

飲酒習慣行動変容のための カウンセリングのポイント



②カウンセリングの進め方（その2）

= 指示的・指導的にならず、できるだけオープンエンドクエスチョンで聞き手にまわる。共感する、励ます、褒めるが介入の三要素である

- 成果が思うように出なくても、また頑張ろうと思えるように**励ます**（まだ、私たちの挑戦は始まったばかりです。着実に前進していますので、この経験を次に活かしましょう！）
- 次回**また来てくれることを期待**しているというメッセージを送る（お話を聞かせていただいて、私もすごく勉強になりました。私にも励みになり、勇気を頂きました。またおいで下さい。楽しみにお待ちしております）
- 次回**また来るように仕向ける**ことが、行動変容を成功させる何よりの秘訣（コツ）であることを認識しておく

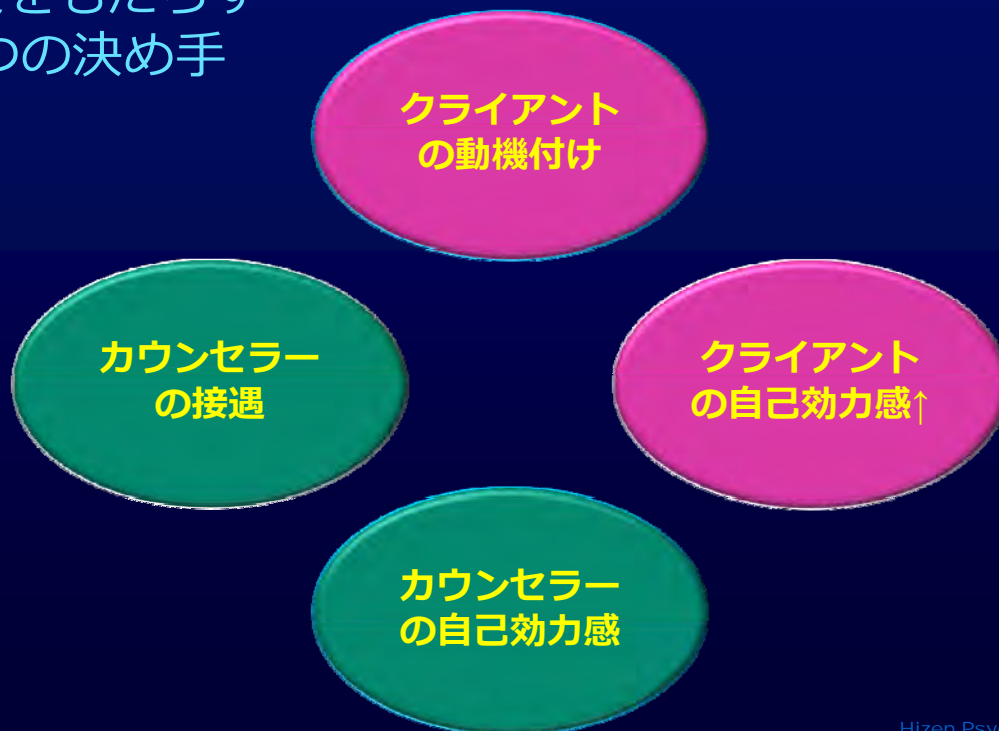
33

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



成果をもたらす
4つの決め手



34

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



③飲酒状況の客観的評価

=あきらめない程度に危機感を抱かせる。結果は淡々と伝える。

□ 最初は、お酒の飲み方と感ずる問題を自由に語ってもらう

□ 最近の飲酒状況を客観的に振り返って数値化してもらう（これが、次の目標設定の際の参考値になる）

◆最近1カ月間の1日6ドリンク以上の多量飲酒日数は何日ありましたか？

◆最近1カ月間の非飲酒日数は何日ありましたか？

◆最近1週間の1日平均の飲酒ドリンク数はどの位ですか？一緒に計算してみましょうか。

□ AUDITなどのスクリーニングテストを用いて客観的に評価する（あなたは今、この位置でアルコール依存症にも近いところですね）

35

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



③飲酒状況の客観的評価（その2）

=あきらめない程度に危機感を抱かせる。結果は淡々と伝える。

□ 評価に基づいて、現在のままの飲酒を続けていると将来どういう危険が生じるかを客観的に伝える（このままですと、がん、高血圧、肝臓病、糖尿病など、ここに書いてあるような病気に罹る危険が高くなるようですね）

