

ワークブック

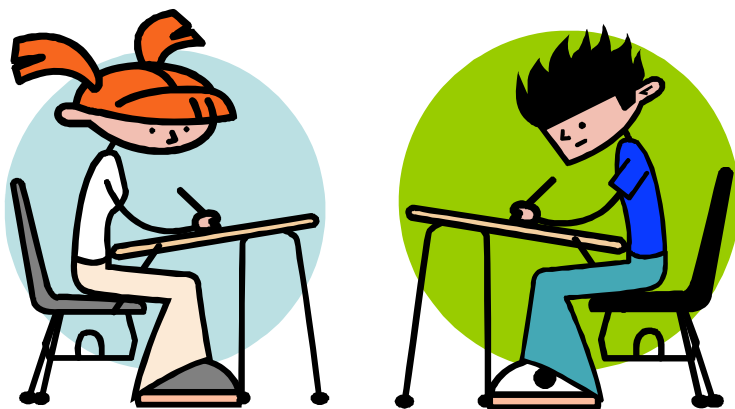
考えてみよう 飲酒と健康・生活

飲酒と運転: 基礎編

氏名:

はじめに

- このワークブックは、皆さんがご自分のお酒の飲み方を振り返り、飲み方を少し変えてみようと思われた時に、そのお手伝いをするために、成功した先人の経験をもとに作られたものです。
- このワークブックは、特に飲酒運転の予防を目的にして作られています。
- 我慢しなくても、コツさえつかめば生活習慣を変えることができることを、あなたも体験してみましょう。
- 記入していただく箇所は の中です。









目次

- 飲酒量を「ドリンク」にしてみよう
- アルコールの運転への影響を知ろう
- アルコールの分解について知ろう
- お酒の飲みすぎと関係のある病気は？
- 「AUDIT」で飲酒問題チェック！
- 飲酒・運転の具体的な目標を立てよう
- 具体的な方法を考えてみよう
- 最近の飲酒と運転についてもう一度振り返ってみよう
- 飲酒・運転に関する目標を宣言しよう

ステップ-1 飲酒量を「ドリンク」にしてみよう

- 飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。
- 「純アルコール10gを含むアルコール飲料」=「1ドリンク」です。

いつもの1杯は何ドリンク？

| 日本酒 (15%) | ウイスキー (40%) | ビール (5%) | 缶チューハイ(7%) | 焼酎泡盛 (25%) | ワイン (12%) |
|--|--|--|--|--|--|
| 1合 | ダブル1杯 | 中瓶1本 (500mL) | 1缶 (350mL) | 1合 | グラス1杯 |
|  |  |  |  |  |  |
| 2.2 ドリンク | 2 ドリンク | 2 ドリンク | 2 ドリンク | 3.6 ドリンク | 1.2 ドリンク |

参考:
いろいろな
お酒の
ドリンク数



| お酒の酒類 | お酒の量 | ドリンク数 |
|------------------|------------------|-------|
| ビール・発泡酒 | コップ 1杯 | 0.7 |
| | 中ジョッキ 1杯 | 1.3 |
| | 350ml 1缶 | 1.4 |
| | 500ml 1缶 | 2.0 |
| | 大ビン633ml 1本 | 2.5 |
| 焼酎お湯割り (コップで) | 薄目(焼酎3、お湯7) 1杯 | 0.9 |
| | 中くらい(焼酎5、お湯5) 1杯 | 1.8 |
| | 濃目(焼酎8、お湯2) 1杯 | 2.4 |
| ウイスキー (グラスで) | ロック 1杯 | 2.8 |
| | シングル 1杯 | 1.0 |
| カクテル | コップ 1杯 | 1.0 |
| 焼酎・泡盛 | 35度 1合 | 5.0 |
| | 30度 1合 | 4.3 |
| | 20度 1合 | 2.9 |
| 梅酒 | グラス 1杯 | 0.3 |

アルコール飲料のドリンク数の求め方

アルコール飲料に含まれるアルコールの量(グラム)

$$= \text{アルコール飲料の量(mL)} \times \text{アルコール濃度(度数/100)} \times \text{アルコール比重(0.8g/ml)}$$

例1: ビール中ビン(またはロング缶)(500mL)1本

$$\begin{array}{ccccccc} \text{量(mL)} & & \text{アルコール濃度} & & \text{アルコール比重} & & \\ 500 & \times & 0.05 & \times & 0.8 & = & 20\text{グラム} \end{array}$$

「純アルコール10グラムを含むアルコール飲料」=「1ドリンク」です。
ビール中ビン1本はアルコール20グラムを含むため、2ドリンクになります。

例2: ビール中ビン2本と日本酒2合

日本酒2合は:

$$\begin{array}{ccccccc} \text{量(mL)} & & \text{アルコール濃度} & & \text{アルコール比重} & & \\ 180 \times 2 & \times & 0.15 & \times & 0.8 & = & 44\text{グラム} \end{array}$$

ビール中ビン2本は、例1から40グラムですから、日本酒と合わせると、84グラム(8.4ドリンク)になります。

注: 上の、例1および例2の回答が、前ページのビールと日本酒のドリンク数と同じであることを確認して下さい。

計算してみよう

問1: チュウハイ(7%)の中ジョッキ(320mL)3杯は何ドリンク?

