



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)

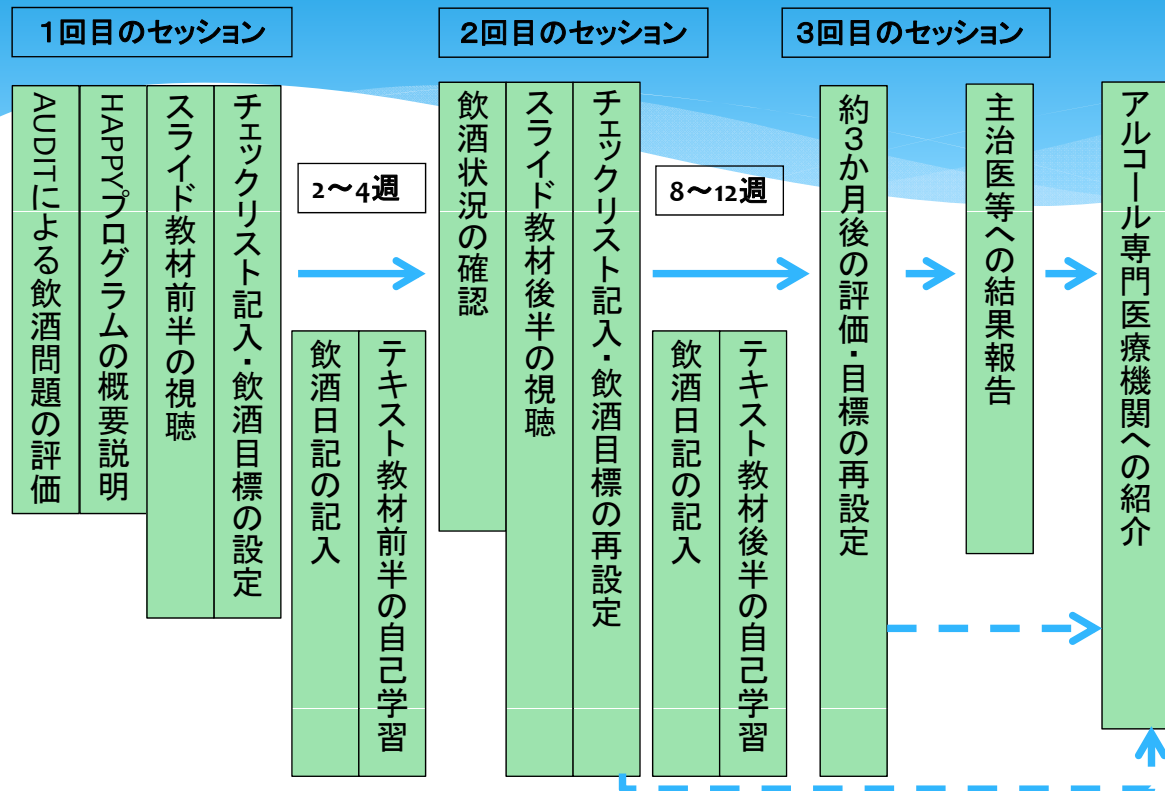


澁谷都市 さがみはら

### 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