

フリガナ

氏名

男
女生年
月日大正
昭和
平成

年 月 日

歳

リーフレットNo.	目的	内容	実施日
1	重要性と自信をチェックする	●節酒に対する重要性と自信をチェックしましょう	年 月 日
2	重要性を高める	●お酒について考えてみましょう	年 月 日
3	自信を高める	●節酒をさまたげている問題点を見つけ出し、解決策を考えましょう	年 月 日
4	節酒の準備をする	●自分の飲酒パターンを把握しましょう ●節酒しやすい環境をつくりましょう	年 月 日
5	節酒を実行する	●節酒を決意しましょう	年 月 日
6		●節酒日誌をつけましょう	年 月 日
7	節酒を継続する	●飲みすぎを防ぎ、上手に節酒を続けましょう	年 月 日

*リーフレット1で行う「重要性」と「自信」の点数評価については、リーフレット2およびリーフレット3終了後にも再度評価を行い、その点数を下欄に記入してください。

	1回目 リーフレット1	2回目 リーフレット2終了後	3回目 リーフレット3終了後
重要性	点	点	点
自信	点	点	点

【著者】瀧口俊一（宮崎県高鍋保健所所長）

赤松利恵（お茶の水女子大学生生活科学部専任講師）

【制作】(株)法研 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 ☎03-3562-3611(代表)

*このリーフレットは、(社)地域医療振興協会 公衆衛生委員会 PMPC研究グループ（代表：大阪府立健康科学センター健康生活推進部長 中村正和）の活動の一環として作成しました。

このリーフレットを使用する前に

このリーフレットは、過度の飲酒による生活習慣病の予防を目的とし、健康的な飲酒習慣を身につけていただくためのものです。

アルコール依存症の方は対象となりませんので、リーフレットを使用する際は、事前に以下の「CAGEテスト」を実施し、アルコール依存症の可能性の有無をチェックしてください。

C 「お酒を減らさなければいけない」と思ったことがありますか？

Have you ever felt you ought to **C**ut down
on your drinking ?

A 人から「もう少しお酒をひかえたら？」と言われ、腹が立ったり、イラ立ったことがありますか？

Have people **a**nnoyed you by criticizing
your drinking ?

G お酒を飲むことについて、後悔したり、罪悪感をもったことがありますか？

Have you ever felt bad or **g**uilty
about your drinking ?

E 気分がイライラしたり、二日酔いのために、朝酒や迎え酒をしたことがありますか？

Have you ever had a drink first thing in the morning
to steady your nerves hangover (**e**ye-opener) ?

* 上記のうち2項目以上あてはまれば、アルコール依存症が疑われます。アルコール依存症が疑われるケースに対しては、専門医への紹介など、フォローアップを行う必要があるでしょう。

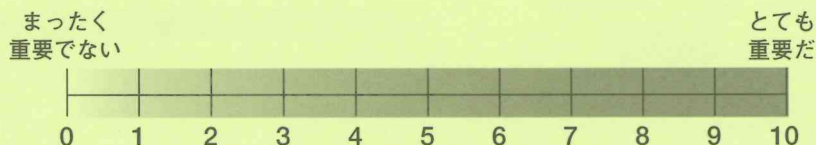
* 上記の質問を行う際は、医師が自分の気に入った言葉に変えて利用するのがよいとされています。

節酒に対する重要性と自信 をチェックしましょう

「節酒」とは、飲みすぎを防ぎ、お酒の量を適正に保つことをいいます。今のあなたにとって節酒することはどれくらい「重要」ですか？ また、節酒する「自信」はどれくらいありますか？ 節酒に成功するためには、この「重要性」と「自信」を高めることが大切です。

