

飲酒習慣行動変容のための カウンセリングのポイント



⑥ 飲酒量を減らして得られるリアルな変化のイメージを作る
= 飲酒量を減らすことに成功した時に手に入る報酬を示し、
動機付けを高める

□ お酒を減らした時に、生活面や健康面で変わると期待できることを具体的にイメージとして抱いてもらう（あなたがお酒を減らすことができた時に、健康と生活の面であなたは一体、どう変わっているのでしょうか？健康、家庭生活、仕事などに分けて具体的に想像してみましょう。そして、そのイメージを何時も抱いているとお酒の量は自然と減るようです）

41

Hizen Psychiatric Center

飲酒習慣行動変容のための カウンセリングのポイント



⑦ 変えることに成功した生活習慣とそのコツを語ってもらう
= 行動変容に成功した生活習慣を語らせ自己効力感を高める

□ 喫煙、ダイエットなどの生活習慣の例を挙げながら、これまでに行動変容に成功した生活習慣とそのコツを自慢してもらう（あなたがこれまでに変えることに成功した生活習慣があれば教えて下さい。また、その成功の秘訣は何でしたか？）

42

Hizen Psychiatric Center

飲酒習慣行動変容のための カウンセリングのポイント



⑧お酒の量を減らそうとする試みを誰かに公言してもらおう
＝誰か話しやすい人にこの挑戦を宣言し、応援してもらおう

□ この試みを宣言する、また困った時に相談する相手を予め挙げてもらおう（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有効だとされています。あなたはこの挑戦を誰に宣言しますか？どうしても思い浮かばなければ、その相手はとりあえず私でも結構です）

43

Hizen Psychiatric Center

飲酒習慣行動変容のための カウンセリングのポイント



⑨飲酒日記を毎日付けてもらう
＝セルフモニタリングをする

□ できるだけ記録を付けることに負担を感じないように配慮しながら記入を勧める（職場の机の中に入れておいて、お忙しければ翌朝仕事前に◎、○、×、△などの記号だけでも記入して下さい）

□ 記録し持参した日記には、その都度介入者が必ず目を通し、努力を讃える。また好ましい変化を見逃さず、本人に称賛のフィードバックをする。飲酒日記を積極的にコミュニケーションツールとして活用することが重要である。



44

Hizen Psychiatric Center

飲酒習慣行動変容のための カウンセリングのポイント



⑩ 飲酒量低減の成果をできるだけ数値でフィードバックする
= 飲酒量だけでなく、経済面、健康面、人間関係での成果を
できるだけ分かりやすく伝え、さらに動機付けを高める

□ 飲酒量を減らしたことによる健康面での成果をできるだけ数値化してフィードバックする。自覚的な変化だけでなく、血圧、体重、血糖値などの検査値の前後での変化などを客観的に示すことができる、さらに効果的である。

□ 飲酒量を減らしたことによる経済面での効果を自分への褒美に充ててもらい、動機付けを高める（お酒の量を減らして浮いた金額を12週分合計して、最後にがんばった自分に何かご褒美をあげてもよいでしょう）

□ 飲酒量を減らしたことに関する家族や同僚などからの評価を語ってもらう。

45

Hizen Psychiatric Center

「わが国における飲酒の実態ならびに飲酒に関連する生活習慣病、公衆衛生上の諸問題とその対策に関する総合的研究」研究班（主任研究者 石井裕正）



平成19年度～平成21年度

「多量飲酒に対する治療的介入手法の 開発とその効果評価に関する研究」

国立病院機構肥前精神医療センター

杠 岳文

46

Hizen Psychiatric Center

Brief Interventionの有効性を検証する研究の概要



1) 研究フィールド

- ①総合病院、診療所 ②職域

2) 被検者のinclusion criteria

- ①年齢：男女とも20歳以上60歳以下
- ②飲酒量：男性は210g/週以上、女性は1週間に140g/週以上、あるいは1回/週以上60g以上の飲酒をする者

3) アウトカム測定（エントリー時と介入3カ月後と12ヶ月後）

- ①過去1週間の飲酒量（ドリンク数）、②過去4週間の多量飲酒回数、③過去4週間の非飲酒日数

4) 介入の方法別群分け

- B(Brief Intervention)群：ワークブックを用いて1回につき10～15分程度、2回のブリーフ・インターベンションを行う群。
- C(Control)群：生活習慣病と飲酒について述べた教材を渡すのみの群。
- D (Brief Intervention with Diary)群：B群での介入に加え飲酒日記も12週間記入してもらう。

47

Hizen Psychiatric Center



48