

# 教室の教材

## グループセッション

岡山市こころの健康センター  
「おいしくお酒を飲むための教室」  
グループセッションⅡ

セルフチェック (CAGE)  
あなたは大丈夫?このテストでご自分をチェックしてみてください。

1. あなたは今までに、 お酒を減らさなければ いけないと思ったことが ありますか?	2. あなたは今までに、 飲酒を批判されて、 嫌がったり 断ったことが ありますか?	3. あなたは今までに、 飲酒に嫌なめたい 気持ちや罪悪感を 持ったことが ありますか?	4. あなたは今までに、 朝酔や頭痛を 感じたことが ありますか?
---	--	--	--

あなたのお酒を、  
今後もおいしく飲んでいただくために、  
ご自分の今のお酒の飲み方を  
ちょっと振り返ってみましょう。

月曜日は休肝日!!

私の飲酒の目標 (今後改善したい点等) は、

お名前

その理由は、

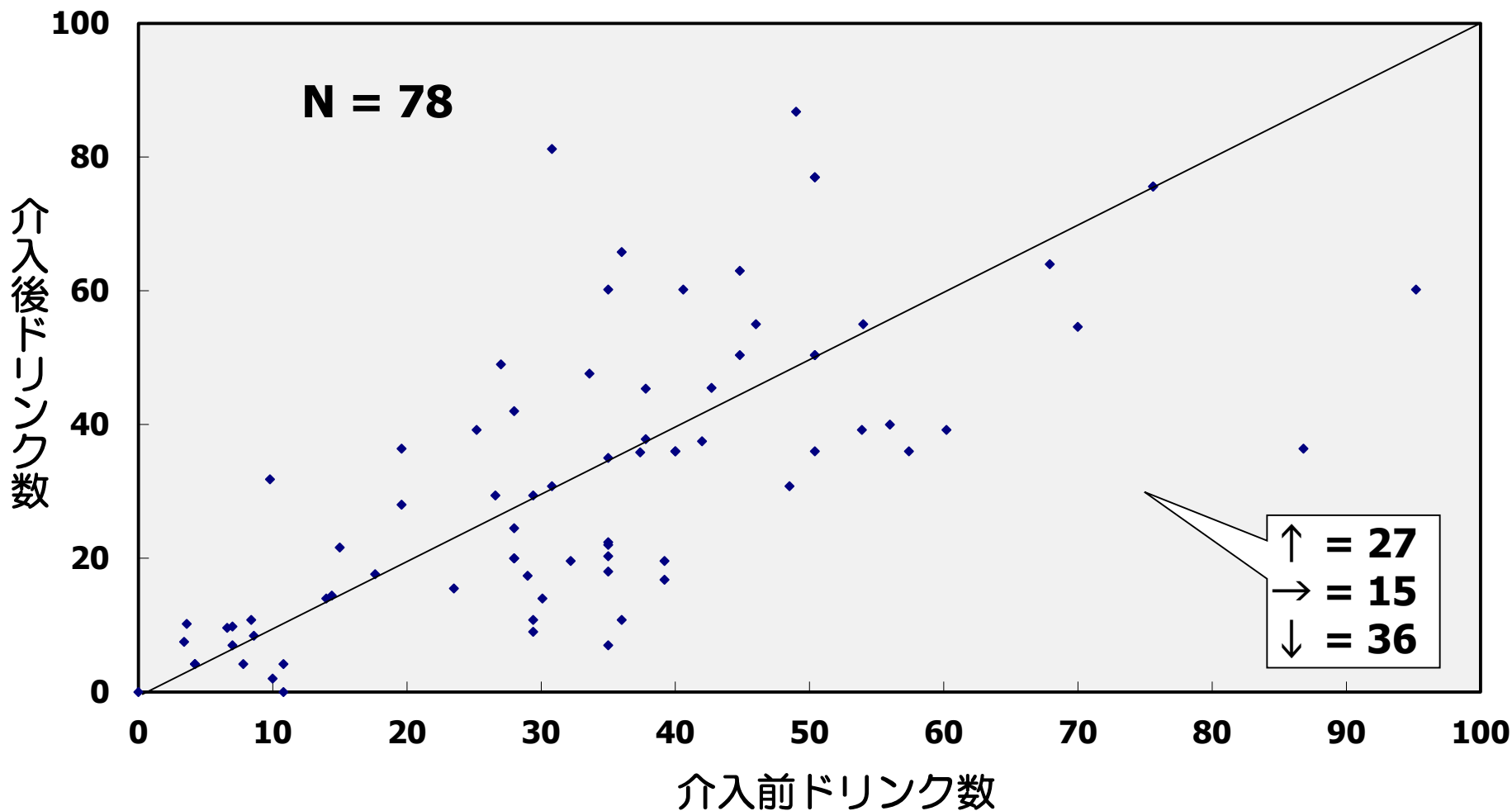
目標達成のために私が使う対処法は、

です。

# 教室参加者の反応

- 初回参加後には、「予想よりも楽しく参加できた。」「酒を止めるということかと思ったらそうではなかった。」「専門の先生からの話は素直に聞いた。」などの感想があった。
- 継続介入時の振り返りでは、「3日しか続かなかった」「最初の1か月は休肝日をつくって頑張った。」など自己評価は低くても、努力の跡がみられていた。
- 「用事を作って帰りを遅くすることで飲まないようにして量を減らした。」「コップを小さくした。」など具体的な実践方法で目標達成に向けて努力していた。
- また継続的介入時には、今後に向けて「風呂に入って早く寝る。」「その日飲む量だけ買う。」「飲んでいたら家族に注意してもらおうよう伝えておく。」「日勤の前の日は飲まない。」などの対処法が参加者自身によって語られるようになった。

# 1回介入後の飲酒量の変化(週合計)



**46.2%に飲酒量低減を認めた**