



澁谷都市 さがみはら

相模原市における HAPPYプログラムの実施について (第一報)

相模原市精神保健福祉センター

小池尚志 (PSW) 西村 誠 (CP) 小林香里 (PHN)
鈴木志麻子 (DR)

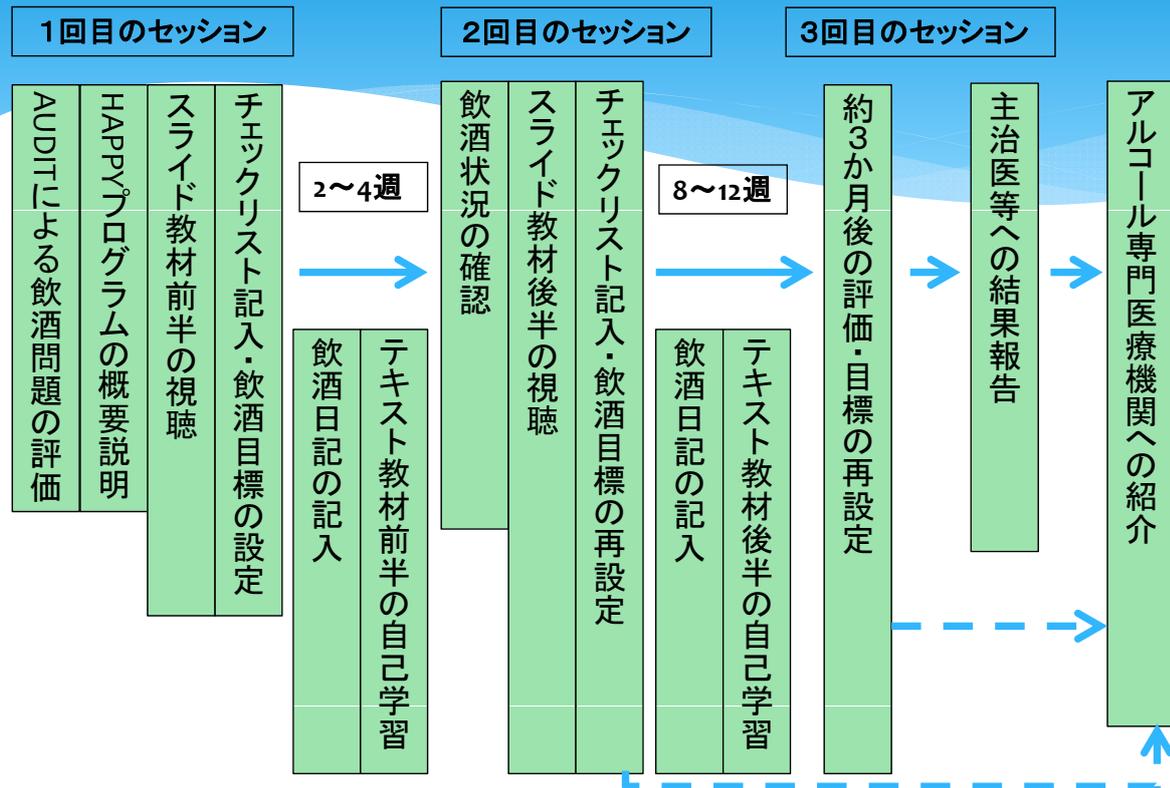


澁谷都市 さがみはら

HAPPYプログラムについて (Hizen Alcoholism Prevention Program by Yuzuriha)

- アルコール依存症に至る前段階の多量飲酒者への介入プログラムで、1回約1時間半で計3回のセッションで構成
- ブリーフ・インターベンションによる介入に教育の要素を加え、半構造化・マニュアル化した介入パッケージ
- アルコール依存症治療の経験のないスタッフでも、容易に介入できるようプログラム化したもの

HAPPYプログラムを用いた3回の介入の概要



(肥前精神医療センター 特定保健指導にも使える集団節酒プログラムより 一部改編)



澗水都市 さがみはら

ブリーフ・インターベンションについて

(screening and brief intervention; SBI)