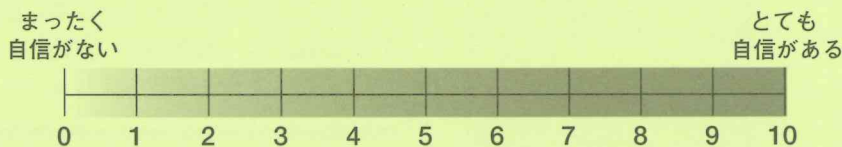
チェック ① あなたの節酒に対する「重要性」はどれくらい？

「まったく重要でない」を0、「とても重要だ」を10とした場合、今のあなたにとって節酒することはどれくらい重要ですか？ あてはまる数字に○をつけましょう。



チェック ② あなたの節酒に対する「自信」はどれくらい？

「まったく自信がない」を0、「とても自信がある」を10とした場合、今のあなたには節酒する「自信」がどれくらいありますか？ あてはまるものに○をつけましょう。



適量のお酒は心身をリラックスさせ、健康にもよいことがわかっています。しかし、飲酒量が増えると、肝機能障害などさまざまな病気をひきおこし、飲む量が増えるほど死亡率も加速度的に高まっていきます。毎日飲む人の場合、日本酒なら1合、ビールなら大びん1本程度が適量とされていますが、毎日飲む習慣のある人は、平均すると、この2倍の量を飲んでいるといわれています。あなたにとって、節酒の「重要性」と「自信」はどれくらいありますか？

重要性と自信をチェックする

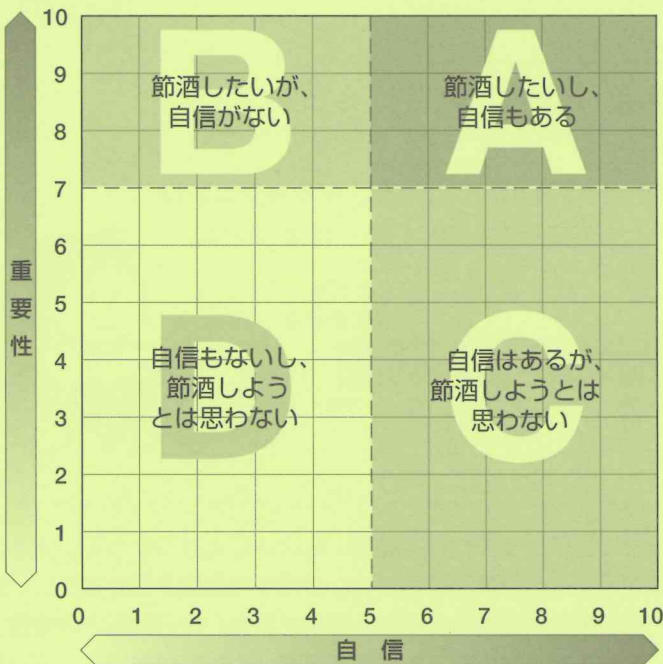
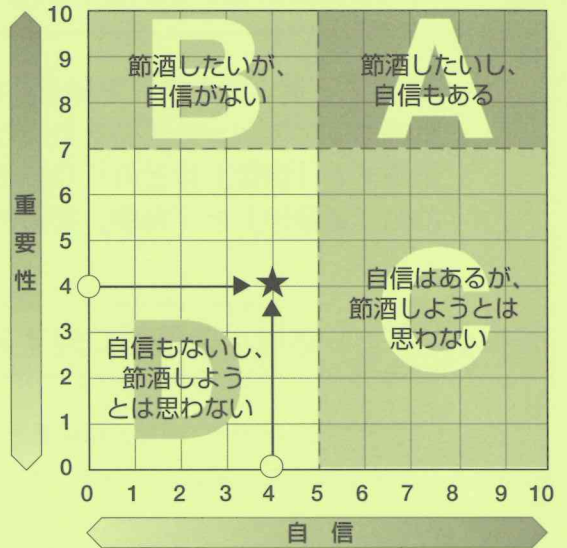
チェック ③ あなたの「節酒したい気持ち」はどれくらい？

チェック1とチェック2で確認したあなたの**重要性**と**自信**の点数を下の図に書き入れてみましょう。この図によって、あなたの「節酒したい気持ち」がどれくらい高まっているかがわかります。

たとえば「重要性4、自信4」の人の場合は右の記入例のように、「自信もないし、節酒しようとは思わない」という状態にあることがわかります。なお、★印の位置が図の右上にあればあるほど「節酒したい気持ち」が高まっているといえます。



