活を振り返る

1	飲酒していた時間は、どのくらいでしたか？ 例) 13:00 ~ 14:00 と 16:00 ~ 21:00 まで、合計6時間	合計	時間
2	家事や仕事をしていた時間は、どのくらいでしたか？	合計	時間
3	趣味や娯楽などの時間は、どのくらいでしたか？	合計	時間
4	寝ていた、もしくは横になっていた時間は、どのくらいでしたか？	合計	時間

## 「飲酒量が少なかった（飲まなかった）頃」の典型的な1日

時 間	行 動	飲んでいた時間に○/飲酒量
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

1 日の生活を振り返る

1	飲酒していた時間は、どのくらいでしたか？ 例) 13:00 ~ 14:00 と 16:00 ~ 21:00 まで、合計6時間	合計	時間
2	家事や仕事をしていた時間は、どのくらいでしたか？	合計	時間
3	趣味や娯楽などの時間は、どのくらいでしたか？	合計	時間
4	寝ていた、もしくは横になっていた時間は、どのくらいでしたか？	合計	時間

- 3** 飲酒量が多かった頃と少なかった頃を比べてみましょう。  
 どのような違いがありますか？  
 気づいたことをできるだけたくさん書いてみましょう。

例) 用事がある日は量が少なかった。休みの日は朝から飲酒し、1日の量も多くなった。

- 4** 飲酒パターンはどうでしたか？ 当てはまるものを1つ選んでください。

だらだら飲酒タイプ

1日のうちの比較的長時間にわたって  
飲むタイプ

短時間集中タイプ

比較的短時間で集中的に飲むタイプ

やまがたいんしゅ  
山型飲酒サイクルタイプ

たくさん飲む日と、少量しか飲まない  
もしくは全く飲まない日があるタイプ

た  
その他のタイプ

( )

■ メモ

# アルコール依存症の人にみられやすい 飲酒に対する考え方の偏り

1

1日の生活を振り返る

長い飲酒習慣を持つアルコール依存症の方々にとって、「酒はいつも共に過ごしてきた、おいしく手軽なもので、上手く付き合って飲めるもの」という考え（認知）が根強く存在します。そのため「ちょっとくらいなら飲んでも大丈夫。強い意志を持てば、酒を減らせる」、「酒なしでは楽しくない、人付き合いができない」という考えにとらわれ、同じような行動と結果につながってしまいます。

このような考え方の偏りには、次のようなタイプがあります。  
自分に当てはまるタイプに  を記入しましょう。

## ① 問題否認 ■ タイプ

自分には飲酒問題がない  
自分はアルコール依存症ではない

否認の程度は「自分はそんなに飲んでない」、「飲酒問題はあるが、そんなにひどくない」などさまざまです。問題を過小評価している間は危機感もなく、飲酒が続いて悪循環に陥ってしまいます。

## ② 節酒派 ■ タイプ

自分なら、うまく飲める  
しばらくやめるが、たまに飲むくらいは大丈夫

①と並んで典型的な認知の偏りです。この考え方はかなり根強く、「以前のような飲み方に戻るはずはない」と考える人は多いです。しかし、調節して飲むことができない病気なので進行していきます。

## ③ 逃避型飲酒 ■ タイプ

感情や行動は酒でコントロールできる  
(例: ストレス解消に酒が必要だ、仕事の付き合いに酒は欠かせない、など)

何らかのストレスがあると飲酒に逃避する、あるいは、酒がないと社会生活や付き合いができないという考え方です。アルコールを安定剤や睡眠薬、人付き合いの道具として使用する結果、依存の悪循環に陥ってしまいます。

## ④ 言い訳・合理化 ■ タイプ

~だから飲んでしまった

「冠婚葬祭だから飲んでもいい」、「家族に文句を言われたから飲んでしまった」など、「やむにやまれず飲酒したのだ」と理由を付けて飲酒します。しかし、理由がなくなっても、ずるずると飲酒を続けてしまいます。



## 5 感情論 ■ タイプ

### 酒が好きだから飲む、飲んだっていい

客観的に考えると、飲酒問題によって生活に支障をきたす場合は断酒が一番安全ですが、それを受け入れられず「酒が好きだから飲むだけだ」といった感情論に走ってしまい、飲み続けてしまいます。

## 6 断酒あきらめ ■ タイプ

### どうせ断酒なんかできない

「酒をやめるなんて無理に決まっている」というように、断酒をあきらめているタイプです。1人で悩んでいたり、病歴が長くなると、この思考パターンに陥ります。

## 7 なげやり ■ タイプ

### 酒をやめても、いいことはない どうでもいい

断酒をすればすべてがうまくいく訳ではないですが、飲酒するよりは良い生活になるはずですが、このタイプの方はなげやりになって飲酒を続けてしまいます。ただ断酒をするだけでは不十分で、新たな楽しみを見つける必要があります。

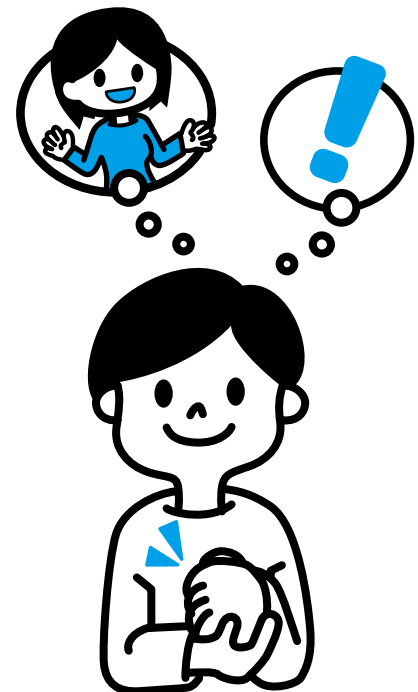
## 8 断酒簡単 ■ タイプ

### 自分一人で酒はやめられる いつでも酒はやめられる

「その気になれば、いつでも酒はやめられる」「薬も自助グループも必要ない」と考えてしまうタイプです。「今日飲んでも、明日はやめられる」、「酒席に出ても大丈夫」といった安易な行動を取りがちになり、悪循環に陥ります。

以上のような考えやこだわりが、ひとつあるいは複数あるために、なかなか飲酒をやめられません。この考え方の癖（認知）が変わらない間は、同じことを繰り返し、飲酒問題（身体問題、経済的問題、仕事、家族関係など）が悪化し、孤立化することでさらに考え方が偏っていきます。

そうならないためには、周囲の人が「断酒しなさい」と言うよりも、自分自身の考え方を見直して変えていく必要があります。理屈だけではなく、心の底から納得するためには、ミーティングで他の人の話を参考にしながら、何度も何度も自問自答する必要があります。その過程で、断酒継続の大きな支え（いのち綱など）が身につきます。この治療プログラムはその手助けになります。



# 「1日の生活を振り返る」のまとめ

1

1日の生活を振り返る

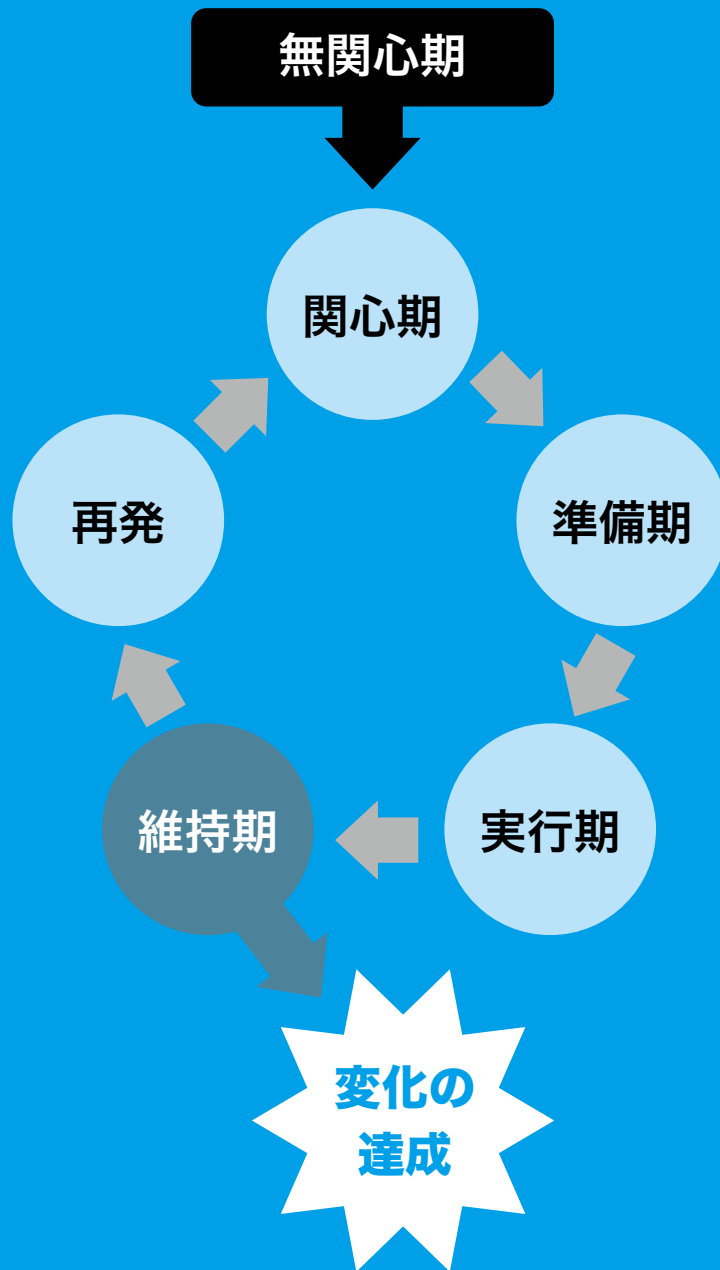
- 1日の生活と飲酒習慣について、気づいたことを書いてみましょう。

例) 書いてみることで、思っていたより長く飲んでいたことに気が付いた。

- これまでの飲み方についてどのように感じたか、  
これからはどのように変えていきたいかを書いてみましょう。

## テーマ 2

# 飲酒問題の整理



# 飲酒問題の整理

アルコール依存症は、「気づかないうちに発症し、悪化する」という怖さがあります。悪化を止めて回復するためには、自分の身に起きた問題に気づき、アルコール依存症という病気を知ることが大切です。