- 生活習慣の行動変容を目指す短時間の行動カウンセリング
- 軽度から中等度の事例には専門的な治療よりも有効
- 重度の事例においても専門的な治療と同等の効果
- フィードバック、アドバイス、ゴール・セッティングが主な構成要素
- 「共感する」、「励ます」、「誉める」がキーワード
- 飲酒問題の直面化を避け、健康を主なテーマとする
(肥前精神医療センター 特定保健指導にも使える集団節酒プログラムより)



澗水都市 さがみはら

節酒指導がなぜ大切なのか

- 多量飲酒者は、実は不安を抱えながら飲酒を続けている
 - 依存の進展が早期で、認知機能が比較的保たれていれば、適切な知識と助言の基で進むべき道を正しく判断可能
 - 内省とは他者に直面化されて気付くものではなく、自ら主体的に探し出すものという考え方
- 飲酒に関して行動変容する素地が既に多くの飲酒者に存在
(肥前精神医療センター 特定保健指導にも使える集団節酒プログラムより)



澗水都市 さがみはら

きっかけ

- 平成21年12月25日
久里浜アルコール症センター 樋口 進先生による講演
「アルコール健康講座 あなたの飲酒量、大丈夫ですか？」
 - 市役所職員対象で、多数が参加
 - 質問が具体的で、かなりの職員が節酒を心掛けていることが判明
- その後、このことがずっと気になる



澗水都市 さがみはら

気になった理由

- アルコール依存症者への介入の困難からくる無力感
- 節酒を心掛けている職員の存在に驚く
- 彼らの前向きな姿勢に、新たな可能性を感じる



澗水都市 さがみはら

最初の取組み

- 平成21年7月久里浜アルコール症センター主催
「アルコール問題の早期発見早期介入実践講座
ーブリーフインターベンションー」を受講
- この講座を通して、HAPPYプログラムにふれる
- しかし、正直ピンとこないものがあった



澗水都市 さがみはら

HAPPYプログラム再び

- 平成23年7月23日
第33回日本アルコール関連問題学会佐賀大会
ワークショップ
「早期発見の具体的な進め方 ～明日からはじめる
HAPPYプログラム福岡市方式～」 に参加

- 実際のプログラムの進め方を体験、実施への見通しを持つ



澗水都市 さがみはら

HAPPYプログラム始動へ

- 対 象：中・高年の男女

- 開催時期：年末・年始

- 募 集：市広報を利用するほか、健康イベントで周知

- 会 場：駅近くで、かつ駐車場完備の
利便性のあるロケーション

◇◇あなたの飲み方大丈夫・・・？ 裏面に飲み方診断チェック票を掲載中◇◇

中高年のためのハッピープログラム

～今からでも遅くない あなたもお酒を減らせます～

12/1 木
12/15 木
1/12 木

時間 各回ともに午後7時～午後8時

会場 ソレイユさがみ セミナールーム2

相模原市緑区橋本6-2-1
再開発ビル6階（シティ・プラザはしもと）内

定員 10名

費用 無料

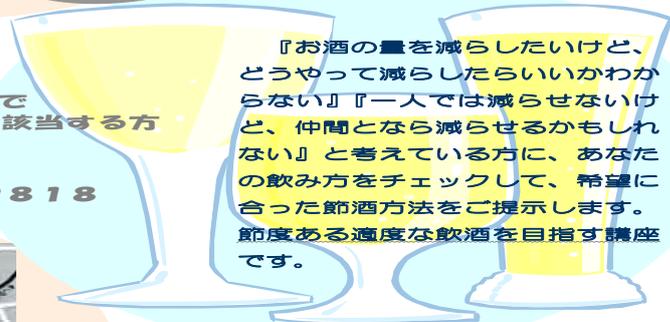
対象

裏面のチェックリストで「危険な飲酒群」に該当する方

申し込み方法

電話申し込み

042(769)9818



『お酒の量を減らしたいけど、どうやって減らしたらいいかわからない』『一人では減らせないけど、仲間となら減らせるかもしれない』と考えている方に、あなたの飲み方をチェックして、希望に合った節酒方法をご提示します。節度ある適度な飲酒を目指す講座です。