【重要性4・自信4の人の記入例】



これからお渡しする【リーフレット2】と【リーフレット3】を行ったあと、再び「重要性」と「自信」をチェックして、その結果をここに書き入れましょう。そして、今回のチェック結果に比べて、あなたの「節酒したい気持ち」がどう変化したかを確認しましょう。



あなたの「節酒したい気持ち」(★印の位置)が、たとえばAとBの間にある場合は、AとBのうち、今の自分の気持ちに近いほうを選びましょう。

お酒について考えてみましょう

あなたは「お酒」について、どのような考え方をもっていますか？
お酒に対するあなたの考え方を、もう一度、見直してみましょう。

チェック ① お酒を飲むと、どんな「よいこと」「悪いこと」がありますか？

下の記入例を参考にしながら、あなたの考える「よいこと」と「悪いこと」を書き出しましょう。

よいこと 【例】ストレスが解消される

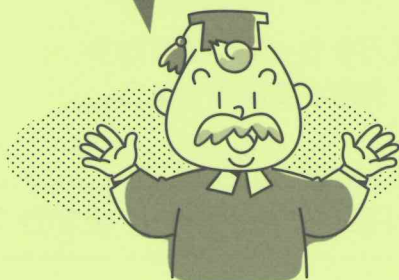
悪いこと 【例】こづかいが減る

チェック ② あなたは、お酒についてどのように考えていますか？

以下の項目のなかから、あなたの考えにあてはまるものをチェックし、✓印をつけましょう。また、ほかに考えていることがあれば、「そのほか」の欄に書き出してください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> お酒はおいしい | <input type="checkbox"/> お酒を飲むとリラックスする |
| <input type="checkbox"/> お酒は人と人との心の垣根をとりはらってくれる | <input type="checkbox"/> お酒なんて、いつでもやめられる |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲むと友人との会話に笑いが増える | <input type="checkbox"/> お酒は百薬の長だ（体によい） |
| <input type="checkbox"/> お酒を飲まないとストレスがたまる | <input type="checkbox"/> 仕事関係の人や友人からお酒に誘われると断れない |
| <input type="checkbox"/> そのほか [<input type="text"/>] | |
| [<input type="text"/>] | [<input type="text"/>] |

今よりお酒の量を減らすと、こんなに「よいこと」があります！



- 体調がよくなる
- 朝、すっきり目覚める
- 家でのめめごとが少なくなる
- 人間関係がよくなる
- 体重が減る
- 肝機能検査の結果が改善する
- 血圧が下がる
- 飲み代が浮いたぶん、趣味にお金がかけられる
- 仕事の効率が上がる
- 週末まで体力を維持できる

表のページでチェックした項目について考えてみましょう！

1 お酒はおいしい

飲みすぎて体調が悪いとき、お酒をまずいと感じたことはありませんか？ いつまでも健康で、おいしく飲むためにも、適量を守りましょう。

2 お酒を飲むとリラックスする

適量のお酒は心身をリラックスさせてくれますが、度を越すと逆効果になりがち。自分がどんなときに飲みすぎてしまうのかを考えたり、お酒以外にリラックスできる方法を探してみましょう。

3 お酒は人と人との心の垣根をとりはらってくれる

たしかに、お酒は人間関係の潤滑油になりますが、よい人間関係をつくる方法は、お酒以外にもたくさんあることを忘れないでください。

4 お酒なんて、いつでもやめられる

禁酒に自信があるようですが、それをずっと続ける自信はありますか？ 長年の飲酒習慣を断ち切るのには、そう簡単ではありません。まず、お酒の量を減らすことから始めてみましょう。



5 お酒を飲むと友人との会話に笑いが増える

お酒は気分を盛り上げ、楽しい雰囲気をつくってくれます。ただし、飲みすぎると、せっかくの雰囲気をこわしてしまうこともあるので要注意！

6 お酒は百薬の長だ（体によい）

お酒は「百薬の長」であると同時に、飲み方によっては健康を害する「毒」にもなります。今よりもお酒の量を減らすことで、肝機能障害や高血圧症、肥満などを防ぐことができます。