2

飲酒問題の整理

## 1 自分の飲酒問題に気づき、整理しましょう。

当てはまるものに○をつけてください。

他にもある場合は空欄に書いてみましょう。

からだの問題	仕事・ お金の問題	人づきあいの 問題	こころの問題	その他
ふるえ・しびれ	さかだい 酒代がかかる	ゆうじん めいわく 友人に迷惑をかけた	ふみん 不眠	きゅうせいちゅうどく 急性中毒
じか 字が書きにくい	ちこく 遅刻	かぞくかんけい あっか 家族関係の悪化	ふあん 不安	きゅうきゅうはんそう 救急搬送
けが ころ たお ケガ・転ぶ・倒れる	しゆしゆう ちゆうい 酒臭を注意される	やくそく まも 約束を守れなかった	イライラ	ぼうげん 暴言
はけ は 吐き気・吐く	のうりつ ていか 能率の低下	かていないぼうりよく 家庭内暴力	げんじつとう ひ 現実逃避	ぼうりよく 暴力
しょくよくていか 食欲低下	けっきん 欠勤	かぞく じょうたい 家族がうつ状態に	じょうたい うつ状態	ケンカ
たいじゆう 体重が減る	きゆうしよく きゆうぎよう 休職・休業	べつきよ 別居	そうじょうたい 躁状態	けいさつざ た 警察沙汰
たいりよく 体力がなくなる	げんぼう しゆうにゆうげん 減俸・収入減	りごん 離婚	ものわす 物忘れ	いんしゅうんてん 飲酒運転
せいき のうていか 性機能低下	たいしよく へいぎよう 退職・閉業	こりつ 孤立	せいかくへん か 性格変化	
けつあつ いじよう 血圧の異常	かいこ とうさん 解雇・倒産		げんかく 幻覚	
けつとう ち いじよう 血糖値の異常	しゅうしよくごんなん 就職困難		もうそう 妄想	
かんぞう いじよう 肝臓の異常	しやくきん 借金		じさつみすい 自殺未遂	
しょくどうじょうみやくりゅう 食道静脈瘤	はさん 破産			
のう いしよく 脳萎縮				
けいれん いしきしょうがい けいれん・意識障害				

**2 飲酒習慣とその影響について振り返ってみましょう。**  
**「飲酒結果歴」を作りましょう。**

■ 記載例)

年齢	当時の状況	飲み方・量	飲酒の理由	良い影響	悪い影響
18歳	学校・部活で友達と楽しく過ごしていた	部活の後にと きどき、ビール 350ml を 1本	友達と一緒にノリで。先輩にすすめられて	友達とワイワイ楽しかった	特になし
27歳	仕事のストレス。不規則な勤務時間。よく眠れない	ビール 350ml を 2～3本、毎日。多くて4～5本	明日への活力。仕事の付き合い	コミュニケーションがとれた。楽しい	特になし
35歳	仕事で疲れる。結婚して家庭のストレスがある	特に変わらないが、家で飲むことが増えた	ストレス解消。晩酌する習慣になっていたから	ストレス解消になった	妻に小言を言われる。深酒した次の朝がつらい
42歳	特に変わらない。健康診断で肝臓の異常を指摘された	特に変わらないが、休日は昼から飲むこともある	飲まないとも眠れないから。習慣だから	眠れた	肝臓の検査結果が悪くなった
45歳	特に変わらない	休肝日を作った。節酒した	習慣だから	飲んでいる間は落ち着く	どこも悪いとは思わないが受診を勧められた

記載例を参考にして、次のページに自分の飲酒結果歴を記入してみましょう。  
 客観的に振り返ることが大切です。具体的な数字を挙げたり、家族や他の人に言われたことを思い出したりすると、ヒントになります。

## 私の飲酒結果歴

飲酒状況が変わった年齢を区切りにして記載してみましょう。

年齢	当時の状況	飲み方・量	飲酒の理由	良い影響	悪い影響
歳					
歳					
歳					
歳					
歳					

2

飲酒問題の整理

やってみよう！のコーナー

結果歴のひとつとして、今までの酒代を大まかに計算してみましょう。  
実際は時期によって飲酒量が異なりますので、あくまで目安です。

(式) 1本の代金 × 1日の本数 × 飲酒日数 × 年数 = 合計金額

(例) 200円 × 3本 × 365日 × 25年 = 547万5千円

円 ×  本 ×  日 ×  年 =  円

## コラム アルコールの健康への影響（消化器）

大量飲酒は全身の臓器に障害を起こします。その具体例をいくつか見てみましょう。

正常な肝臓は表面がツルツルで柔らかく、赤褐色の大きな臓器です（**1**）。

大量飲酒によって最初に肝臓に現れる変化は、肝細胞の中に脂肪が貯まる脂肪肝です（**2**）。

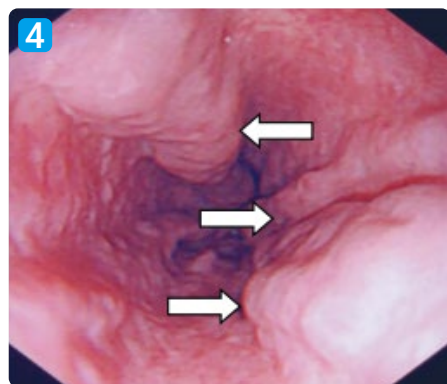
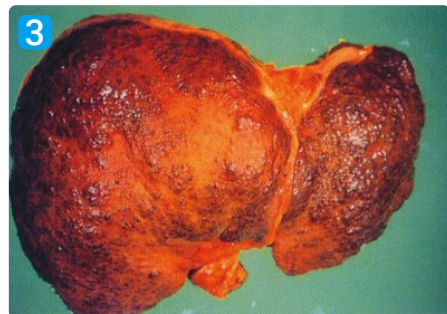
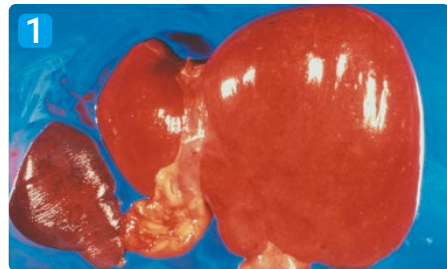
大量のアルコール分解にともない、中性脂肪がたくさん作られるためにこの現象は起きます。飲酒とともにとる食物やつまみの脂肪分のために起きるのではありません。貯まった脂肪のために、肝臓は黄色く見えます。

脂肪肝は、飲酒量を減らすかまたは断酒すれば、もとのきれいな肝臓に戻ります。しかし、飲酒を続けると次第に肝細胞がこわされ、硬い<sup>かた</sup>線維<sup>せんい</sup>で置きかわり、肝硬変になっていきます（**3**）。

アルコールによる肝硬変では、断酒により少しずつ良くなっていきます。しかし、飲酒を続ければ、多くの場合、死に至ります。

肝硬変になると、肝臓内を流れる血液量が減るので、食道の細い血管をバイパスにします。

血液が大量に流れるために、この血管が非常に太くなって、食道の内側にはみ出しています（**4**の白矢印、**5**は正常の食道内面）。これらの血管は壁が薄いので、食物などで壁に穴があくと、大量出血を起こします。肝硬変の死亡原因の多くを、この食道静脈瘤の破裂<sup>はれつ</sup>が占めています。



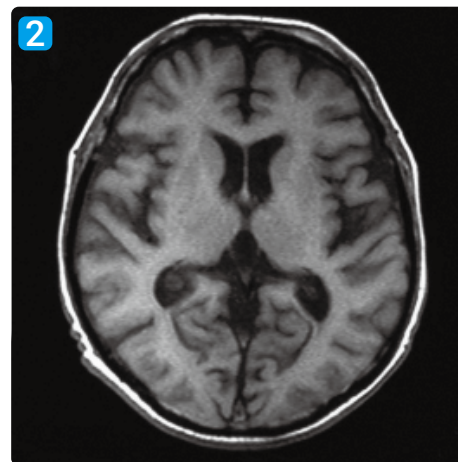
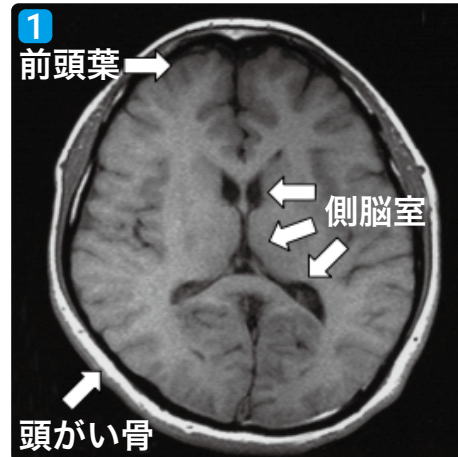
大量飲酒を続けていると、<sup>しんけいさいぼう</sup>神経細胞がダメージを受けて<sup>たいせき</sup>脳の体積が小さくなり、<sup>のういしゆく</sup>脳萎縮を引き起こします。

右の2枚の写真は<sup>だんめん</sup>脳の断面をみたMRI画像です。一番外側の、白や灰色の部分は、頭の骨（頭がい骨）や筋肉・皮膚です。**1**の画像の脳（灰色の部分）は、この頭がい骨の内側いっぱい詰まっており、すき間（黒い部分）はほとんどありません。矢印の黒い空洞（側脳室）も、この位の大きさが普通です。これは健常人の脳です。