□ 自身にとっての飲酒の効用と害を並べ挙げてもらう（あなたにとってのお酒の効用と害をいろいろ挙げて、バランスシートを作ってみてください。）

□ お酒の飲みすぎと関係のある治療中の病気、健康診断の結果を挙げてもらう（体重、血圧、中性脂肪、 γ -GTPなどの検査結果も、お酒の量を減らしたら改善が期待できますね）

36

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



④飲酒目標の設定

=比較的簡単で達成できそうな飲酒目標を数値化して自分で設定してもらう

- 七～八割の頑張りのできそうな具体的な飲酒の数値目標を自分で立ててもらう。今までより回数や量を少し減らすだけでも、次の段階に進むことができることを説明する。（目標は欲張らずに立てて下さい。一步前に進むと、二歩目は自然と出てきます）
- 一度目標を立てたあと、実際に4週間ほど挑戦してみて、もう一度目標を上方や下方に修正、再設定することもできることを伝えておく。
- 目標を一つに決めることが難しければ、クリアしやすい簡単な目標と難しいチャレンジレベルの目標を二つ立ててみてもらってもよい。

37

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



④飲酒目標の設定（その2）

=比較的簡単で達成できそうな飲酒目標を数値化して自分で設定してもらう

□以下に挙げた4つの目標設定の方法の中から自分にできそうな目標の立て方を選び、1つ、あるいは可能であれば2つの目標を設定してもらう。

- 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週間に何日と決める。
- ③1日（あるいは1週間での）の最大ドリンク数を決める。
- ④「飲酒は夜10時まで」など、独自の節酒ルールを作る。

□ 目標設定は、最初はできるだけ達成できそうな簡単なものにして、達成できたら次のステップに進むように勧めてもよい。

38

Hizen Psychiatric Center

目標設定の方法



目標設定のタイプ (B,D群 178名)

- A) **酒量限定型**: 1日の飲酒量あるいはある期間の飲酒量(使用金額)を具体的に数値として目標に掲げたもの(62名)
- B) **休肝日型**: 非飲酒日(休肝日)を増やすことを具体的に目標に掲げたもの、(64名)
- C) **節酒工夫型**: 多量飲酒日を減らす、飲酒時間を制限する、二次会に行かない、平日は飲み会以外は飲まない、夜勤明けは飲まないなど飲酒量を減らすための工夫を具体的に目標に掲げた者(28名)
- D) **気合い・抽象型**: 数値目標がなく、具体性に欠ける目標(例: 休肝日を守る、もう一杯をやめる、今以上に増やさない、1日の酒量を減らす、深酒を減らす、飲み会を減らすなど)を掲げた者(24名)

39

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



⑤具体的な対処法を考える

=できるだけ具体的に酒量を減らす方法や対処法を考えてもらう

- この取り組みを**何時から始めるか**を、クライアントに決めてもらう。
- 例を挙げながら、自分にできそうな**具体的な対処法**を選んでもらう(あなたのお酒の量を減らすために、具体的な対処法(作戦)を考えてみましょう。この方法の中で、あなたが実際に使おうと思うものはどれですか?他にあなた独自の方法は?)
- **つい多く飲んでしまう状況**を挙げてもらい、その状況を避ける、あるいはその状況での対処法を考えてもらう(あなたがつい誘惑に負けて多くお酒を飲んでしまう時は、どんな時ですか?その時はどう対処しましょうか?その翌日は確実にお酒の量を減らすというので良いでしょう)

40

Hizen Psychiatric Center