$$\begin{array}{ccccccc} \text{量(mL)} & & \text{アルコール濃度} & & \text{比重} & & \\ \boxed{} & \times & \boxed{} & \times & \boxed{} & = & \boxed{} \text{グラム} \\ & & & & & = & \boxed{} \text{ドリンク} \end{array}$$

問2: 焼酎(25%)の2合は何ドリンク?

$$\boxed{} \text{グラム} = \boxed{} \text{ドリンク}$$



ステップ-2 アルコールの運転への影響を知ろう

運転技能は、わずかな飲酒でも障害されます。

個人差はありますが、体重60Kgの人だと、350mLのビール1本(1.4ドリンク)飲酒後30分程度で、呼気中アルコール濃度が0.1mg/Lに達することがあります。

| 運転技能 | 障害を引き起こす 呼気中濃度 | ビール換算量 |
|------------------|-------------------|-------------|
| 集中力が下がる | 0.1mg/L未満 | 350mL缶 1本未満 |
| 多方面への注意が向かなくなる | 0.1mg/L | 350mL缶 1本程度 |
| 反応時間が遅れる | 0.1mg/L | 350mL缶 1本程度 |
| ハンドルをうまく操作できなくなる | 0.15mg/L | 500mL缶 1本弱 |
| 一点を見ることができなくなる | 0.2mg/L | 500mL缶 1本程度 |
| 規則を無視し始める | 0.25mg/L | 350mL缶 2本弱 |

注: 表の数字は、体重60Kg程度の男性の平均的な値です。あくまでも目安と考えて下さい。

- 血中濃度の安全域はありません。
(血中濃度0がよい)
- 明らかな障害は呼気中濃度が
0.1mg/Lから出現します。

ステップ-3 アルコールの分解について知ろう

まず基礎知識から

- アルコールの分解は遅く、平均的には1時間に男性で0.8ドリンク(8g)、女性で0.6ドリンク(6g)程度である。これは、男性でビールコップ(200mL)1杯、女性でコップ4分の3にあたる。
- 分解の速度は個人差が非常に大きく、一般に男性の方が女性より、体の大きい人の方が小さい人より、分解が速い。しかし、最も速い人でも、1時間にビールコップ1.5杯(300mL)程度しか分解できない。
- 多量の汗や尿でも体外に出るアルコールは、わずかである。体内のアルコールを無くすには、分解を待たねばならない。

計算してみよう

問1. 平均的な男性がビールロングカン(500mL)2本飲んだら、運転できるまで待たなければならない時間は？

時間

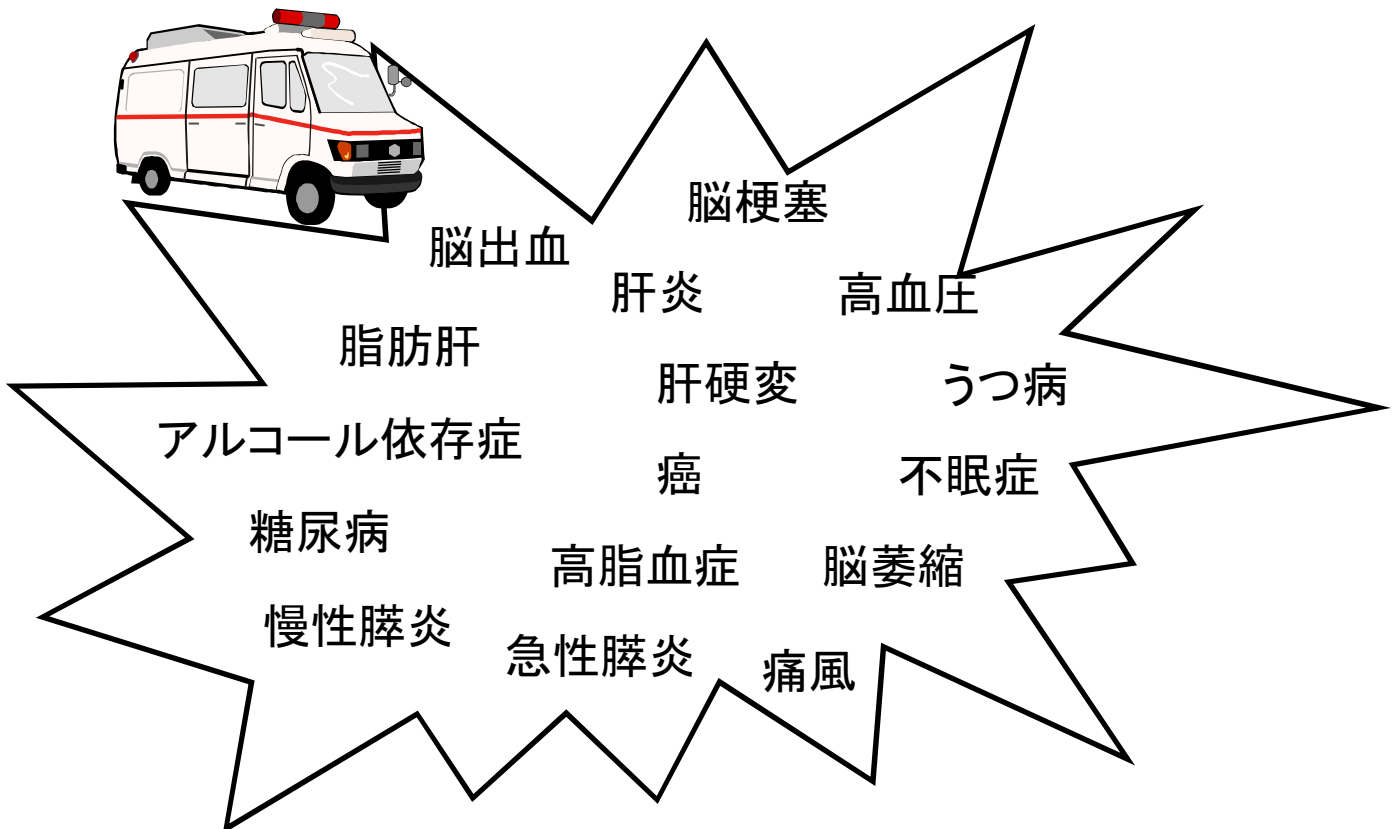
問2. 平均的な男性がビールロングカン(500mL)1本と、25度の焼酎2合(360mL)飲んだら、運転できるまでに待たなければならない時間は？