お申込み・お問合せは・・・
相模原市精神保健福祉センター
☎042(769)9818

飲み方診断チェック票(AUDIT)

現在の飲み方を確認してみましょう。あなたに当てはまるもの1つを選んで○印をつけてください。回答が終わったら、数字の合計を記入してください。

- 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？
 - 飲まない
 - 1ヶ月に1度以下
 - 1ヶ月に2～4度
 - 1週に2～3度
 - 1週に4度以上
- 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ただし、ビール中ビン1本=20g、日本酒1合(180ml)=22g、ウイスキーダブル(60ml)=20g、焼酎(25度)1合(180ml)=36g、ワイン1杯(120ml)=12g
 - 10～20g
 - 50～60g
 - 30～40g
 - 70～90g
 - 100g以上
- 1度に60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？
 - ない
 - 1ヶ月に1度未満
 - 1ヶ月に1度
 - 1週に1度
 - 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、飲み始めると止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？
 - ない
 - 1ヶ月に1度未満
 - 1ヶ月に1度
 - 1週に1度
 - 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒を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？
 - ない
 - 1ヶ月に1度未満
 - 1ヶ月に1度
 - 1週に1度
 - 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせね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？
 - ない
 - 1ヶ月に1度未満
 - 1ヶ月に1度
 - 1週に1度
 - 毎日あるいはほとんど毎日
- 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？
 - ない
 - 1ヶ月に1度未満
 - 1ヶ月に1度
 - 1週に1度
 - 毎日あるいはほとんど毎日
- 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？
 - ない
 - 1ヶ月に1度未満
 - 1ヶ月に1度
 - 1週に1度
 - 毎日あるいはほとんど毎日
- 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？
 - ない
 - あるが、過去1年にはなし
 - 過去1年間にあり
- 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に勧めたりしたことがありますか？
 - ない
 - あるが、過去1年にはなし
 - 過去1年間にあり

合計得点

0点
1～9点
10～19点
20点以上

非飲酒群
危険の少ない飲酒群
危険な飲酒群
アルコール依存症疑い群



澗水都市 さがみはら

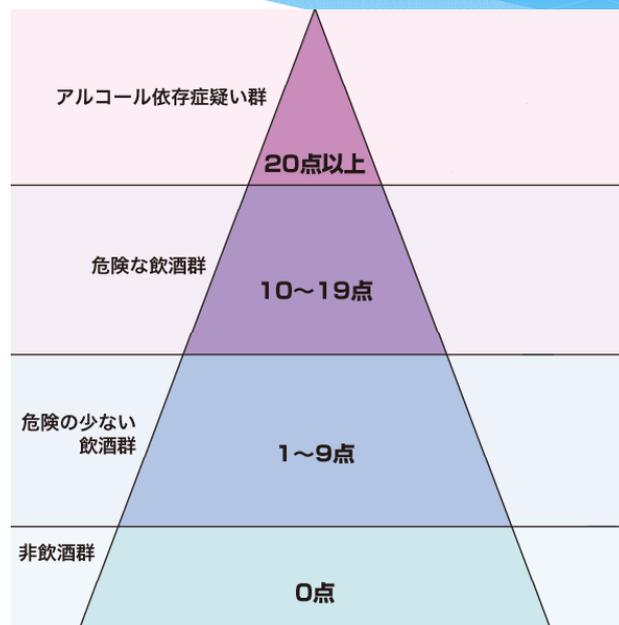
記念すべき？第1回の応募者

- 応募者：5人（全員男性）
- 年齢：45才 ～ 70才
（平均値：58.6、中央値：62）
- AUDIT：14～23点
（平均値：20、中央値：21）
- 飲酒単位：5.4～10.0
（平均値：7.0、中央値：6.2）