7 お酒を飲まないでストレスがたまる

お酒だけがストレス解消の手段だと思い込んでいませんか？ スポーツや趣味など、お酒に代わるストレス解消法を身につけましょう。

8 仕事関係の人や友人からお酒に誘われると断れない

どうしてもお酒の誘いを断れないときは、食事をしながらゆっくり飲んだり、お酒の代わりにウーロン茶などを飲むようにしましょう。

また、誘いを断るときは、「肝臓が悪い」「医者から止められている」など、角が立たない上手な言いわけを考えてみましょう。

節酒をさまたげている問題点を見つけ出し、解決策を考えましょう

自信をもって節酒に取り組むためには、まず、お酒を減らすことについてあなたが感じている不安や心配ごとを見つけ出し、解決策を立てることが必要です。以下の項目のなかから、自分にあてはまるものに✓印をつけ、ほかに気になる問題点があれば「そのほか」の欄に書き出しましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> これまで節酒したことがない | <input type="checkbox"/> 意志が弱い |
| <input type="checkbox"/> 外でお酒を飲む機会が多い | <input type="checkbox"/> お酒を飲まないでストレスがたまる |
| <input type="checkbox"/> お酒がないとよく眠れない | <input type="checkbox"/> お酒が飲みたくてたまらなくなる |
| <input type="checkbox"/> 毎晩飲めなくなると家で落ち着かない | <input type="checkbox"/> これまで何度か節酒に失敗している |
| <input type="checkbox"/> そのほか [<input type="text"/>] | |
| [<input type="text"/>] | [<input type="text"/>] |

節酒への不安や心配を解消するためのヒント

以下の4つの項目は、飲酒習慣のある人によくみられる問題点（不安や心配）です。このヒントを参考にして、自分なりの解決策を考えてみましょう！

1 意志が弱いので お酒を減らすのは無理

お酒を減らせないのは、意志が弱いせいではなく、長年の習慣とアルコールのもつ依存性（中毒性）によるものです。飲みすぎを防ぐコツを身につければ、誰でも必ず節酒を達成できますから、自信をもって挑戦しましょう。

2 お酒がないとよく眠れない

お酒を飲むと一時的に寝つきがよくなることはありますが、アルコールは眠りを浅くして熟睡をさまたげたり、神経を興奮させて逆に寝つきを悪くする作用もあります。寝つきをよくしようと、だんだん飲酒量が増えてしまいがちですから、お酒を睡眠薬代わりにすることは避けましょう。

3 お酒を飲まないで ストレスがたまる

お酒がストレス解消の手段になっている人は少なくありません。また、お酒を減らそうとすると最初のうちは、それ自体がストレスになってしまう場合もあります。節酒を始める前に、スポーツや趣味など、お酒に代わるストレス解消法を見つけておきましょう。

4 外でお酒を飲む機会が多い

仕事のつきあいなどでお酒に誘われると断りにくいものです。そんなときは、飲む前に「節酒宣言」をして無理にお酒をすすめないよう頼み、ノンアルコールの飲み物を注文しましょう。お酒があまり飲めない人の隣に座るのもよい方法です。



お酒を減らすことについて、あなたが感じている不安や心配を解消したり、軽くするためには、どのような解決策が考えられますか？

- 表のページで紹介したヒントや、下の「自信を高める5つのポイント」を参考にしながら、あなたにとって必要と思われる解決策（いくつでも）を書き出してみましょう。

自信を高める 5つのポイント

1 小さな目標を立て、 一步一步自信を高める

いくら立派な目標を立てても、達成できなければ、かえって自信を失ってしまいます。まずは、「今日一日お酒をひかえる」というように身近なところに目標を置き、それを一日一日と積み重ねていくことで自信を高めていきましょう。

2 節酒日誌をつける

お酒を減らすためにあなたが努力したことや、節酒の効果を記録して目に見える形にすることで自信が高まります。たとえば、これからお渡しする【リーフレット6】で紹介するように、毎日の飲酒量を「節酒日誌」に記録したり、 γ -GTPの数値の変化などを記録するとよいでしょう。

3 まわりの人たちの協力を得る

家族や友人、同僚からの励ましや医師のアドバイスは、自信を高める大切な要素です。まわりの人に協力を頼む方法については、次回お渡しする【リーフレット4】を参照してください。