時間

ステップ-4

お酒の飲みすぎと関係のある病気は？

- お酒の飲みすぎで、様々な病気が起きます。飲みすぎは、メタボリックシンドロームと関連することも報告されています。



- あなたが現在治療中の病気の中で、お酒の飲みすぎで起こった病気やお酒を飲みすぎると症状が悪化する恐れのある病気があれば、下に書き出しましょう。

| |
|---|
| • |
| • |
| • |
| • |

ステップ-5

オーデイト

AUDITで飲酒問題チェック！

•AUDIT (Alcohol Use Disorders Identifications test) はWHO (世界保健機関) が開発したもので、健康に害をもたらす様なお酒の飲み方を早期に発見し、修正するためのスクリーニングテストです。

では、さっそくあなたもやってみましょう！

あなたに当てはまるものを一つ選んで、選択肢の番号に○をつけてください

- 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？
 0. 飲まない
 1. 1カ月に1度以下
 2. 1カ月に2～4度
 3. 1週に2～3度
 4. 1週に4度以上
- 飲酒する時には通常どのくらいの量を飲みますか？
 0. 0～2ドリンク
 1. 3～4ドリンク
 2. 5～6ドリンク
 3. 7～9ドリンク
 4. 10ドリンク以上
- 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？
 0. ない
 1. 1カ月に1度未満
 2. 1カ月に1度
 3. 1週に1度
 4. 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？
 0. ない
 1. 1カ月に1度未満
 2. 1カ月に1度
 3. 1週に1度
 4. 毎日あるいはほとんど毎日
- 過去1年間に、普通だで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？
 0. ない
 1. 1カ月に1度未満
 2. 1カ月に1度
 3. 1週に1度
 4. 毎日あるいはほとんど毎日

6. 過去1年に、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？
0. ない 1. 1ヵ月に1度未満 2. 1ヵ月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
7. 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？
0. ない 1. 1ヵ月に1度未満 2. 1ヵ月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
8. 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？
0. ない 1. 1ヵ月に1度未満 2. 1ヵ月に1度
3. 1週に1度 4. 毎日あるいはほとんど毎日
9. 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？
0. ない 2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり
10. 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？
0. ない 2. あるが、過去1年にはなし
4. 過去1年間にあり

AUDITの採点方法

1～10の各質問について、あなたが○を付けた番号(例: 選択肢の「0. ない」に○をつけたとしたら、0点)を合計すると、

あなたのAUDIT点数が求められます。

あなたのAUDIT点数は・・・

点／40点

点数が低いほど、より健康に影響の少ない、安全な飲み方と言えます。次ページに点数ごとのアドバイスがあります。参考としてお読みください！

AUDIT点数が示す飲酒の影響と望ましい対処

• 10点未満の方は……

- ・今のところあなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。
- ・今後も、健康的なお酒との付き合いを心がけてください。
- ・1日2ドリンク(缶ビール500ml1本か日本酒1合弱)までの飲酒にとどめましょう。

• 10～19点の方は……

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。
- ・これまでのお酒の飲み方を修正された方が良いでしょう。
具体的には1日2ドリンク(缶ビール500ml1本か日本酒1合弱)までの飲酒にとどめましょう。

• 10～19点の方で現在糖尿病や肝臓病の治療中の方は……

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が現在治療中の病気の回復の妨げになるばかりか、病状を悪化させる恐れがあります。
- ・まずはこれから2週間お酒を飲むのをやめて、お酒が身体に与えた影響を確かめましょう

• 20点以上の方は……

- ・現在のお酒の飲み方ですと、アルコール依存症が疑われ飲酒のためにあなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。
- ・今後のお酒の飲み方については、一度専門医にご相談ください。
診断によっては、断酒が必要となります。