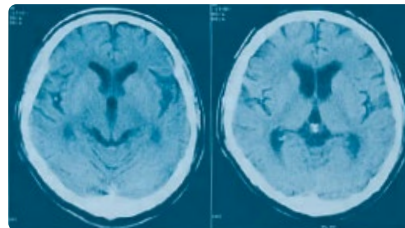
**2**は大量飲酒を続けた中年男性の脳画像です。脳と頭がい骨の間にすき間があり、中央の<sup>そくのうしつ</sup>側脳室も大きくなっています。大量飲酒による<sup>のういしゆく</sup>脳萎縮は、判断力や忍耐力を司る<sup>ぜんとうよう</sup>前頭葉を中心に起きるのが特徴です。

大量飲酒によって<sup>のういしゆく</sup>脳萎縮が起きても、断酒を続けると回復することがあります。**3**の写真はアルコール依存症の男性の入院時（48歳）の脳画像です。3年間の断酒後に撮影したMRI（下段の2枚の写真）では、明らかに<sup>のういしゆく</sup>脳萎縮が良くなってきています。

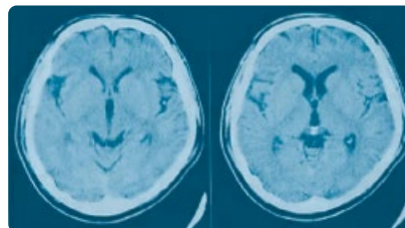
しかし、大量飲酒を続けると、<sup>のういしゆく</sup>脳萎縮はさらに進みます（**4**）。上段の2枚は、アルコール依存症の男性（46歳）の脳画像です。飲酒を続けた9年後の脳画像が下段の2枚です。明らかに脳萎縮が進行しています。



**3** 断酒による脳萎縮改善例 (48歳, 男性)

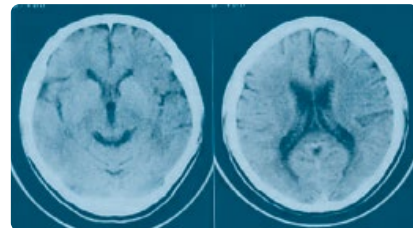


3年前入院時

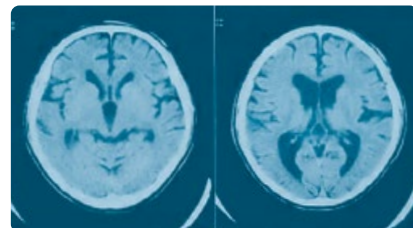


3年間断酒後

**4** 大量飲酒による脳萎縮進行例 (55歳, 男性)



9年前



現在



## 「飲酒問題の整理」のまとめ

### ■ 「自分の飲酒問題」を整理して書いてみましょう

例) 健康診断で肝臓の異常を指摘された。

例) 飲酒しないと寝付きが悪くなった。

2

飲酒問題の整理

### ■ 「飲酒問題があったにも関わらず、飲酒を続けていた理由や考え」を 書いてみましょう

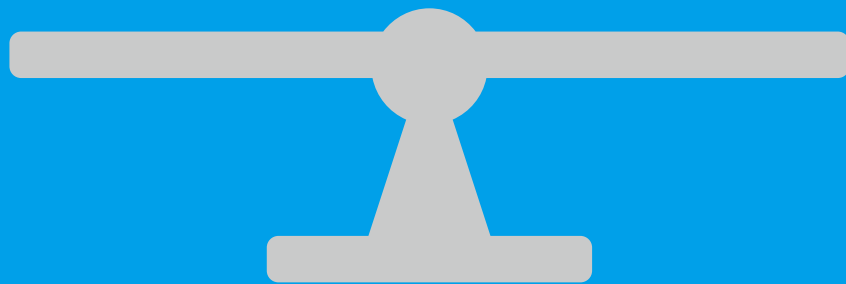
例) ストレス解消のため。飲まないともっと苦しいから。

テーマ3

# 飲酒と断酒の 良い点・悪い点

よ<sup>てん</sup>  
良い点

わる<sup>てん</sup>  
悪い点



## 飲酒と断酒の良い点・悪い点

今回は、飲酒習慣を変えることの「良い点」と「悪い点」について、一緒に考えましょう。

以下の項目を順番に書き込みながら、これからの生活習慣について考えを整理しましょう。

- 1 飲酒を続けることの良い点
- 2 飲酒を続けることの悪い点
- 3 断酒の良い点
- 4 断酒の悪い点

1 ~ 4 の項目について、身体面・精神面・生活面・社会面など、それぞれの考えられる点をできるだけたくさん書いてみましょう。



## 1 これまでの飲酒習慣を続けたとしたら？

### 1 良い点

- 例) ストレス解消に使える
- 例) 飲み友達との話がはずむ
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### 2 悪い点

- 例) 肝臓が悪くなる
- 例) 入院治療のために休職することになる
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## 2 断酒したとしたら？

### 1 良い点

- 例) 家族との関係が良くなる
- 例) 仕事を続けやすくなる
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### 2 悪い点

- 例) 飲酒の誘いを断る努力が必要
- 例) 飲酒以外のストレス発散方法を身につける努力が必要
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

**3** これまでに飲酒習慣を変えようと試みたことがありますか？  
その結果はどうでしたか。

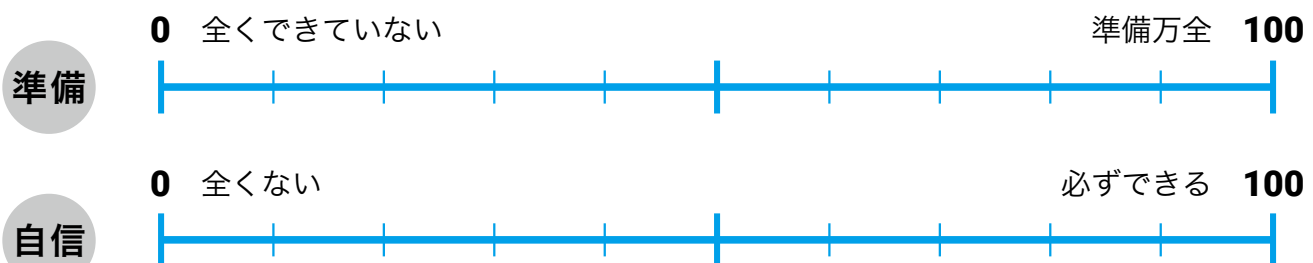
試みたこと	その結果
例) 肝機能が悪化したので、 飲酒量を減らそうとした	例) 3日間は減らせたけれど、 元の飲酒量に戻った

**4** 今後、飲酒習慣をどうしたいと思いますか？

目標をできるだけ具体的に書いてみましょう。

目標が具体的であればあるほど、回復できる可能性が高まります。

また、目標達成に向けた準備と自信について、0 から 100 の間で自己評価  
をしてみましょう。線上の当てはまるところに丸を付けてください。



## 「飲酒と断酒の良い点・悪い点」のまとめ

- 「自分にとってアルコールとは何か」 を書いてみましょう。

- あなたがアルコールを必要とした理由は何でしたか。  
また、どうすれば飲酒習慣を変えられそうだと思いますか。





テーマ4

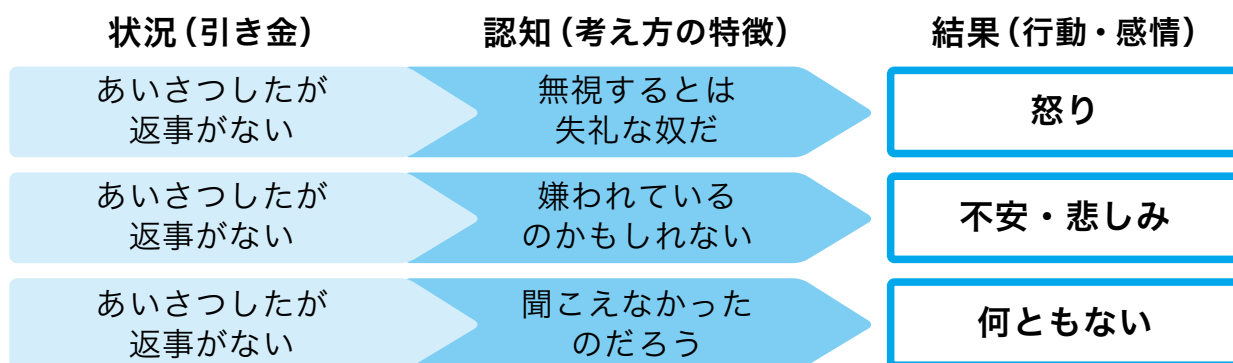
# アルコールへの 誘惑・引き金



イメージ図

# 認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy) の考え方

同じ状況や出来事でも、それに対する感情や行動は人それぞれ異なります。物事のとらえ方、認知（考え方の特徴）が異なるからです。例えば、知っている人が近づいて来たので声をかけたとします。すると相手から返事がありませんでした。その時、あなたはどのように思いますか？

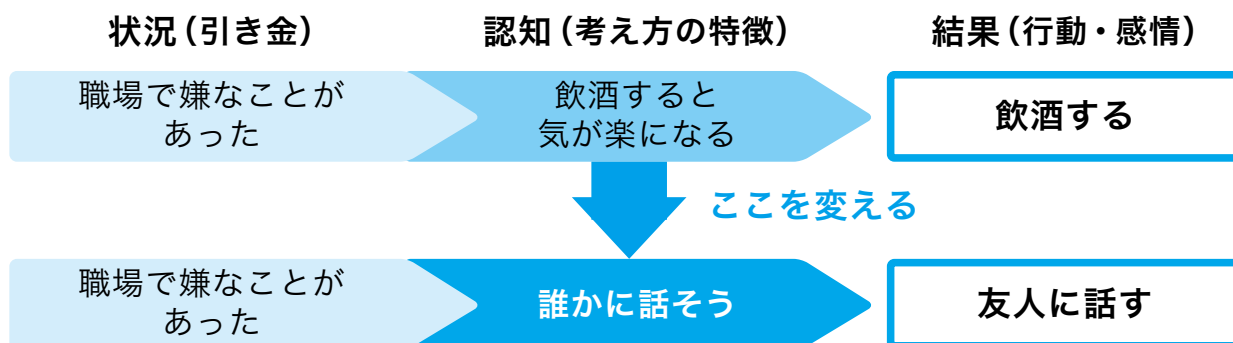


「失礼な奴だ」と考えれば「怒り」が出てきますし、「嫌われている」と考えれば「不安や悲しみ」が出てくるでしょう。「聞こえなかったのだろう」と考えれば何ともないわけです。このように、同じ出来事でも、認知によって感情や行動が変わってきます。