4 自分自身をほめる

目標を達成したときは、どんなに小さなことでも自分のがんばりをほめてあげましょう。

また、これからお渡しする【リーフレット5】で紹介するように、目標を達成したら、自分へのごほうびとして、好きな本やCDを買うといった「ごほうび計画」を立てると励みになります。

5 前向きに考える

節酒が短期間しか続かなかったり、節酒中に大量にお酒を飲んでしまっても、「自分はダメな人間だ」と自己嫌悪におちいたり、「お酒を減らすのは無理」などと決めつけてはいけません。

実際に、節酒に成功した人の多くは、成功までに数回のチャレンジを経験しています。その失敗を学習のチャンスと考え、次のチャレンジに生かす前向きな気持ちを持ちましょう。



自分の飲酒パターンを 把握しましょう

節酒を始める前の準備期間を使って、自分の飲酒行動を記録してみましょう。この記録をつけることで、自分がどんなときに飲みすぎてしまうのかといった飲酒パターンの問題点が明らかになり、飲みすぎを防ぐために役立ちます。

飲酒行動を記録する

下の記入例を参考に、あなたの1週間の飲酒状況を手帳などに記録しましょう。お酒を飲んだ時間と飲酒量（日本酒に換算、右表参照）、同席者、そのときの状況や話題のほか、結果の欄には飲酒後の気分や体調などを記入します。

なお、記録はまとめてつけるのではなく、できるだけ翌日までに書くようにしましょう。

●飲酒行動の記入例

	時間	同席者	状況・話題	結果	飲酒量
月	19:00~21:00	同僚A・B	仕事のグチ	翌日胸やけ	4合
火	20:00~24:00	取引先の部長	接待。部長の趣味の話	二日酔い。昼過ぎまで吐き気	5合
水	休肝日			翌日の目覚めがよい	0合
木	21:00~22:00	一人で	テレビを見ながら	翌日さわやかな気分	1合
金	19:00~ 2:00	高校の同級生	同級会。近況報告や思い出話	ストレス解消にはなったが、飲みすぎて、最後のほうは記憶がはっきりしない	7合



●飲酒行動の記録をもとに、あなたがつい飲みすぎてしまう状況（接待で飲むと悪酔いしやすい、など）を書き出してみましょう。

飲みすぎてしまう状況①

飲みすぎてしまう状況②

飲みすぎてしまう状況③

アルコールの日本酒換算表

飲酒量は、以下の目安にしたがって日本酒に換算して記入します。

（日本酒1合（180ml））に相当する飲酒量の目安は……

- ビール…大びん1本（633ml）
- 酎ハイ（7%）…ロング缶1本（500ml）
- 焼酎お湯割り（50%）…1杯（200ml）
- ウイスキー…ダブル1杯（60ml）
- ワイン…グラス2杯（120ml×2）

節酒しやすい環境をつくりましょう

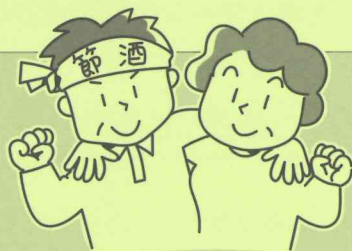
節酒を始める前の準備としてやっておきたいことの2つ目は、お酒を無理なく減らせるような環境を整えることです。

1. 家族や友人に協力を頼む

まず、家族や友人、同僚など、親しい人に節酒を宣言し、協力してくれるよう頼みましょう。前もって協力を依頼しておく、無理にお酒をすすめられることもなく、飲みたくてイライラしたり、お酒の誘惑に負けそうになったときも励ましてもらえるなど、よいことがたくさんあります。

また、身近な人に呼びかけて、いっしょに節酒する仲間を見つけておくと、互いに励ましあったり、ライバル意識が芽生えてヤル気が出るなど、節酒の継続に役立ちます。

なお、「誰にもいわず、ひそかに節酒したほうが気がラク」というタイプの方は、無理に周囲の人に知らせる必要はありません。



- 身近な人に「節酒宣言」をしておく、お酒の誘惑に負けそうになったときの歯止めになる。
- 友人や同僚などの飲み仲間に、むやみにお酒をすすめたり、飲み会に誘わないよう頼む。
- いっしょに節酒する仲間を見つけ、励ましあったり、情報交換をする。