ステップ-6 飲酒・運転の具体的目標を立てよう

- ・ 次回のセッションまで約4週間あります。
- ・ その間のあなたの飲酒の具体的目標を立ててみましょう。

目標を立てるためのアドバイス

①あなたが実現できそうな目標を！！

気を使って無理な目標設定をする必要はありません。

②なるべく具体的に！！

「一滴も飲まない」という目標や、「1日にカンビール1本までに量を減らす」という目標があります。また、「3日間で日本酒5合まで」というような期間を決めた目標設定もありますね。

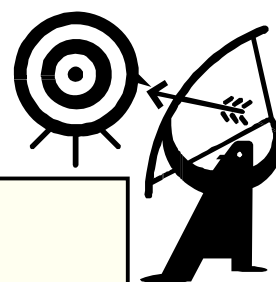
③お酒だけでなく、運転についても目標を立てよう！！

例えば「飲んだら絶対に運転しない」、「二日酔いかもしれない時には運転しない」などです。

★目標を書きましょう★

私の飲酒に関する目標は……

| |
|--------|
| ・ ・ |
|--------|



私の運転に関する目標は……

| |
|--------|
| ・ ・ |
|--------|

ステップ7 どんな方法を使いますか？

- あなたが目標達成のために使える対処法はたくさんあります。ここでは、これまでお酒を減らしたり止めたりするのに成功してきた多くの仲間が使った方法を、こっそりお教えします！
- リストの中から、あなたが使ってみようと思う方法全てにチェックを入れてください。

日頃の心得

- お酒を飲めない体質であると回りにいっておく。
- 酒なしでもできる話術・芸を身につけておく。
- 自動車の運転や運動などお酒を飲んだらできないことをする。
- 酒以外の楽しみ(趣味)を増やす。
- 1日に3時間以上は飲まない。
- 夜10時以降はお酒を飲まない。
- 週に3日は休肝日を置く。
- お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける。
- 周りの人に目標を宣言して協力してもらう。
- 一緒に酒を減らす(止める)仲間を見つける。
- お酒は自分にとって効用より害のほうが多いことを思い出す。
- お酒を飲むことを家族が心配していることを思い浮かべる。
- お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる。
- お酒を減らしたら健康になることを思い浮かべる。

酒の誘いを断る方法

- 先約があると言って断る。
- ドクターストップと言って断る。
- 家族が病気と言って帰る。
- 仕事が残っていると言って断る。
- 酒は苦手と断る。

酒席での方法

- 幹事や会計を引き受ける。
- 車で行く。
- 空腹でいかない。
- まず料理を食べておなかをいっぱいにする。
- まず相手に酒を勧めてしまう。
- お酒以外の飲み物を注文する。
- できるだけ小さいコップで飲む。
- 次の一口までの時間を長くする。
- 自分のコップを空にしない(注がれないように)。
- 酒の強い人のそばに座らない。
- 二次会は避ける。

もし、沢山飲んでしまったら

- やけにならず、もう一度やり直す。
- そのことを周囲の人に正直に話す。

他にも良い方法があれば、下にお書きください。

-
-
-
-

ステップ-8

最近の飲酒と運転についてもう一度振り返ってみよう

最近のあなたの飲酒量や運転について、以下の質問にお答え下さい。すでに「健康と飲酒のアンケート」で同じような質問をしていますが、もう一度お聞かせ下さい。

問1. あなたは、昨日までの4週間に何日お酒を飲みましたか。

(日)

問2. あなたは、昨日までの1週間にどのくらいお酒を飲みましたか。飲んだお酒の種類とその量を記入してください。また、毎日のドリンク数も計算して下さい。

| | 飲酒の具体的内容(例: カンチューハイ(350mL)3本、ビール1,000mL、焼酎25度水割り(5:5)600mLなど) | ドリンク数 |
|-----|---|-------|
| 月 日 | | |
| 月 日 | | |
| 月 日 | | |
| 月 日 | | |
| 月 日 | | |
| 月 日 | | |
| 月 日 | | |

問3. あなたは、1日に6ドリンク以上の飲酒(およそビール中瓶 3本あるいは日本酒3合相当以上)の飲酒をしたことが、昨日までの4週間で何日くらいありますか。

(日)

問4. 昨日までの4週間について、飲酒と運転に関する以下の質問にお答えください。それぞれについて、経験がなければ「0」を記入してください。

| 質 問 | 回 数 |
|---------------------------------------|-----|
| 1.1. 飲酒運転になるかも知れないので、運転することを思いとどまった回数 | 回 |
| 1.2. 翌日運転することがわかっていたので、飲酒量を制限した回数 | 回 |
| 1.3. 飲酒終了後8時間以内に運転をした回数 | 回 |

ステップ-9 飲酒・運転に関する目標を宣言しよう

最後に、飲酒および運転に関して、あなたが設定した目標をもう一度確認しましょう。

私の飲酒に関する目標は、

-
-

私の運転に関する目標は、

-
-

自分の行動を変えるためには、目標を他の人に宣言することが重要です。

私は自分の目標を、

に宣言します。

ワークブック

考えてみよう
飲酒と健康・生活

飲酒と運転: 応用編

氏名:

2008年9月第1版

目次

- 基礎編の復習、振り返り
- 飲酒運転について考えてみよう
- お酒を減らして変わることは？
- 危険な状況のリストアップ
- 危険な状況への対処法を考えよう
- 2回のセッションのまとめ

ステップ-1

基礎編の復習、振り返り

まずは、前回の基礎編で学んだことを簡単に振り返りましょう。
前回のワークブックを見ながら確認しましょう。

- あなたは前回のセッションまで1日平均何ドリンクのアルコール飲料を飲んでいましたか？

ドリンク

- あなたのAUDIT点数は何点でしたか？

点

- 前回、あなたはどのような目標を立てましたか？

- 飲酒に関する目標は、_____でした。

- 運転に関する目標は、_____でした。

前回のセッションから昨日までの飲酒と行動を振り返って、あなたの目標達成度はいかがですか？いずれか1つにチェックをしてください。

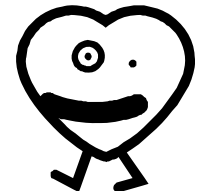
飲酒も運転も共に目標を達成できた 4ページの 1 に進んで下さい

飲酒、運転のどちらか一方を達成できた 4ページの 2 に進んで下さい

どちらも達成できなかった 5ページに進んで下さい



目標を達成できた方に！



1. 「飲酒」も「運動」ともに目標を達成できた人

よくこの4週間、目標達成のために努力されましたね！この調子で、さらに継続していければ、心身ともに健康で充実した生活が送れるでしょう！そこで少し振り返っておきましょう。達成できた理由は何でしょうか。その理由を考えていただき、最も大切な理由を以下に**2つ**書いてください。

(例) 意識していたから、お酒は止めること決意したから、真剣に健康を考えているから、周りに注意されていたからなど。

-
-

書き終わったらステップ-2へ進んで下さい。

2. 「飲酒」も「運動」のどちらか一方が達成できた方！

どちらが達成できましたか？(どちらかにチェック)

飲酒 運動

残念でしたがもう少しです。これからも自分の心身の健康や充実した生活のために、目標の再確認をしましょう。何が原因で1つ達成できなかったのか、振り返っておきましょう。以下に最も重要と思われる理由を**2つ**書いて下さい。

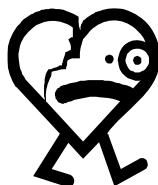
(例) 気が緩んだから、たまたま飲酒の機会が多かったため、目標のことはほとんど意識していなかったため、周りの人の協力がなかったから。

-
-

書き終わったらステップ-2へ進んで下さい。

両方の目標が達成できなかった・・・

あなたの挑戦はまだ始まったばかりです。私たちも応援しています！あきらめる必要は全くありません。失敗は成功のもと、つまり失敗は「成功」への第一段階です。この経験を次の成功に活かすことを考えましょう。もし、前回設定した目標が高すぎたのであれば、設定し直しても結構です。欲張らず、小さな一歩から始めましょう！



さて、目標を達成できなかった理由は何でしょう。ここで振り返っておきましょう。最もあてはまる理由を、以下に2つ書いてください。

(例)「目標設定が高すぎたから」、「これくらいと軽く考えてしまったから」、「飲酒や飲酒運転は大きな問題と感じていないから」。

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">•• |
|---|

書き終わったらステップ-2へ進んで下さい。

ステップ-2 飲酒運転について考えてみよう

飲酒運転をする理由は様々だと思います。どのような理由で、多くの人達は飲酒運転をしていると思いますか。思いつくものを下の欄に書き出してみましょう。

- (例) 飲酒運転をしても事故を起こさないと思っている。
-
-
-
-
-

飲酒時は、飲酒していない時に比べて、危険な運転をしやすくなるといわれています。もし、あなたが飲酒運転をした場合、どのような運転をするでしょうか。

- (例) 運転操作があぶなくなる。
-
-
-
-
-

飲酒していない時に比べて、飲酒時に事故死する確率
(米国における統計: 男性)

| 呼気中アルコール濃度 | 21-34歳 | 35歳以上 |
|-----------------|--------|-------|
| 0.10 - 0.24mg/L | 3倍 | 3倍 |
| 0.25 - 0.39mg/L | 7倍 | 6倍 |
| 0.40 - 0.50mg/L | 13倍 | 11倍 |

Zador et al. 2000

飲酒運転について考えてみよう (その2)

飲酒運転を回避するには、どのような方法があると思いますか？
以下で、あてはまるものがあれば、チェックしてください。

少くなら大丈夫という認識を改める。
飲んだら絶対に運転しない、という考えをしっかりと持つ。
飲んだら、お酒が完全に体から抜けるまで、時間を置く。
同伴者に注意をしてもらう。
翌日運転することがわかっている場合には、酒量を減らす。
飲みに行くときには、公共交通機関を使う。
たとえ慣れている場所でも、近い場所でも飲酒して運転しない。
飲酒運転が如何に危険であるか思い出す。
飲酒運転で検挙されれば職を失うかもしれないことを思い出す。
飲酒運転事故による犠牲者の痛みを思い出す。
飲酒運転事故を起こした時の自分や家族の悲惨さを思い出す。