実際には、どの可能性もあり得ることで、相手がわざと無視したのかもしれないし、考えごとをしていてあなたの声が聞こえなかったのかもしれない。

認知行動療法では、自分自身の「考え方の特徴」を知り、そのバリエーションを増やすことを目指します。そして、ストレスにならない考え方、心が楽になる認知を選択できるようになることを目指します。

それでは、飲酒に関する認知はどうでしょうか。



習慣的に飲酒している場合は、ひとつひとつの引き金がわかりにくくなっています。しかし、じっくり振り返ってみると、様々な出来事や状況が引き金になって飲酒という行動につながっていることがわかります。習慣を変えるためには、自分の考え方の特徴を知り、考え方のバリエーションを増やすことが大切です。

# 引き金

## 引き金とは

アルコールへの渴望を引き起こす「人、場所、物、状況、感情」のことをいいます。引き金は、あなたの脳に働きかけて飲酒につながる考えと行動を引き起こさせます。どのような引き金が飲酒欲求を引き起こすかを知ることが大切です。

意思を行動として表すこと、それは「引き金」から遠ざかる行動をすることです。飲酒していたときの状況、場面、感情にあてはまるものにチェック  をつけてください。

	外的引き金 (状況、場面)	内的引き金 (感情)
人	<input type="checkbox"/> 飲み友達と一緒にの時	<input type="checkbox"/> 空腹感
	<input type="checkbox"/> 家族と一緒にの時	<input type="checkbox"/> 怒り
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 孤独感
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 疲労感
場所	<input type="checkbox"/> 飲食店	<input type="checkbox"/> ストレス
	<input type="checkbox"/> 冠婚葬祭の式場	<input type="checkbox"/> 落ち込み
	<input type="checkbox"/> カラオケ	<input type="checkbox"/> 不安
	<input type="checkbox"/> スポーツクラブなど	<input type="checkbox"/> 解放感、達成感
	<input type="checkbox"/> 温泉・サウナ	<input type="checkbox"/> ( )
	<input type="checkbox"/> スーパーやコンビニの前	<input type="checkbox"/> ( )
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ( )
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ( )
物	<input type="checkbox"/> 自動販売機	<input type="checkbox"/> ( )
	<input type="checkbox"/> お店のカード	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
状況	<input type="checkbox"/> 休日前の夜、休日の昼	
	<input type="checkbox"/> 家に一人でいるとき	
	<input type="checkbox"/> 料理しながら	
	<input type="checkbox"/> 仕事がひと段落した後	
	<input type="checkbox"/> 眠れないとき	
	<input type="checkbox"/> 暇なとき	
	<input type="checkbox"/> 寒い時・暑い時	
	<input type="checkbox"/> 新商品のCMを見たとき	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
その他	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

# アルコールへの誘惑 (社会的なプレッシャーを感じる状況と対処方法)

## 「社会的プレッシャー」とは

「実際に飲酒を勧められた状況（例：飲み会）」と、「飲酒を勧められていないけれど、飲酒しないと気まずいと感じる状況」があります。

あなたが普段の生活の中で感じる、周囲からのプレッシャーのチェックリストを作りましょう。今後、経験するかもしれない状況を予想して、その対処方法を考えましょう。

**1** 次の表の中で、それぞれの項目にあてはまれば丸をつけてください。

\*ジョージ・ディステファーン「薬物アルコール治療：パラダイム発展モデル」頁 157-158 を参考に作成

社会的プレッシャーを感じる状況のチェックリスト		全く 気にならない	少し 気になる	とても 気になる
1	家族が目の前で晩酌している			
2	私がアルコール依存症であることを理解してくれない人がいる（家族・友人）			
3	飲まないでいると周囲が気を使う			
4	知人・友人から飲みに行こうと誘われる			
5	仕事や趣味で知り合うと一緒に飲もうと誘われる			
6	自分が断酒していることを人に言うのが恥ずかしい			
7	家の中には冷蔵庫や棚に酒が置いてある			
8	友人のほとんどが酒を飲む人たちだ			
9	葬式や結婚式など冠婚葬祭に出席しなければならない時がある			
10	祝賀会やパーティなどに参加する時がある			

社会的プレッシャーを感じる状況のチェックリスト		全く 気にならない	少し 気になる	とても 気になる
11	職場や近所付き合いで飲み会が多い			
12	私の配偶者あるいは交際している人は 飲酒が好きである			
13	周囲の人が「なんで飲まないの？」と プレッシャーを掛けてくる			
14	同窓会で飲まないとみんなが気を使う			
15	「本当に飲んでいないの」と疑われる			
16	その他 <input type="text"/>			
17	その他 <input type="text"/>			
18	その他 <input type="text"/>			
19	その他 <input type="text"/>			

## コラム HALT について

断酒を続けることが出来た人達の中では、再飲酒のリスクが高まる HALT を避けることが大切だと言われています。

HALT とは、「Hungry (空腹)、Angry (怒り)、Lonely (孤独)、Tired (疲れ)」の頭文字です。

このような時に再飲酒が起きやすいと言われています。

また、「HALT」の H は Happy の H と言い換えられる場合があります。物事がうまくいき過ぎているとき、思わぬ報酬があったときに、「特別な日だから、少くらいなら大丈夫だろう」と再飲酒してしまうリスクがあるといわれています。

イライラしているときだけでなく、楽しい気分の時・余裕ができた時にも、危険がつきまっています。

習慣を変えるためには強い意志だけではなく、しなやかさが必要です。「強くなるより賢く」なりましょう。



# 「考え」を変えてみる例

4

アルコールへの誘惑・引き金といのち綱

## これまでの考えや行動

**引き金**

「飲んでいるんじゃないの？」と家族に疑われる

**考え・気持ち**

「家族に信用されていない」と思い、怒りやイライラが現れる

**飲酒欲求**

「飲みたい」という飲酒欲求が現れる

**再飲酒**

アルコールを飲んでしまう

## 再飲酒しないための対処法

**引き金**

「飲んでいるんじゃないの？」と家族に疑われる

**考え・気持ち**

「家族に信用されていない」と思い、怒りやイライラが現れる

**対処方法**

「自分のことを心配してくれている」「安心してもらうために自分にできることは何か」を考える

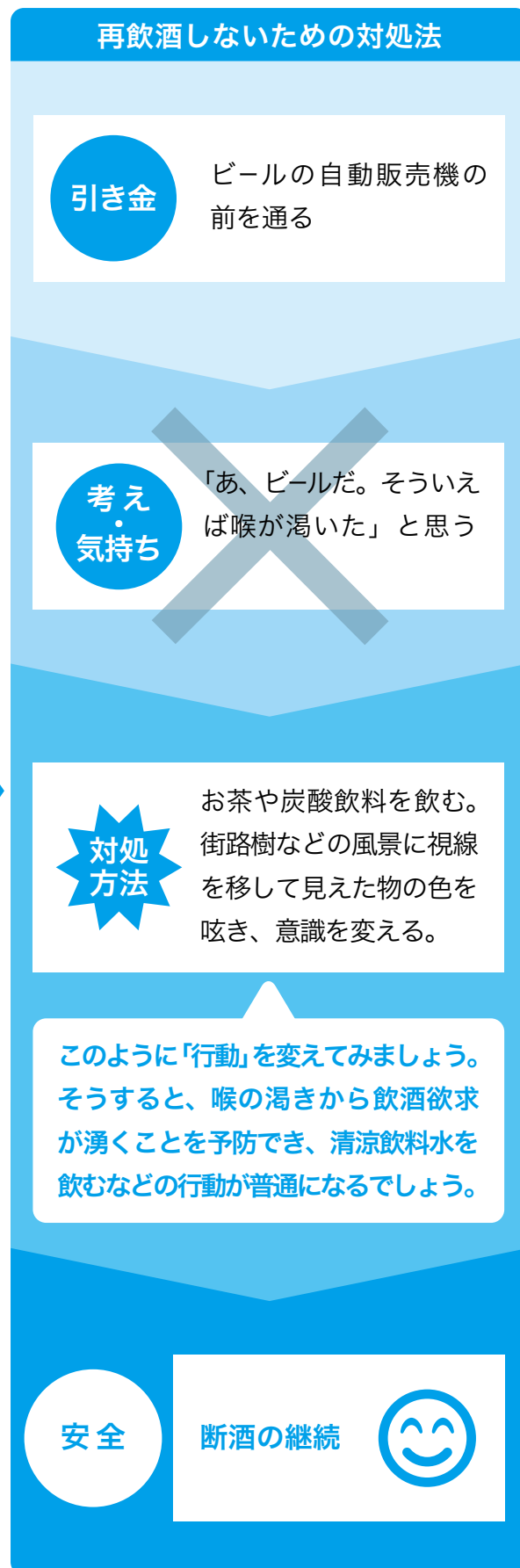
このように「考え」を変えてみましょう。そうすると行動も変わり「心配させてしまったね。飲んでないから大丈夫だよ」と穏やかに伝えられます。