2. 節酒を始める前にやっておきたい練習や準備

節酒を始める前にやっておくと、お酒の量をスムーズに減らしやすいいくつかのヒントがあります。節酒を始める日にそなえて、以下のヒントを参考に飲酒量を減らす練習や準備をしましょう。

- お酒の買い置きはしない。
- お酒を飲まない日の過ごし方についてイメージトレーニングしておく。
- お酒を飲む時間帯や曜日、場所などを少しずつ制限する。たとえば、夜9時以降は飲まない、月水金は飲まない、自宅では飲まないなど。
- お酒に代わるストレス対処法を学び、ストレスと上手につきあう。
- 節酒に失敗したことがある人は、失敗した理由を思い出し、それを避ける方法を考える。
- お酒を飲みたくなったら、とりあえず、冷たい水やウーロン茶などを飲んでみる。のどのかわきがおさまれば、飲みたい衝動もおさまる場合が少なくないことに気づくはず。
- のどのかわきを抑えるために、日常的にお茶などをよく飲む習慣をつける。

節酒を決意しましょう

「お酒を減らそう」と決心したら、それを実行に移すための計画を立てましょう。ここで紹介する4つの計画を立てていくなかで、あなたの節酒に対する決意は、より確かなものになっていきます。

1. 節酒開始日を決める

いきなり節酒するよりも、その前に準備期間を1～2週間設けて「節酒開始日」を決め、節酒宣言書にサインしましょう。飲酒量の上限や休肝日は、右の表を参考にして決めましょう。

「節酒開始日」は、仕事が忙しい時期や宴会の多い年末年始、歓送迎会シーズンなどは避け、心身のストレスが少なく、時間的にゆとりのある時期を選びましょう。また、自分や家族の誕生日、結婚記念日など、あなたにとって特別な意味のある日を開始日に設定するのもよいでしょう。

飲酒量の上限の決め方

- 現在の飲酒量よりも確実に減らす。
- リーフレット4の「飲酒行動の記録」をもとに、問題の生じなかった範囲内の飲酒量に設定する。
- 1日の飲酒量の上限は日本酒換算（リーフレット4参照）で3合以内、1週間の上限は10合以内にする。
- 1週間に1日以上は「休肝日」を設ける。

節酒宣言書

わたしは、平成 年 月 日より節酒することを誓います。

飲酒量の上限は、1日 合以内、1週間に 合以内、

休肝日は 曜日とします。

氏名

2. 節酒理由を確認する

あなたが「お酒を減らそう」と決心した理由のうち、とくに重要だと思うものを2つ選んで、右の枠内に書き出しましょう。そして、この節酒理由を、毎晩寝る前に声に出して読み上げたり、気持ちがくじけそうになったときに読み返しましょう。そもそも自分は、なぜお酒を減らそうと考えたのかを思い出すことで、お酒の誘惑に打ち克つ力がわいてくるはずです。

わたしが節酒する理由①

わたしが節酒する理由②

3. 飲酒ルールをつくる

リーフレット4の「飲酒行動を記録する」で書き出した、あなたがつい飲みすぎてしまう状況に対して、それを改善する方法を考え、下の例を参考にしながら、飲みすぎを防ぐための「飲酒ルール」をつくりましょう。



飲みすぎてしまう状況

改善方法（飲酒ルール）の例

山田さんと飲むと飲みすぎる

→ 山田さんと飲むのをひかえる

休日前に飲むとお酒の量が増える

→ 休日前は休肝日にする

わたしの飲酒ルール

ルール①

ルール②

ルール③

4. ごほうび計画を立てる

節酒中に自分自身を励ますための「ごほうび計画」を、前もって考えておきましょう。

たとえば、1週間適量を守れたら好きな本を買う、2週間守れたら映画やコンサートに行く、1カ月続いたら旅行に出かけるなど、がんばっている自分をほめてあげる楽しい計画を立ててみてください。