□なんと一人を除いて、AUDIT 20点前半と本来の対象より外れていた



澗水都市 さがみはら



アルコール使用障害スペクトラム

(肥前精神医療センター 特定保健指導にも使える集団節酒プログラムより)



澗水都市 さがみはら

12月1日 HAPPY プログラム セッション1

- アルコールの基礎知識の獲得
- 最近1ヶ月の飲酒状況の振り返り
- 飲酒問題のチェック
- 申込者全員が出席
- まじめな参加態度
- スタッフのモチベーションが高まる



澗水都市 さがみはら

12月15日（木）HAPPYプログラムセッション2

- アルコールと身体との関係1
- お酒の効用と害
- 節酒の具体的な目標設定
- 健康日記の記入
- 引き続き欠席なく、宿題もこなす
- グループとして分かち合いが可能になっていく



澗水都市 さがみはら

1月12日(木) HAPPYプログラムセッション3 ■ アルコールと身体との関係2

- 酒量が増えてしまう状況とその対処法
- 新しい目標の設定
- プログラムの振り返り
- 全員欠席なく参加も、年末・年始で飲酒量は増加
- しかし、飲酒量についての意識化は確実に深化



次回は 1月12日(木) 19時からです。

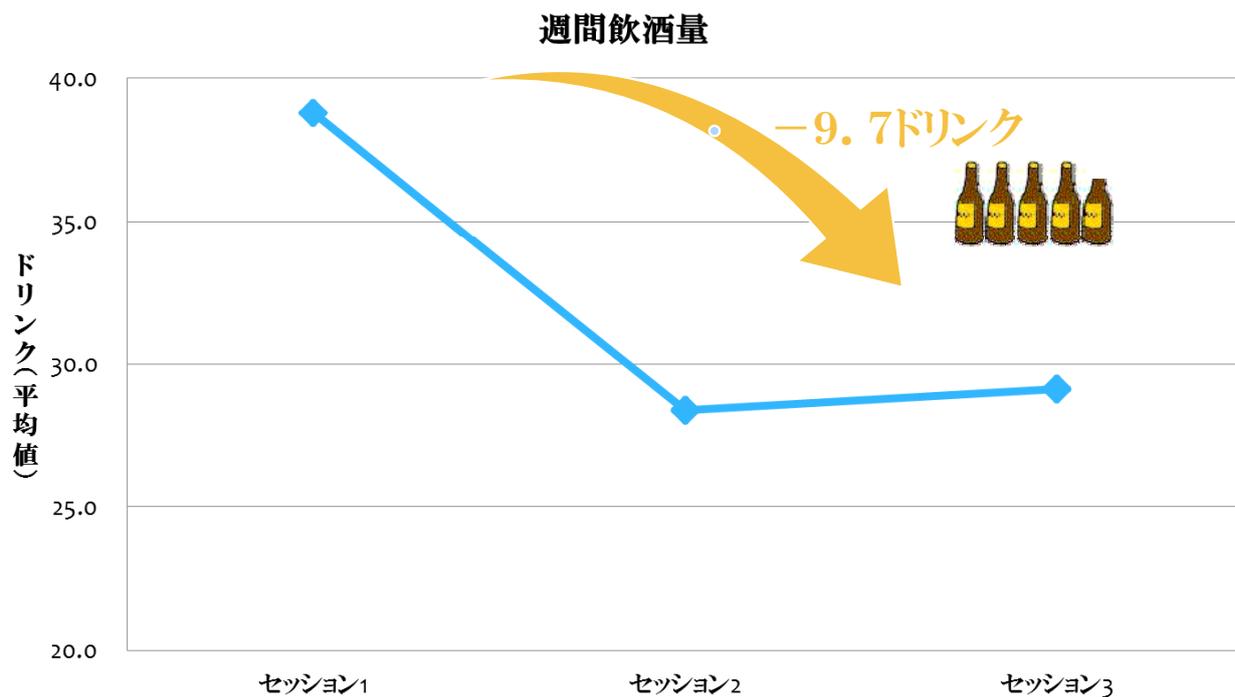
 持ち物

①「あなたが作る健康日記」

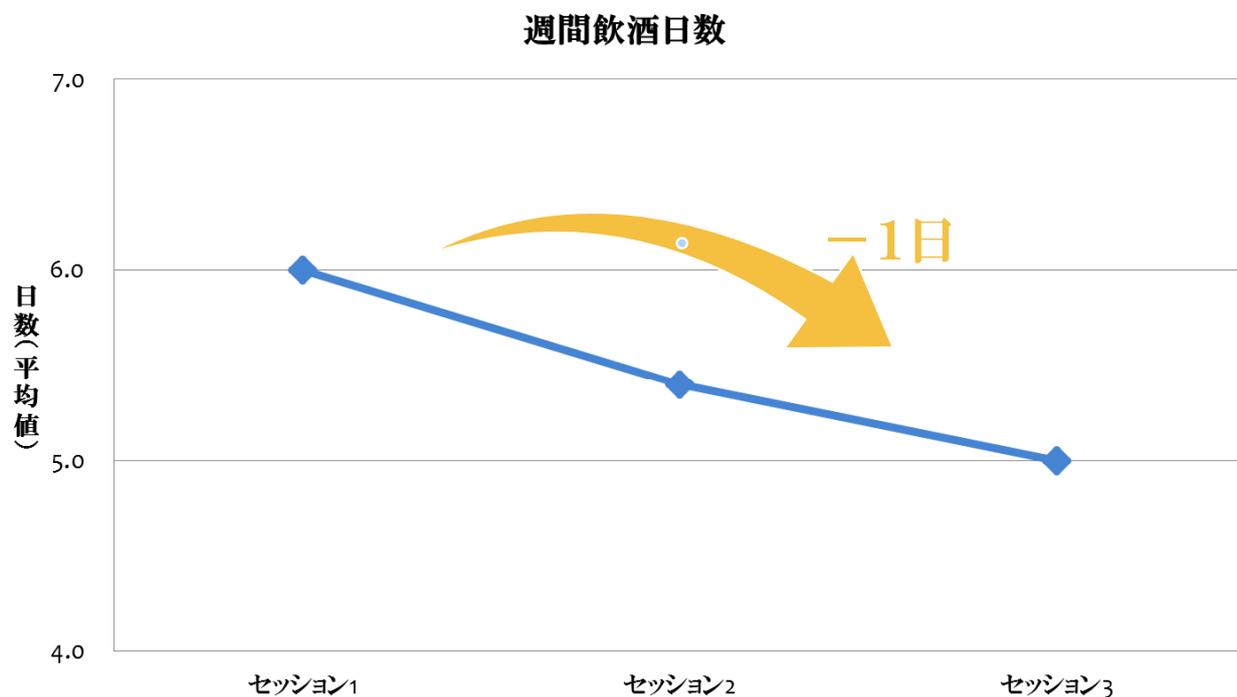
②ワークブック基礎編・応用編

※応用編 STEP1~4を記入してきてください。

週間飲酒量

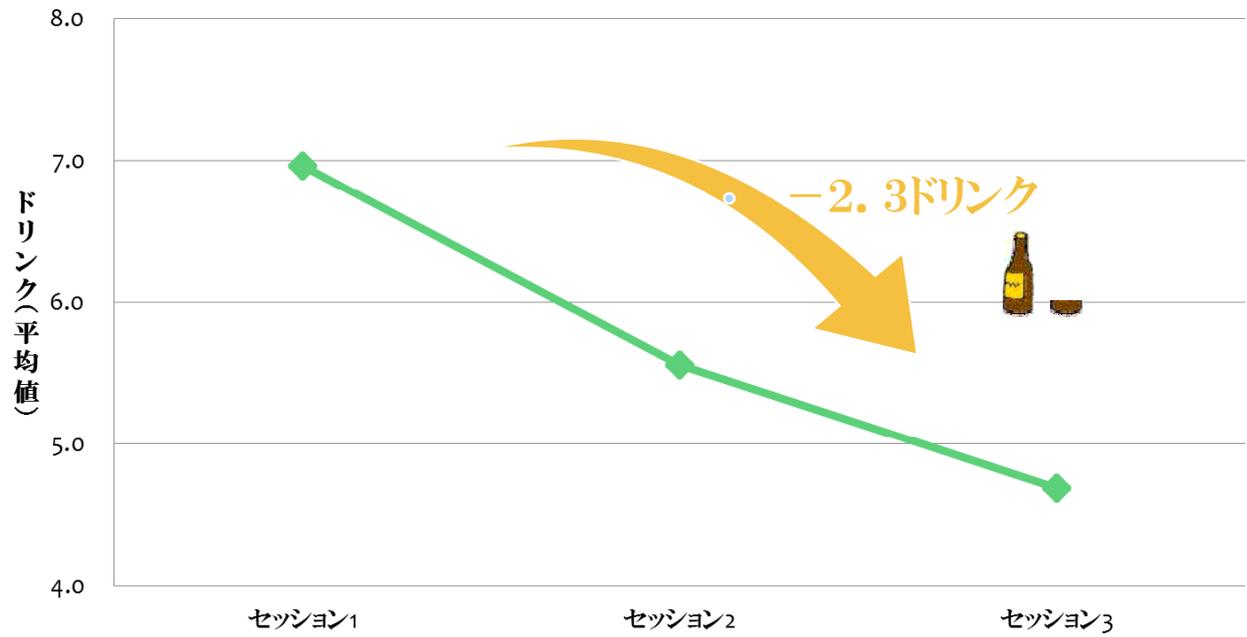


1週間の飲酒日数



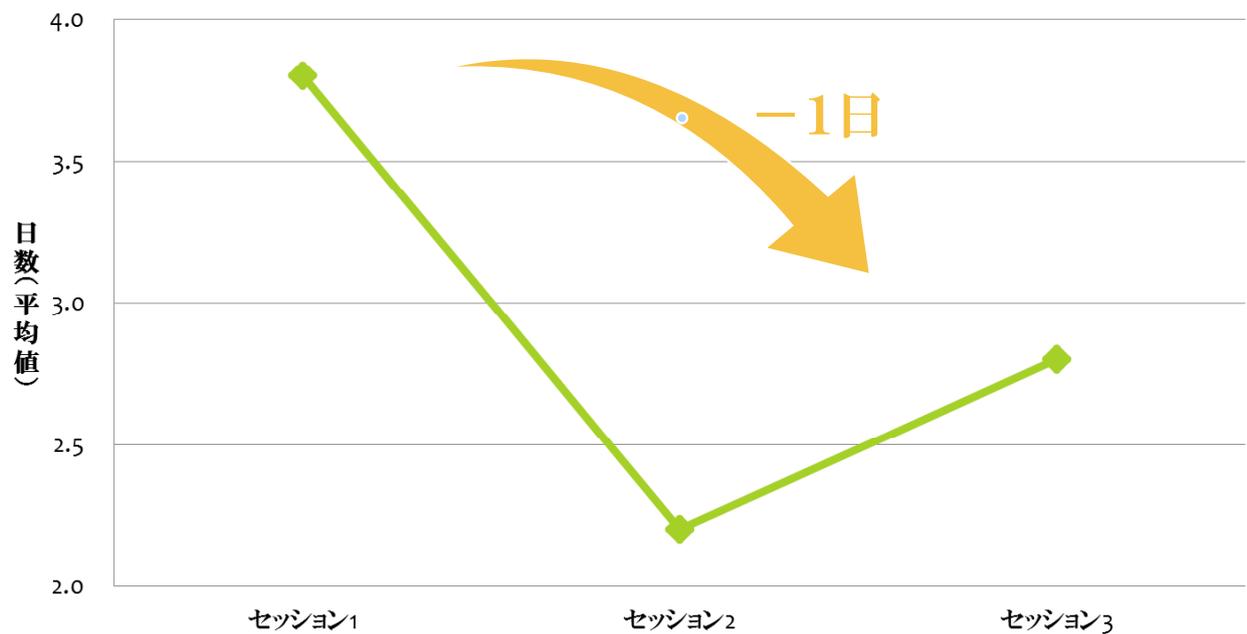
飲酒日の平均飲酒量

平均飲酒量

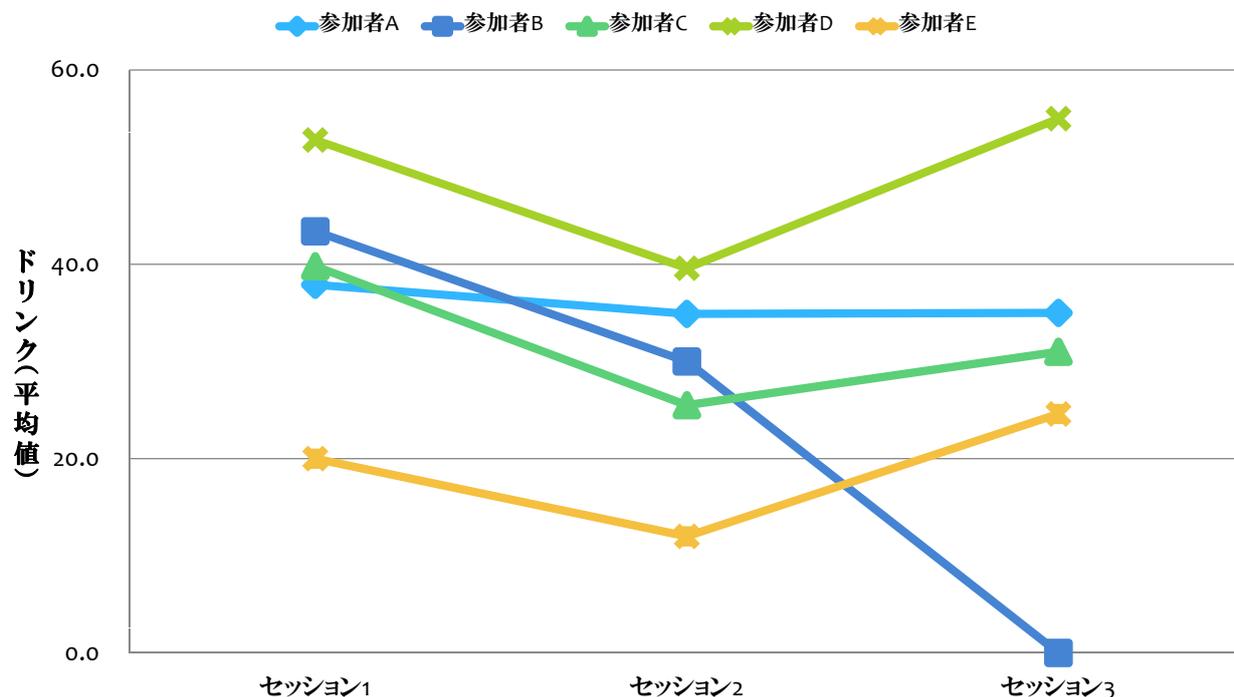


1週間の多量飲酒日数

多量飲酒日数



参加者ごとの週間飲酒量



澗水都市 さがみはら

HAPPYプログラム3日間を振り返って

- 参加者のモチベーションがはっきりしていた
- 2回目以降は打ち解けた雰囲気でも交流が進む
- うまくいかなくても、正直に申告している
- 節酒の自助グループ誕生の可能性を感じる
- 認めて肯定するブリーフ・インターベンションの手法が効果的
- 参加者の真摯さに、スタッフもエンパワメントされる
- このプログラムの可能性を確信
- 参加者集めが課題
- 保健センターとのコラボの可能性を探る