**安全**

断酒の継続



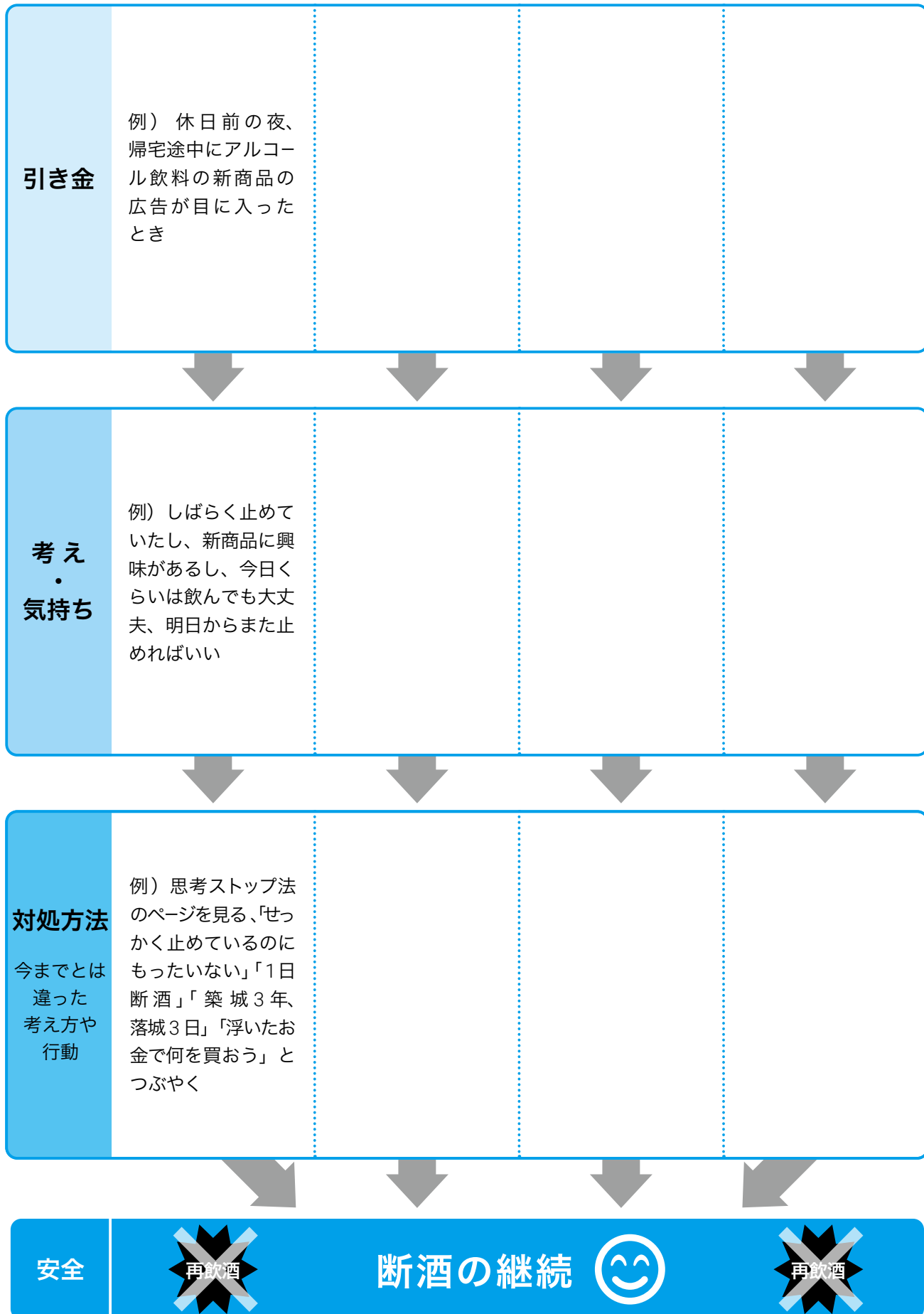
# 「行動」を変えてみる例



**2** 飲酒欲求が現れる考えや気持ちに対して、再飲酒しないための対処方法（今までとは違った考え方や行動）を書いてみましょう。

4

アルコールへの誘惑・引き金といのち綱





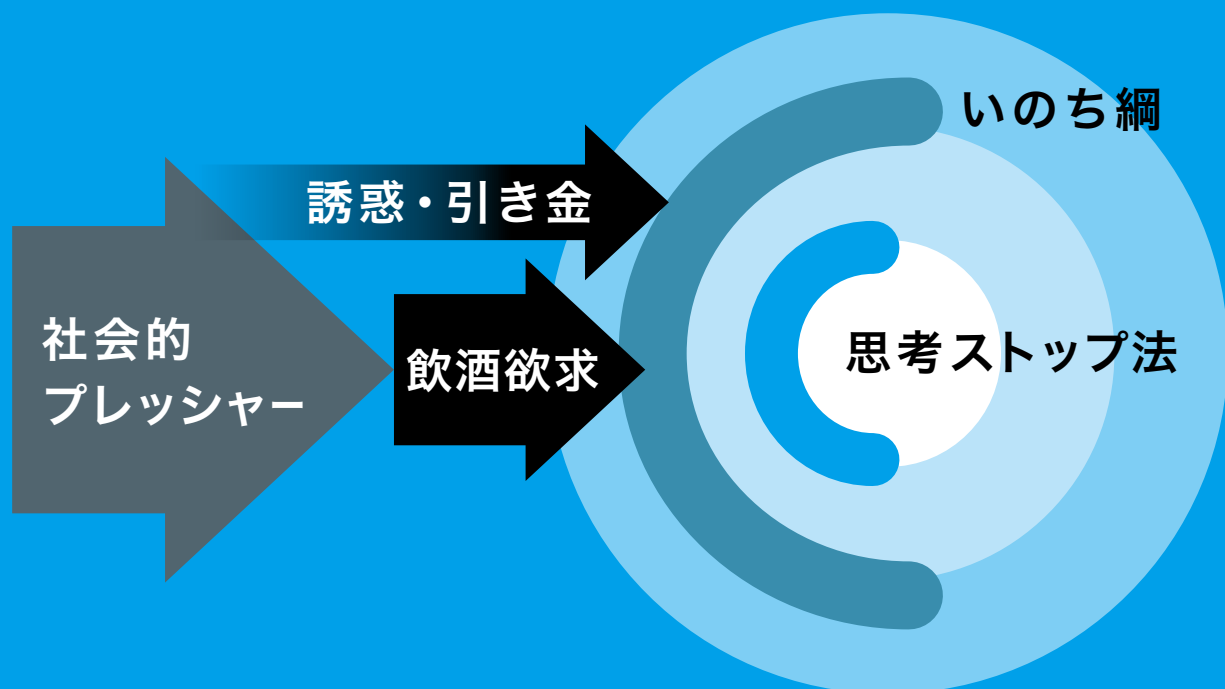
## 「アルコールへの誘惑・引き金」のまとめ

- 自分を飲酒に向かわせるものは何か、書いてみましょう。

- 再飲酒しないための方法を書いてみましょう。

テーマ5

欲求に対処するには、  
思考ストップ法、  
いのち綱



イメージ図

# 欲求に対処するには

アルコールへの渴望を引き起こす「人、場所、物、状況、感情」などの引き金への対処方法を考えましょう。「アルコールへの誘惑・引き金といのち綱 社会的プレッシャーを感じる状況のチェックリスト」を参考に、具体的な状況・周囲の人や場所を左側に記入し、それぞれ対処方法を右側に記入しましょう。

具体的な状況・周囲の人や場所	対処方法
例) 新年会で自分以外の人全員飲んでいる。	例) 自分だけの清涼飲料水を用意する。 早めに帰宅する。
例) 仕事仲間から飲み会に誘われる	例) 残念だが外せない用事があると断る。 ドクターストップと言う。

# 思考ストップ法 (緊急事態への対処)

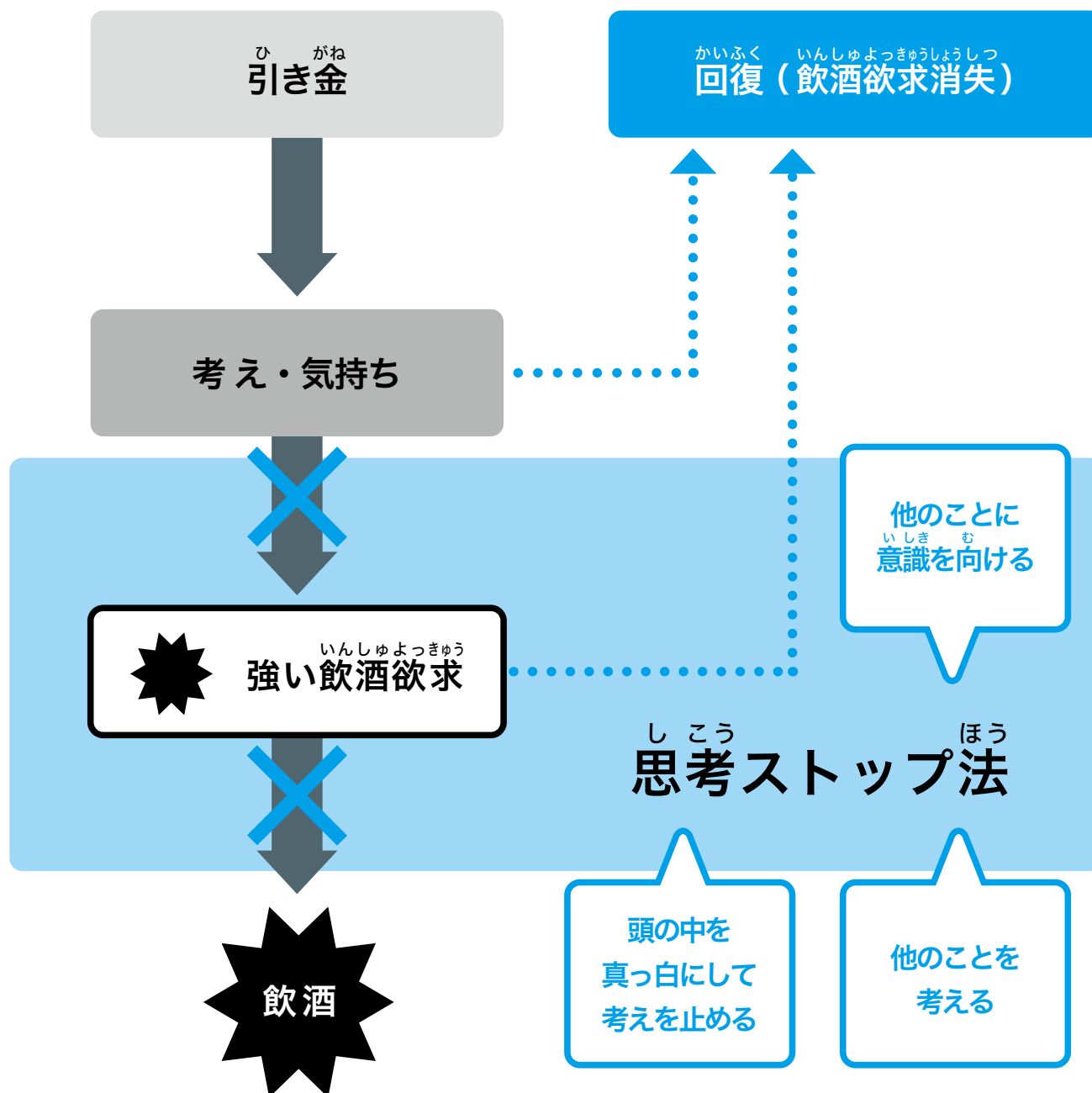
今までとは違った考え方や行動をするという対処方法を心がけていても、飲酒欲求が止まらず、どんどん強くなってしまふことがあるかもしれません。