1週間節酒できたら…

2週間節酒できたら…

3週間節酒できたら…

1カ月節酒できたら…

2カ月節酒できたら…

3カ月節酒できたら…

節酒日誌をつけましょう

節酒を始めたら、その経過を「節酒日誌」に記録しましょう。毎日、その日に飲んだお酒の量とその結果（飲酒後の気分や体調）を記録し、1週間ごとに「節酒宣言書」に記入した目標（1日の飲酒量の上限と1週間の上限、休肝日）を達成できたかどうかをチェックします。

●節酒日誌（節酒 1～2週目）

	月/日（曜日）	飲酒量	結果
【記入例】 1日目	7/7（月）	1 合	
1日目	/（ ）	合	
2日目	/（ ）	合	
3日目	/（ ）	合	
4日目	/（ ）	合	
5日目	/（ ）	合	
6日目	/（ ）	合	
7日目	/（ ）	合	
1週目の合計		合	

	月/日（曜日）	飲酒量	結果
8日目	/（ ）	合	
9日目	/（ ）	合	
10日目	/（ ）	合	
11日目	/（ ）	合	
12日目	/（ ）	合	
13日目	/（ ）	合	
14日目	/（ ）	合	
2週目の合計		合	

➡ 3週目以降の記録は裏のページに書き入れましょう

節酒日誌のつけ方

●毎日の飲酒量を、以下のように日本酒に換算して記録します。

日本酒 1合 (180ml) = ビール 大びん1本 (633ml) = 酎ハイ(7%) ロング缶1本 (500ml) = 焼酎お湯割り (50%) 1杯(200ml) = ウイスキー ダブル1杯 (60ml) = ワイン グラス2杯 (120ml×2)

●結果の欄には、飲酒後の気分や体調を以下のように「顔マーク」で記入します。

適量で楽しいお酒
翌日も快調



やや飲みすぎ
目覚めが悪い



飲みすぎ
二日酔い



休肝日



節酒を実行する

●節酒日誌（節酒 3～4週目）…この日誌は、できれば3カ月まで続けて記録しましょう

	月/日（曜日）	飲酒量	結果
15日目	/ ()	合	😊
16日目	/ ()	合	😊
17日目	/ ()	合	😊
18日目	/ ()	合	😊
19日目	/ ()	合	😊
20日目	/ ()	合	😊
21日目	/ ()	合	😊
3週目の合計		合	

	月/日（曜日）	飲酒量	結果
22日目	/ ()	合	😊
23日目	/ ()	合	😊
24日目	/ ()	合	😊
25日目	/ ()	合	😊
26日目	/ ()	合	😊
27日目	/ ()	合	😊
28日目	/ ()	合	😊
4週目の合計		合	

飲みすぎを防ぐ上手な飲み方のヒント

1 自分のペースをつかむ

飲む前に、飲む量と時間、どんなスケジュールで飲むかを決め、そのペースを守りましょう。

2 ノンアルコール飲料で間をもたせる

お酒の合間にウーロン茶などのノンアルコール飲料を口にして、飲むペースを落としましょう。

3 少量ずつ飲む

お酒は少しずつ口にし、ひと口をゆっくり時間をかけて飲むこと。イッキ飲みは絶対にダメ。

4 ひと口飲むたびにグラスを置く

ひと口飲んだらグラスをテーブルに置きましょう。持ったままだとペースが速くなりがちです。

5 なにかほかのことをしながら飲む

食事や読書など、なにかほかのことをしながら飲むと、ゆっくりしたペースを保てます。

6 味わって飲む

すぐ胃に流し込まず、口に含んでじっくりと味や香りを楽しみながら飲みましょう。



7 チャンポンで飲まない

ビールと日本酒とワインというように、一度に多種類のお酒を飲むと飲みすぎてしまいがち。

8 昼間から飲まない

ひまつぶしに昼間からお酒を飲むのは、アルコール依存症（中毒）になる早道です。

9 ひとりで飲まない

ひとりで飲むと、どうしても歯止めがききにくくなるもの。家族や友人といっしょに、料理や会話を楽しみながら飲むのがいちばんです。



飲みすぎを防ぎ、 上手に節酒を続けましょう

「お酒を減らしてよかったこと」を確認することは、節酒を続けるためにたいへん役立ちます。また、自分がどんな状況で飲みすぎてしまうのかを把握し、事前に対策を立てておくことも重要です。