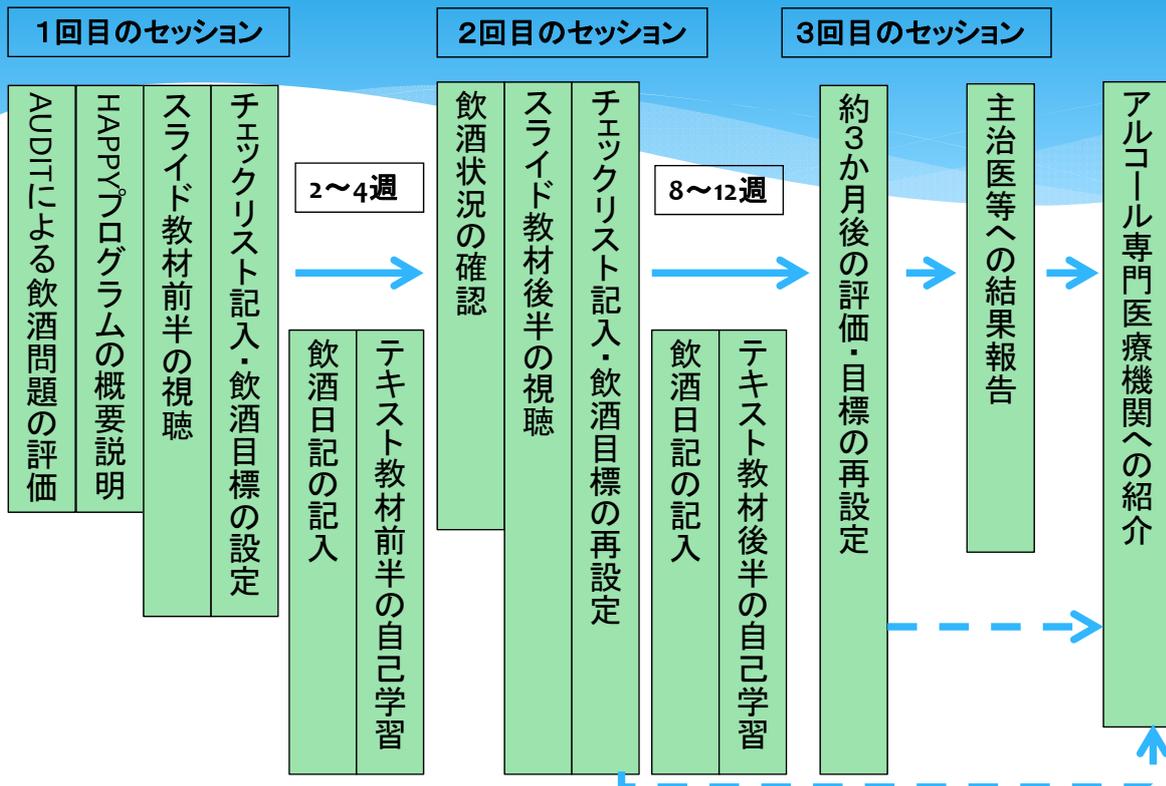


潤水都市 さがみはら

HAPPYプログラムに関する保健師のつぶやき

- 対象者はいるだろうが、彼らが自らの意志で参加するだろうか？
- 肝臓病予防教室等と異なり、アルコール依存症のことはよく知らない
- 保健指導で健診データが改善されれば（これが目的）それで支援終了
- 保健指導に参加してこなければ、それまでのこと
- 過去の健康教育や啓発活動は、飲むためのお墨付きを与えていたのか？
- 飲酒を材料に、自分はどうなりたいのかを考えるきっかけを提示した
- 自由な発言ができる雰囲気によって本音が出ている
- 出席率・宿題の履行に驚く
- 失敗しても気持ちを分かち合い、自身の飲酒や生き方を振り返っていた
- スタッフはプログラムに従い、エビデンスに基づく情報提供のみ
- 彼らが自分なりの方策を見出し、試していった
- ファシリテートのみで、過去の健康教育とは雰囲気が明らかに異なる
- 個々の目標達成度に関わらず、会話が深いという印象、さすがSBI
- 個別面接では到底困難でも、これこそグループで行うことの強みか

HAPPYプログラムを用いた3回の介入の概要



(肥前精神医療センター 特定保健指導にも使える集団節酒プログラムより 一部改編)