通常、飲酒欲求は15分程度でおさまりますが、そのような時は、思考ストップ法を行いましょ。 「強い飲酒欲求」が起こる一連の流れを止める(ストップさせる)方法です。

「強い飲酒欲求」が起こった時に、他のことに意識を向けることで、この流れを断ちきり、飲酒欲求を止める対処方法です。

5

欲求に対処するには、思考ストップ法

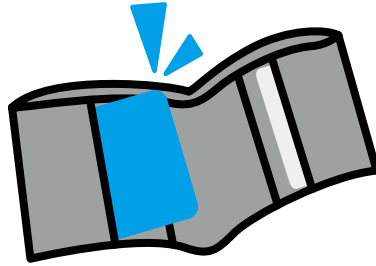


1 ~ 3 までの思考ストップ法のテクニックをいくつか練習してみましょう。  
そして、あなたが実際にできる思考ストップ法を考えてみましょう。

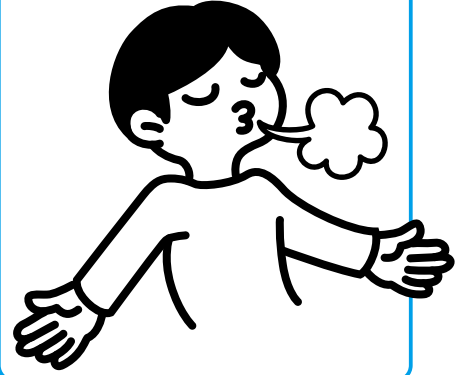
1 画像や写真を見る



2 財布にフラッシュカードを入れておく



3 深呼吸をする  
体を動かす



Blank box for practicing technique 1.

Blank box for practicing technique 2.

Blank box for practicing technique 3.

Blank box for practicing technique 1.

Blank box for practicing technique 2.

Blank box for practicing technique 3.

自分に合った思考ストップ法はなんだろう？  
たくさんあげてみましょう

## 再飲酒の予測と防止

「再飲酒」はどのようにして起こるのでしょうか。

再飲酒は、前ぶれなくいきなり起こるものではありません。断酒から再飲酒の坂を滑り落ちる動きはゆっくり少しずつなので、気づくことは難しいものです。

普段から、あなたを回復の道にしっかりとつなぎ止めて、再飲酒の坂を滑り落ちることを防いでくれるものを「いのち綱」と呼ぶことができます。

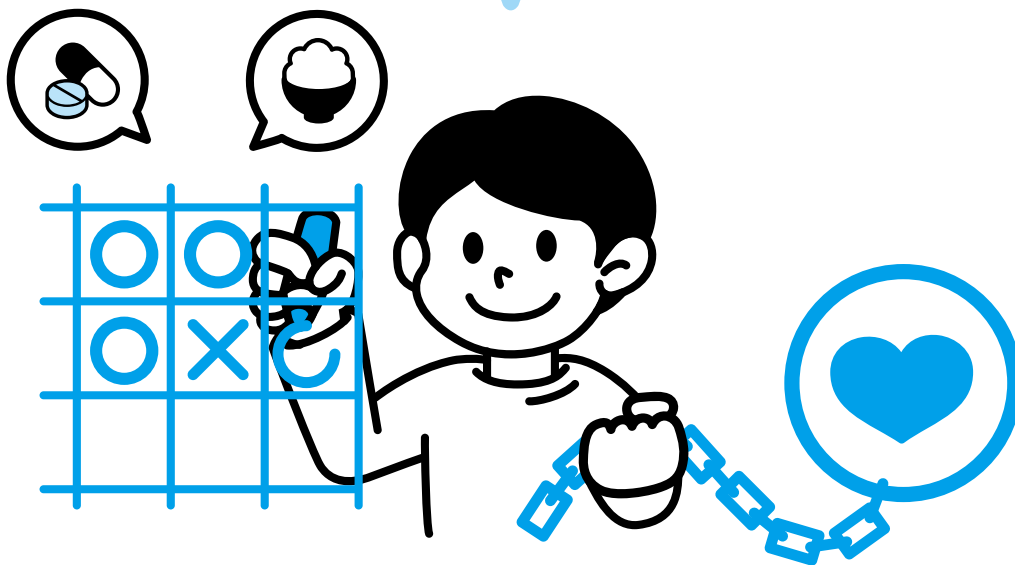
はっきりと意識して確実に実行できるように「いのち綱」を書き出して記録をつけていきましょう。

### 一覧表の作り方のポイント

- 1 自分自身を断酒につなぎ止めてくれる事柄や行動を特定し書き出します。
- 2 断酒の3本柱（通院・抗酒剤・自助グループ）、運動、余暇活動、食生活などを含めます。
- 3 考え方や態度などはリストに入れません。これらは行動と違って目に見えず、実行したかどうかを記録できないからです。
- 4 避けるべき「引き金」となる行動や状況、場面、感情も記入します。
- 5 毎週、自分の「いのち綱一覧表」を作ります。実行したと確認したそれぞれの「いのち綱」の欄に○、実行しなかったものに×を記入しましょう。避けるものについては、避けられた場合は○、避けられなかった場合は×を記入します。



○の数が全部つけば「いのち綱」が丈夫な「鎖くさり」になっていることを、4つ以上つけば「いのち綱」が働いていることを、2つ以下になれば「いのち綱」が「ひも」になってしまっている危険性を意味します。



■ いのち綱一覧表（記載例）

いのち綱となる行動	月 日 4/2	月 日 4/3	月 日 4/4	月 日 4/5	月 日 4/6	月 日 4/7	月 日 4/8
朝、抗酒剤 <small>こうしゅざい</small> を飲む	○	○	○	○	○	○	○
三食食事をとる	○	×	×	○	×	○	×
断酒会 <small>だんしゅかい</small> に行く	×	○	○	×	×	○	○
避けるもの（引き金）							
予定もなく家に一人でのいる	○	○	×	○	○	○	○
電子マネーを持ち歩く	○	○	○	○	○	○	○
外食	○	×	○	○	○	○	○









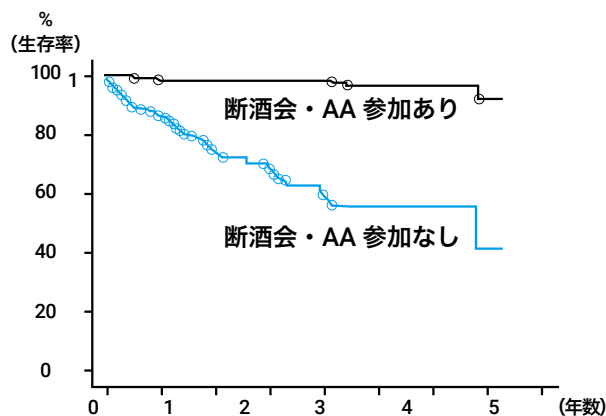
# 自助グループ

自助グループとは、同じ悩みや困難を抱えた当事者たちで問題解決をめざす集団のことを言います。専門家の運営に委ねず、独立して活動をしています。匿名で参加できるグループや、家族のグループもあります。

断酒の3本柱（通院・抗酒剤・自助グループ）の1つとなっており、自助グループ参加者は断酒率や生命予後が良いことが報告されています。まさに「いのち綱」といえます。

1人で悩んでいると辛く感じ、我慢の断酒は一触即発で危ういものです。しかし、自助グループに参加することで、しなやかに安定して回復を続けることができます。通える場所やオンライングループを探し、プログラム終了後も自助グループに参加しましょう。

アルコール依存症患者の退院後の生存率と自助グループ参加（東京都）



(出典：Masudomi I et al. Psychiatr Clin Neurosciences 58;551-557, 2004)

アルコール依存症患者の平均 6.6 年後の追跡研究（大阪府）

過去1年間の状況	断酒回復	節酒	ひどい状況
断酒会参加 54人	81%	0%	19%
断酒会脱落 51人	39%	24%	37%
断酒会参加なし 62人	11%	21%	68%

(出典：野田哲郎ほか, Jpn J Alcohol & Drug Dependence 23; 26-52, 1988)