1. 節酒の効果を確認する

お酒を減らしたことにより、あなたにはどのような効果が現れているのでしょうか？ 以下の項目のなかから、あなたが「お酒を減らしてよかった」と感じている項目をチェックし、✓印をつけましょう。また、これ以外に「よかった」と感じていることがあれば、「そのほか」の欄に書き出しましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 体調がよくなった（二日酔い、胃の痛み、下痢などがなくなった） | |
| <input type="checkbox"/> よく眠れるようになった | <input type="checkbox"/> 頭がはっきりして、集中しやすくなった |
| <input type="checkbox"/> 肝機能検査の値が改善した | <input type="checkbox"/> 血圧が下がった |
| <input type="checkbox"/> 中性脂肪の値が減った | <input type="checkbox"/> 体重が減った |
| <input type="checkbox"/> 家族や友人ともめなくなった | <input type="checkbox"/> こづかいを別の趣味にまわせるようになった |
| <input type="checkbox"/> そのほか [<input type="text"/>] | |
| [<input type="text"/>] | [<input type="text"/>] |

2. 節酒を続ける自信をチェックする

あなたは、以下のような状況でお酒を飲みすぎない自信がありますか？ 自信があるものをチェックし、✓印をつけましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 不安や緊張を感じたとき | <input type="checkbox"/> 退屈でなにもすることがないとき |
| <input type="checkbox"/> お酒が強い人といっしょにいるとき | <input type="checkbox"/> ゆうつな気分になったとき |
| <input type="checkbox"/> しりぞみしたり、自信がないとき | <input type="checkbox"/> とても気分がよいとき |
| <input type="checkbox"/> ストレスがたまっているとき | <input type="checkbox"/> 腹が立ったりイライラしたとき |
| <input type="checkbox"/> 誰かとケンカや口論をしたとき | <input type="checkbox"/> どうしても飲みたくなったとき |

3. 飲みすぎのきっかけとなる状況を予測し、対処法を考える

表のページの「2. 節酒を続ける自信をチェックする」で✓印のつかなかった項目は、あなたにとって飲みすぎのきっかけとなりやすい状況と考えられます。これらの状況に対して、自分なりの対処法を考え、下の表に書き入れましょう。

飲みすぎのきっかけとなりやすい状況	対処法
【記入例】 お酒が強い人といっしょにいるとき	<ul style="list-style-type: none"> ・相手にお酒をつがない ・ドクターストップがかかっていると説明する（ウソも方便） ・「今日は体調が悪くて」という（ウソも方便）

飲みすぎない生活を継続するためのヒケツ

1 飲酒の害について 自分なりのイメージをもつ

たとえば、二日酔いのつらさや肝硬変で入院した友人の顔など、印象に残っているものを思い浮かべるとよいでしょう。

2 節酒の理由や今までの努力を思い出す

「せっかく今まで努力してきたのだから、もう少しがんばろう」という気持ちがわいてきます。

3 お酒を減らしてよかったことを考える

この【リーフレット7】で最初にチェックした「節酒の効果」をもう一度読み返しましょう。

4 気楽な気持ちで節酒を続ける

「二度とお酒を飲みすぎではいけない」と力まずに、「とりあえず今日一日お酒をひかえよう」といった気楽な気持ちで節酒を続けましょう。

5 節酒できたことに自信をもつ

「今日まで節酒を続けてきた」という自信が、「これからもできるはず」というさらなる自信につながります。ただし、過信は禁物！

6 まわりの人にも節酒をすすめる

1カ月以上節酒できたら、友人や同僚など、飲みすぎている人に節酒をすすめてみましょう。

他人に節酒をすすめることは、自分自身の飲みすぎに対する歯止めになるだけでなく、あなたの節酒の習慣をより確かなものにしてくれます。

7 決してあきらめない

つい飲みすぎてしまってもがっかりする必要はありません。節酒に成功した人の多くは、成功までに数回の失敗を経験しています。失敗の経験を次に生かして、再度チャレンジしましょう。