他にどのような方法があるでしょうか。

-
-

では、仮に飲んでしまった後、運転しなければならない状況になったら、あなたならどうしますか？以下の空欄にあなたがとると思われる行動を書いてみてください。

-
-

ステップ-3 お酒を減らして変わることは？

- あなたが飲酒量を減らして変わること(健康、家庭、仕事など)を想像してみてください。あなたの目標をお酒が妨げていませんか？
- お酒を減らしたり止めたりするという必ずしも簡単でない課題に向き合うのに、あなたはどんなことを期待して取り組みますか？
- 変わることへの期待、あなたが手に入れる健康や幸福が大きいほど、あなたのやる気も高まるでしょう

「お酒を減らした場合に期待できる効果」

(アルコールの影響についての最近の研究成果より)
あなたがお酒を減らすのにふさわしい理由、減らそうと思わせる理由を**健康面から2つ、生活面から2つそれぞれ選んでチェック**して下さい。
(生活面については、次のページにあります)

1. 健康面 (2項目チェックして下さい)

長生きできるでしょう

よく眠れるでしょう

体が楽になり、体力がつくでしょう

メタボリック症候群が防げるでしょう

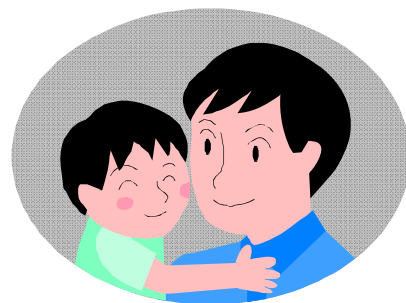
若さを保てるでしょう

脳にダメージを与えることなく、健やかな老後をむかえることができるでしょう

酒類には多くのカロリーが含まれているので、スリムなままでいられるでしょう

心臓病や癌で死ぬことが少なくなるでしょう

肝臓病になる可能性が減るでしょう



お酒を減らして変わることは (続き)

2. 生活面 (2項目チェックして下さい)

飲酒運転をしなくなるでしょう

お金がたくさん貯まるでしょう

家庭や職場などでの人間関係が良くなるでしょう

子どもや孫が喜ぶでしょう

今後の人生で、できることが増えるでしょう

能率が上がり、仕事が充実するでしょう

憂うつな気分になったり、死にたくなったりすることが減るでしょう

警察沙汰になることがずっと少なくなるでしょう

酔ってケガをすることが少なくなるでしょう

夫婦間や家族内のゴタゴタが減るでしょう

経済的に楽になるでしょう

二日酔いで、遅刻をしたり、仕事の能率が上がらないようなことが減るでしょう



他にも、あなたがお酒を減らすことで期待できることがあれば、自由にお書きください。

-
-
-

ステップ-4 危険な状況のリストアップ

- お酒をたくさん飲みたいという欲求の現れ方は、時間帯や場所、その時の気分、一緒にいる人などの周囲の状況で変わってきます。
- 飲酒・生活日記も参考にしながら、以前あなたがお酒を飲みすぎた時のことを思い浮かべて下さい。
- あなたがついお酒を多く飲んでしまう状況のパターンを見つけましょう

危険な状況リスト

リストの中から、あなたがつい量を多く飲んでしまう状況を**4つ選んでチェック**しましょう。他にあれば自由に書いてください。

葬式、法事、結婚式などの行事
仲間や仕事場の同僚との宴会
居酒屋、スナック、カラオケに行った時
近所の人との会合、寄り合い
余暇を楽しみ、リラックスしたい時
コンビニや自販機の前を通りかかった時
仕事帰り
休日の前夜、週末
寒い時、暑い時
嬉しい時、気分が高揚している時
心配事がある時
一人でいる時
暇な時、退屈な時
さびしい時

憂うつな気分の時
イライラしている時
家族と言い争いをした時
友人や上司に批判をされた時
何か失敗して後悔している時
怒りの感情がわいた時
何か一つの事を成し遂げた時
眠れない時、眠りたい時
お金や給料をもらった時
体が疲れた時、体調が悪い時
頭痛や体に痛みがある時
お腹が空いている時

ステップ-5

危険な状況への対処法を考えよう

- あなたがつい誘惑に負けてお酒を多く飲んでしまいそうな状況でも、あなたが目標としている量以上にお酒を飲まずに対処する方法を考えていくのが次の課題です！ Aさんの場合を見てみましょう



Aさん

Aさんの危険な状況

仕事の後に、つい同僚と飲みに行きたくなるんですよ

Aさんの思いついた対処法

酒を飲めないように車通勤に変える
千円以上のお金をもたないようにする
夜、毎日近くの公園を散歩する
新たに趣味を見つける
仕事の後友達と酒を飲む日数を「月に何日まで」と決めておく
隔週木曜日は仕事の後スポーツジムに通う
2ドリンク飲んだ後は一人でさっさと帰る。
2ドリンク飲んだ後はノンアルコールの飲み物に替える
友達を酒を飲まない友達に替える
夜遅くまで働く

Aさんは、実行する段階では **隔週木曜日は仕事の後スポーツジムに通う**と「**2ドリンク飲んだ後はノンアルコールの飲み物に替える**」を選びました。いかがですか？
Aさんは、現実的で比較的負担の少ない方法を選んだと思いませんか？あなたなら、どの方法を選びますか？

あなた自身の対処法を考えましょう!