	断酒会	AA Al-Anon
組織	公益社団法人 (2011)	非組織 1935年設立
会費	会費制 寄付や助成金は可	献金 寄付や助成金は不可
家族	参加可、家族会もあり	別組織アラノン
ミーティング	酒害体験談 2時間	テーマあり 原則1時間
日時	19時からが多いが、昼例会もある	多様な時間帯
キーワード	1日断酒 例会出席	今日1日 ミーティング参加
指針	指針と規範	12ステップ (ビッグブック)
公益活動	アクションプラン	12の伝統 (AAがしないこと)
その他	1958年、高知県で結成	アノニマス=匿名
連絡先	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全日本断酒連盟</li> <li><a href="https://www.dansyu-renmei.or.jp/links/index.html">https://www.dansyu-renmei.or.jp/links/index.html</a></li> <li>03-3863-1600</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● AA 日本ゼネラルサービス</li> <li><a href="https://www.aa-japan.org/">https://www.aa-japan.org/</a></li> <li>● Al-Anon アラノン家族グループ</li> <li><a href="http://www.al-anon.or.jp/">http://www.al-anon.or.jp/</a></li> <li>045-642-8777 (10:00~16:00 水曜・土曜・日曜・祝日休み)</li> </ul>

## 「飲酒欲求への対処法」のまとめ

- 自分にできる、飲酒欲求に対処する方法を書いてみましょう。

- あなたが選んだ思考ストップ法は何ですか、どんな工夫をしますか。

テーマ6

ストレスについて、  
新たな健康的実践に  
取り組む



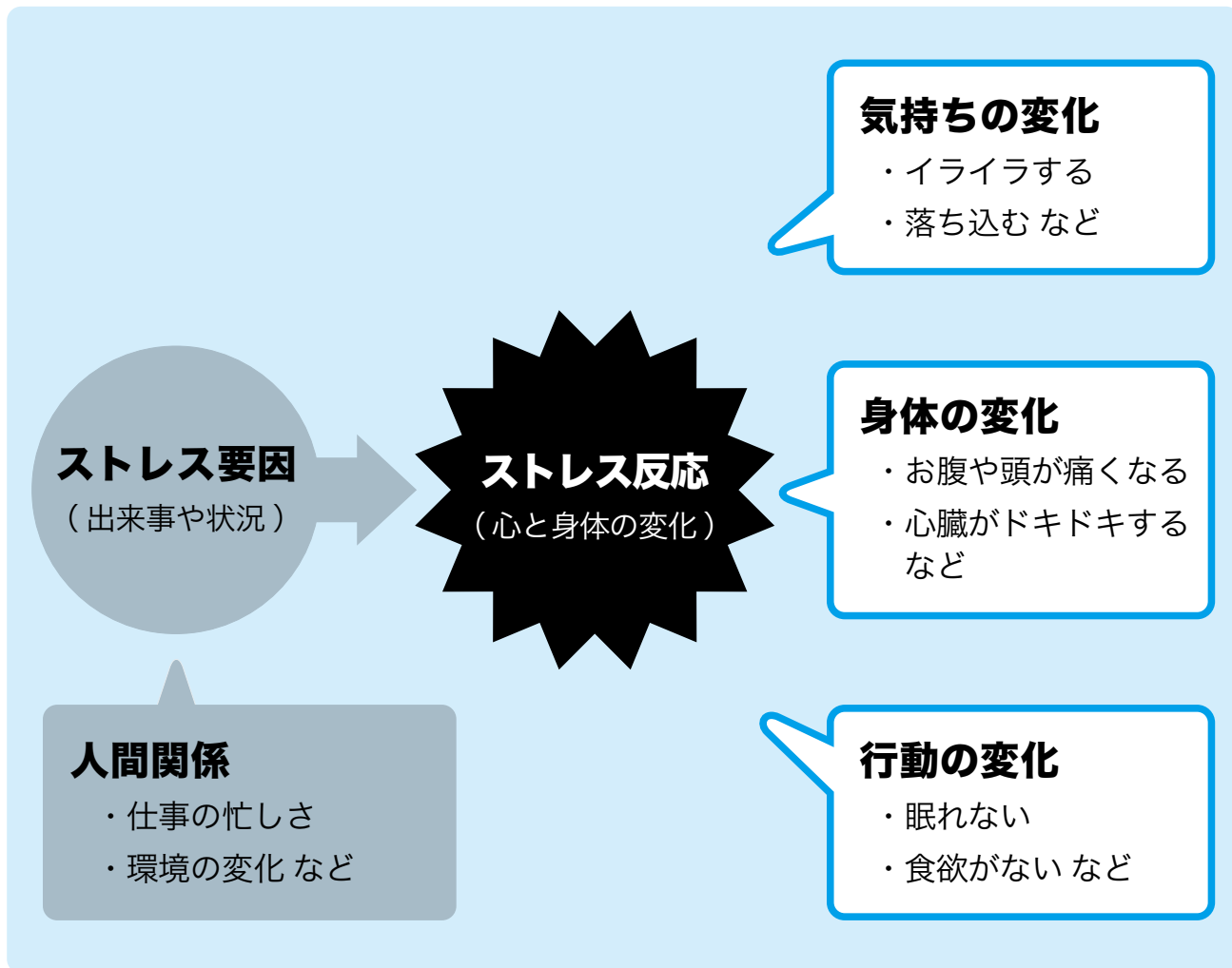
イメージ図

# 1. ストレスとは

ストレスとは、ある刺激によって心身に負荷がかかった状態をいいます。

私たちがよく使う「ストレス」という言葉は、「ストレス要因(ストレッサー)」と「ストレス反応」に分けられます。「イライラする」「お腹が痛くなる」「眠れない」…といった心や身体、行動の変化のことを「ストレス反応」といい、その原因となる出来事や状況を「ストレス要因」といいます。

## ■ ストレスのかかった状態



ストレス要因となる出来事が続くと、ストレスが高まります。

時には、何らかの身体的な不調が生じるまで、自分がストレスを受けていることに気づかないことがあります。

## 2. ストレス対処として考えること

■ ストレスとうまく折り合いをつけるためには、3つの視点から対策を考えることが重要です。



水とコップの図で考えてみましょう。水がストレスの量を、コップがストレスに耐える心の容量を表しています。

ストレスがそれほどかかっていない状態では、水はコップの中に納まっています（つまり、気持ちが穏やかな状態です）。一方で、ストレスがたまってしまうと、コップから水があふれてしまいます（ストレスに圧倒されて心や体に不調があらわれます）。

心身の健康を保つためには、コップから水があふれないようにする（ストレスをためすぎないようにする）ことが大切です。そのためには、次の3つが必要です

- 1 水位に気づく**（ストレスに気づく）
- 2 水の入口を絞る**（ストレスを軽くする、ストレスの原因から遠ざかる）
- 3 コップの出口を開く**（ストレスを減らす・発散する）

ことが必要です。

## 1 水位に気づく～ストレスに気づく

ストレスに対処するためには、まずはストレスに気づくことが大切です。

ストレスがたまってくると、精神面・身体面・行動面にサインがあらわれることがあります。これまでにストレスがたまったとき、次のような症状がありましたか？当てはまるもの  をつけてください。

	精神面	身体面	行動面
1	<input type="checkbox"/> 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> だるい・疲れやすい	<input type="checkbox"/> ささいなミスが増える
2	<input type="checkbox"/> 決断を下せない	<input type="checkbox"/> 眠りが浅い・眠れない	<input type="checkbox"/> 洋服や外観に無頓着
3	<input type="checkbox"/> 悪い方へと 考えてしまう	<input type="checkbox"/> 食欲低下・過食	<input type="checkbox"/> 遅刻が増える
4	<input type="checkbox"/> 不安で押しつぶされ そうに感じる	<input type="checkbox"/> 肩や首がこる	<input type="checkbox"/> 飲酒・喫煙・薬 (睡眠薬等)が増える
5	<input type="checkbox"/> 過去のことが後悔と ともに思い出される	<input type="checkbox"/> 下痢や便秘	<input type="checkbox"/> 嘘や言い訳が増える
6	<input type="checkbox"/> イライラしやすい	<input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい	<input type="checkbox"/> 意欲がわからない
7	<input type="checkbox"/> 地に足がついていない	<input type="checkbox"/> 冷や汗・脂汗をかく	<input type="checkbox"/> 無駄遣いが増える
8	<input type="checkbox"/> 自分に自信が持てない	<input type="checkbox"/> 吐き気・むかつき	<input type="checkbox"/> 人を疑りやすくなる
9	<input type="checkbox"/> 他の人の話題に 入っていけない	<input type="checkbox"/> 飲み込みにくい	<input type="checkbox"/> 神経質な習慣(貧乏揺 すりなど)がでる
10	<input type="checkbox"/> 笑うことが 少なくなった	<input type="checkbox"/> 頭痛・頭重感	<input type="checkbox"/> 日常と違ったことを するのが億劫
11	<input type="checkbox"/> 誰からも相手に されていないと感じる	<input type="checkbox"/> 動悸が激しい	<input type="checkbox"/> 小さなことに過大に 反応する
12	<input type="checkbox"/> 些細なことで動揺する	<input type="checkbox"/> 蕁麻疹がでる	<input type="checkbox"/> 協調性の低下
13	<input type="checkbox"/> 死にたいと思う	<input type="checkbox"/> 性欲が減退する	<input type="checkbox"/> 早口になる・もぞもぞ 話す

もし、複数のものが同時に当てはまるようであれば、大きなストレスを抱えているのかもしれませんが、ストレスを軽減するために行動した方がよいでしょう。



## 2 入口を絞る～ストレスを軽くする、ストレスの原因から遠ざかる

ストレスを受けた時、どう受け止めどう対処するかによって、ストレスは重くもなり、軽くもなります。言い換えれば、受け止め方を工夫することでストレスによる負荷をプラス材料に転換することもできるのです。

以下に、ストレスを軽くするためのコツを紹介します。

1	問題を解決する	ストレスを減らすための根本的な対処法で、ストレス要因そのものを解決すること。問題を整理し、具体的な目標を立て、具体的な方法を考える。
2	モノの見方を修正する	思い込みや、凝り固まった考えなどを修正して、物事の受け止め方を変える。
3	サポートを求める	人に相談し、理解や協力を得る。
4	コミュニケーション力を高める	相手の話に耳を傾けつつ、相手のことも考えながら自分の考えを適切に表現する。

- ① どのような要因がストレスの原因になっていましたか？  
自分にとってのストレスの原因を書き出してみましょう。

- ② 飲酒習慣を変えた後も、ストレスの原因から逃れられないこともあるでしょう。そのような状況でも、気持ちを軽くするための工夫はできるでしょうか。対処法を考えて、書き出してみましょう。

### 3 出口を開く～ストレスを減らす・発散する

ストレスをためないためには、一つひとつの効果は小さくてもストレス発散法の数を増やすことが必要です。ストレスの種類によって発散法を変えることも効果的で、「頑張るストレス」には気分をすずめるような発散法、「我慢するストレス」には気分を上げる発散法がよいとされています。

楽しい活動を増やすことで、日ごろから気分転換できるように準備しておきましょう。

あなたにとって、  
息抜きとなり、  
日常生活の疲れを  
癒すことができるもの

あなたにとって、  
気分転換できたり、  
元気になったりするもの

楽しい活動を  
考えるうえでの  
4つのポイント

余暇の間  
どんな過ごし方をしますか

新しい活動や趣味は  
あなたの回復をサポート  
してくれる良い方法であり、  
新しい人と出会う  
きっかけにもなります

以前は、飲酒はリラックスしたり楽しい時間を  
過ごしたりするためのものだったかもしれません。  
しかし、あなたは今、アルコールから離れて回復の道を進んでいるのですから、  
アルコールの代わりとなる何か楽しいことを  
できるだけ多く見つけることが大切です。

回復を成功させるためには、規則正しい生活をすることやスケジュールを立てることが大切です。

飲酒習慣を変えるために努力をし、決まった生活を送ることが、息苦しく感じたり、疲れたりするかもしれません。そのようなときは、休みをとって、楽しい活動することも必要でしょう。楽しい生活のカギとなるのは、

- ① 楽しい活動
- ② 上達できて達成感を味わえる活動
- ③ 社会的活動

の3つの行動のバランスがとれていることです。すべて有意義な活動である必要はなく、時間をかけるものである必要もありません。なるべくいろいろな活動に取り組んでいきましょう。

あなたが以前していた趣味や活動にはどんなものがありますか？

これからやってみたい活動を書き出してみましょう。

楽しい活動	達成感を得る活動	社会的活動
散歩する	将棋を習う	断酒会に参加
釣りに行く	語学の勉強をする	地域でボランティア
料理をする	楽器をはじめる	
ドライブをする		

バランスよく活動をしていくためには、いろいろな場面で取り組めるように、活動の種類を増やしておくことが重要です。

それぞれの状況で行える活動を考えてみましょう。

 晴れた日にやりたいこと


 雨の日にやりたいこと


 隙間時間で取り組めること


 じっくりと時間をかけて行いたいこと


# ストレスに対処する5つの秘訣

## Five tips to help manage stress

### ① ストレッサーからちょっと離れてみよう

大きなプロジェクトや泣き止まない赤ちゃんなどからは逃げられないと感じるかもしれません。離れられるときは、他の何かをする時間をとりましょう。新しい側面に気づいたり、圧倒された気持ちを和らげる方法に気づいたりするかもしれません。ただし、ストレスを0にすることを求めてはいけません。たった20分でいいから自分をいたわる時間をもつことが重要です。

### ② 運動しよう

エクササイズは体だけでなくココロにも利益をもたらします。「日々の運動習慣が与える長期的な効果」は耳にタコができるくらい聞いているでしょう。たった20分のウォーキング、水泳、ダンスでも数時間にわたって持続する効果を与えるのです。

### ③ 微笑み&声をだして笑おう

私たちの脳は、感情や表情と相互に連結しています。ストレスのもとでは、ストレスが顔に出ています。微笑むことや声をだして笑う (smile & laugh) ことで緊張を解き、状況を改善することができます。

### ④ 社会的なサポートをゲットしよう (頼れる人を探そう)

友達に電話したり、メールを送ったりしましょう。心配事や不安な気持ちを誰かと共有することは、ストレスを軽減する助けになります。ただし、話す相手は信頼でき、自分をわかってくれたり受け止めてくれたりすると確信できる人にしましょう。たとえば、家族がストレッサーになっているのに、仕事で感じた苦痛を家族の誰かと共有しても、ストレスはちっとも緩和されません。

### ⑤ 瞑想 (マインドフルネス)

瞑想とマインドフルネスは、ココロとカラダをリラックスさせたり、自分自身に焦点を当てたりする (自分を振り返る) ことにつながります。マインドフルネスの方法を練習するとき、身体的なストレスをもたらすような感情から解放することができます。エクササイズと同様に、短時間の瞑想でも、効果があらわれることが明らかになっています。

## 「ストレスについて、 新たな健康的実践に取り組む」のまとめ

- ストレスと飲酒の関係について、気づいたことを書いてみましょう。  
飲酒しない人がどのようにストレスに対処しているかも想像してみましょう。

- これからはどのようにしてストレスに気づけるようになりますか。  
また、飲酒以外で身につけたいストレス発散方法を書いてみましょう。

まとめ

個人ワーク

# 次回外来前に

6回のプログラムお疲れさまでした。

これまでの勉強を生かして、もしもの時に備えた対処  
を考えていき、次回の外来に持参してください。

これは各自で取り組んでいただく自習となっています。



もしものときに備える

イメージ図

## もしもの時に備える

このプログラムの後もずっと断酒を続けることが理想的です。

しかし、人生に失敗はつきもの。ここでは、万が一に備えて、再飲酒した場合のことについて考えましょう。

しばらく断酒していたのに再飲酒すると、罪悪感を感じたり、「自分はもうだめだ」など嫌な気持ちがわきだします。中には「もう、どうなってもいい!」と投げやりになったり、回復をあきらめてしまったりする人もいます。

ここで理解していただきたいことは、スリップ（再飲酒）と依存症の再発は必ずしも一致しないということです。

再飲酒しても、  
その後の対処によっては、  
また断酒して回復することができます

長く断酒を続けて回復している人も、  
最初からうまくいっていたわけではないのです。





再飲酒した時の対処方法を考えてみましょう。

**1 再飲酒をした時の「良い」対処方法**

**2 再飲酒をした時の「悪い」対処方法**

**3 再飲酒をした時の「私の」対処方法**

# 再飲酒した時の計画書

## ■ 飲んだ時、すぐやる！

対処方法	私のとる行動	私のとった行動
酒から逃げる	<input type="checkbox"/> 台所の流しにすてる。	例) お酒をおもいきって全部流しにすてた。
	<input type="checkbox"/> 飲み屋を出る→どうやって？(具体的行動)	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
その他	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

## ■ なるべく早くすること…連絡する・受診する(独りで対処しない！)

対処方法	私のとる行動	私のとった行動
<small>じゅしん</small> 受診する	<input type="checkbox"/> 通院先の病院へ連絡する。	例) 休日で夜間だったが、病院へ電話した。当直の先生に状況を伝えて、少し安心した。
	<input type="checkbox"/> <small>じゅしん</small> 受診の予約をとる。	
	<input type="checkbox"/> 飲んだ状況(いつ・どこで・だれと)を話す。	
	<input type="checkbox"/> アドバイスをもらう。	
	<input type="checkbox"/> 体の調子を伝える。	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
家族に連絡	<input type="checkbox"/> ① 名前	例) 明日、近くに住む家族が車で迎えに来てくれることになった。
	<input type="checkbox"/> ② 名前	
	<input type="checkbox"/> ③ 名前	
支援者に連絡	例) 自助グループ〇〇さん (関係: 〇〇断酒会) Tel 00 - 0000	例) すぐに〇〇さんと一緒に <small>じゅしん</small> 受診することとなった。
	<input type="checkbox"/> ① 名前	
	<input type="checkbox"/> ② 名前	
	<input type="checkbox"/> ③ 名前	
自助グループへ行く	<input type="checkbox"/>	例) 受診までの数日間、断酒会へ行き、励ましとアドバイスをもらった。
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
その他	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

# 外来集団療法プログラム 飲酒習慣変容日記（断酒日記）

習慣を変えるためには、記録をつけて自分の生活パターンを客観的に把握する必要があります。まずは飲酒について日記形式で記録をしましょう。

行動変容を達成した後も、健康的な習慣が継続できるように記録を続けましょう。1日の積み重ねが大切です。

## ■ 記載方法

◎	飲酒しなかった日	カレンダーの日付の下の欄に「◎」を記入し、順調な場合は血圧や体重などの健康の指標も書いてみましょう。
△	飲酒しそうになった日	カレンダーの日付の下の欄に「△」を記入し、「飲酒しそうになった出来事」も書き込みましょう。
×	飲酒した日	カレンダーの日付の下の欄に「×とドリンク数」を記入し、右側の欄に「飲酒の原因（断酒できなかった原因）など」を書き込みましょう。テーマ4の「引き金」やテーマ5の「いのち綱一覧表」も参考にしましょう。

(例) 2020年11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
◎	◎	◎ 通院	◎ 70.2kg	◎	◎	△ 飲み会
8	9	10	11	12	13	14
× 4ドリンク	◎ AA	◎	◎ 70.3kg	◎	◎	◎
15	16	17	18	19	20	21
◎	◎	◎ 通院	◎ 70.1kg	◎	◎	◎
22	23	24	25	26	27	21
◎	◎ AA	◎	◎ 69.8kg	◎	× 3ドリンク	× 6ドリンク
29	30					
◎	◎					

(例) 飲酒原因など

月日	理由
11/7	飲み会で酒をすすめられたが断った。
11/8	今日だけなら大丈夫だろうと思って飲んだ。しかし、このままではいけないと思い、月曜にAAに行った。
11/27 ~ 28	ずっと飲まなかったこともあり、ストレスを紛らわせられるかと思って、一人の時間に。

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由

個人ワーク

次回外来前に

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由

個人ワーク

次回外来前に

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由

個人ワーク

次回外来前に

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由

個人ワーク

次回外来前に

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由

個人ワーク

次回外来前に

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由





年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由

個人ワーク

次回外来前に

年 月

日	月	火	水	木	金	土

飲酒原因など

月日	理由