- では、Aさんの例を見ていただいたところで、今度はあなたにご自分の対処法を考えていただきます。
- あなたがお酒を飲みすぎてしまう危険な状況 (ステップ-2参照) に対する対処法を、2つずつ挙げてみましょう!

| |
|---------|
| 危険な状況1: |
| 対処法1: |
| 対処法2: |

| |
|---------|
| 危険な状況2: |
| 対処法1: |
| 対処法2: |

| |
|---------|
| 危険な状況3: |
| 対処法1: |
| 対処法2: |

| |
|---------|
| 危険な状況4: |
| 対処法1: |
| 対処法2: |

記入を一度ここでやめて、カウンセラーと記入した内容について話し合ってみましょう

カウンセラーへ: 「あなたが作る健康・生活日記」を確認のこと

ステップ-6 2回のセッションのまとめ

- これまで基礎編、応用編に、よく取り組んでいただきましたね。
- この2回のセッションで、あなたが考えたことを記入して、2回のセッションのまとめとしましょう

飲酒に関する目標は _____ です。

運転に関する目標は _____ です。

私がお酒を減らそうと思う理由は

_____ です。

私がお酒を減らした時に、私の健康と生活は

_____ に変わります。

長い期間、ご協力をありがとうございました。教育セッションはこれで一旦終了します。しかし、健康のためにお酒の量を減らしたり、止めたり、飲酒運転しないことの大切さについて、これまで以上に理解できたことと思います。

今後のあなたの健康とよりよい生活をお祈りしております。

あなたが作る 健康・生活日記

お酒と楽しく付き合うために

名前:

私の健康・生活日記

お酒の付き合い方と運転の記録

- ご自分の飲酒習慣を変えたいと思っている方は、毎日の飲酒について正直に記録してゆくことが手助けになります。
- ご自分が立てた目標を記録することで、少しずつ目標に向かっていることが確認でき、励みにもなります。

すでに、あなたはワークブック基礎編で、ご自分の「**飲酒に関する目標**」と「**運転に関する目標**」を立てました。それを思い出して、その目標を下の枠にもう一度書いて下さい。

私の飲酒に関する目標は……

-
-

私の運転に関する目標は……

-
-

飲酒・生活日記では、この目標が毎日どのくらい達成できたか、確認していきます。日記の付け方は、次のページに説明してあります。

日記の付け方

日記の付け方の例

飲酒目標: 1日2ドリンク(ビール中ビンまたはロング缶 1本)

運転目標: 飲酒運転は絶対にしない

| 1 週目 | 飲んだ種類と量 | 飲んだ状況 | 飲酒目標達成 | 運転目標達成 | 運転が「×」の場合の状況 |
|------|-----------------------|----------------------------|--------|--------|------------------------------|
| ○月○日 | ビール500mL瓶2本と、25度の焼酎2合 | 同僚の送別会があり、遅くまで飲んだ | × | ○ | |
| ○月△日 | 全く飲まなかった | 前夜に飲みすぎたので、体に悪いと思い、飲むのを止めた | ◎ | × | 昨夜の酒が残っているかもしれない状況で、午前中に運転した |
| ○月×日 | ビール(500mL)1缶 | 夕食前に野球を見ながら一人で飲んだ | ○ | ○ | |

- まず、「飲んだ種類と量」を記入して下さい。できるだけ具体的に書いてください。ご自分の目標と比較する場合に、ドリンク数を計算すると便利です。ドリンクの換算表は「ワークブック」を見るか、カウンセラーに尋ねて下さい。
- 飲酒した時は、「飲んだ状況」を記入します。これは、お酒に近づく危険な状況や心理状態を知るためのヒントになります。
- あ酒を飲まないで済んだ日には、その日にあなたが使った対処方法を「飲んだ状況」に記入して下さい。あなたが考えた対処方法は、「ワークブック基礎編」の13、14ページにあります。
- 「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。
- 「運転目標達成」については、達成した場合には「○」、達成できなかった場合には「×」をつけて下さい。
- 「運転目標達成」で、「×」がついた場合には、隣の欄にその状況も記入して下さい。

さあ今日から飲酒・生活日記の始まりです。目標に向かって頑張りましょう！

| 1 週目 | 飲んだ種類と量 | 飲んだ状況 | 飲酒目標 達成 | 運転目標 達成 | 運転が「×」の 場合の状況 |
|------|---------|-------|------------|------------|------------------|
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |

1. 「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。
2. 「運転目標達成」については、達成した場合には「○」、達成できなかった場合には「×」をつけて下さい。
3. 「運転目標達成」で、「×」がついた場合には、隣の欄にその状況も記入してください。

2週目に入りました。1日1日を大切にしてください！

| 2週目 | 飲んだ種類と量 | 飲んだ状況 | 飲酒目標達成 | 運転目標達成 | 運転が「×」の場合の状況 |
|-----|---------|-------|--------|--------|--------------|
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |

飲酒・生活日記を続けましょう。続けるコツは……

1. 毎日同じ時間に記録する(たとえば、朝食後すぐ、昼休みなど)。
2. 日記を常に目につく場所に置いておく。
3. 誰かに協力してもらう(たとえば、日記をつけるように言ってもらい、一緒に書いてもらうなど)。

第3週目です。気を抜かないで日記をつけましょう！

| 3 週目 | 飲んだ種類と量 | 飲んだ状況 | 飲酒目標 達成 | 運転目標 達成 | 運転が「×」の 場合の状況 |
|------|---------|-------|------------|------------|------------------|
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |

1. 「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。
2. 「運転目標達成」については、達成した場合には「○」、達成できなかった場合には「×」をつけて下さい。
3. 「運転目標達成」で、「×」がついた場合には、隣の欄にその状況も記入してください。

第4週目です。記入できなかった日があっても翌日から続けましょう。

| 4 週目 | 飲んだ種類と量 | 飲んだ状況 | 飲酒目標 達成 | 運転目標 達成 | 運転が「×」の 場合の状況 |
|------|---------|-------|------------|------------|------------------|
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |

飲酒・生活日記を続けましょう。続けるコツは……

1. 毎日同じ時間に記録する(たとえば、朝食後すぐ、昼休みなど)。
2. 日記を常に目につく場所に置いておく。
3. 誰かに協力してもらう(たとえば、日記をつけるように言ってもらう、一緒に書いてもらうなど)。

飲酒・生活日記を続けましょう

これまで付けていただいた飲酒・生活日記を、もう4週間続けてみましょう。「面倒だな」、と思われる方もあるかもしれませんが、続けていくことで、ますます自分のことがわかっていくことは間違いありません！

**「飲酒に関する目標」、「運転に関する目標」
は今のままでよろしいですか**

もし、目標が高すぎた、または低すぎたと思われる方、
ここで新たに目標を設定し直してください。

私の新たな飲酒に関する目標は:

私の新たな運転に関する目標は:

今日からまた新たな気持ちで目標に向かいましょう！

| 5 週目 | 飲んだ種類と量 | 飲んだ状況 | 飲酒目標 達成 | 運転目標 達成 | 運転が「×」の 場合の状況 |
|------|---------|-------|------------|------------|------------------|
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |

1. 「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。
2. 「運転目標達成」については、達成した場合には「○」、達成できなかった場合には「×」をつけて下さい。
3. 「運転目標達成」で、「×」がついた場合には、隣の欄にその状況も記入して下さい。

すでに日記の折り返しは過ぎています。その調子です！

| 6 週目 | 飲んだ種類と量 | 飲んだ状況 | 飲酒目標 達成 | 運転目標 達成 | 運転が「×」の 場合の状況 |
|------|---------|-------|------------|------------|------------------|
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |

飲酒・生活日記を続けましょう。続けるコツは……

1. 毎日同じ時間に記録する(たとえば、朝食後すぐ、昼休みなど)。
2. 日記を常に目につく場所に置いておく。
3. 誰かに協力してもらおう(たとえば、日記をつけるように言ってもらう、一緒に書いてもらうなど)。

いよいよラストスパート。頑張ってください！

| 7 週目 | 飲んだ種類と量 | 飲んだ状況 | 飲酒目標 達成 | 運転目標 達成 | 運転が「×」の 場合の状況 |
|------|---------|-------|------------|------------|------------------|
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |

1. 「飲酒目標達成」には、全く飲まなかった場合「◎」、飲んだが飲酒目標以下であった場合「○」、飲酒目標を超えてしまった場合「×」を記入して下さい。
2. 「運転目標達成」については、達成した場合には「○」、達成できなかった場合には「×」をつけて下さい。
3. 「運転目標達成」で、「×」がついた場合には、隣の欄にその状況も記入して下さい。

あと残り1週間です。目標達成をめざしましょう！

| 8 週目 | 飲んだ種類と量 | 飲んだ状況 | 飲酒目標 達成 | 運転目標 達成 | 運転が「×」の 場合の状況 |
|------|---------|-------|------------|------------|------------------|
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |
| 月 日 | | | | | |

飲酒・生活日記を続けましょう。続けるコツは……

1. 毎日同じ時間に記録する(たとえば、朝食後すぐ、昼休みなど)。
2. 日記を常に目につく場所に置いておく。
3. 誰かに協力してもらおう(たとえば、日記をつけるように言ってもらう、一緒に書いてもらうなど)。

ついに8週間続けられましたね！

お疲れ様でした。

あなたの飲み方は変わりましたか。

大切なことは完璧な結果ではなく、継続されたことです。

飲酒習慣を変えたことで、どのようなことに気づかれたでしょうか。

8週間を振り返り、この経験を参考にして健康な生活をお送り下さい。