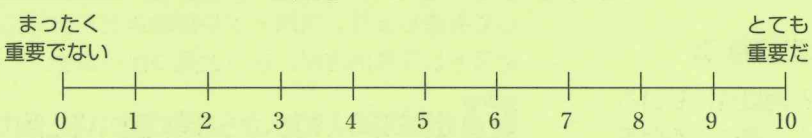


●重要性と自信をチェックする

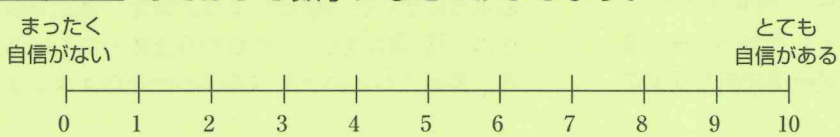
# 節酒に対する重要性と自信をチェックしましょう

「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。節酒に成功するカギは、節酒に対する「重要性と自信」を高めることです。

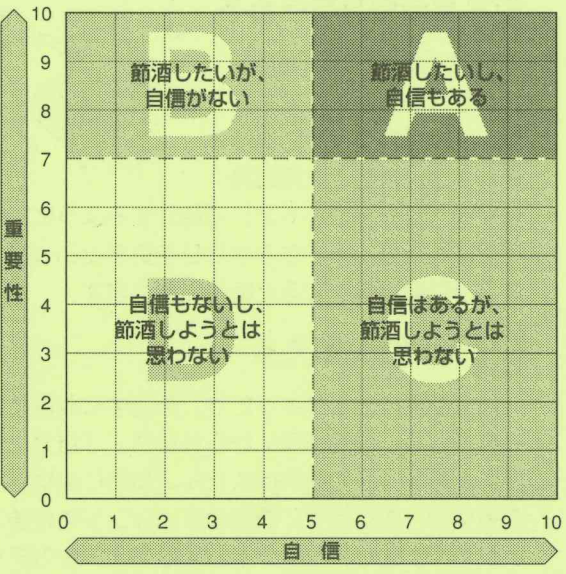
**チェック 1** あなたにとって節酒することはどれくらい重要ですか？  
あてはまる数字に○をつけましょう。



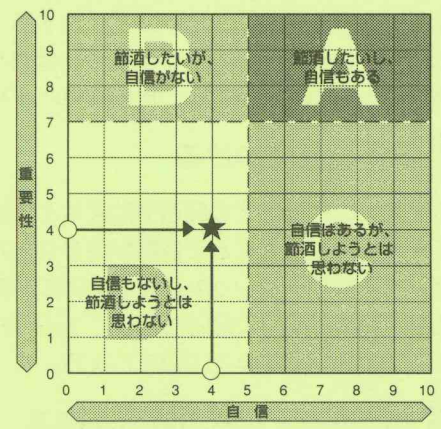
**チェック 2** あなたには節酒する自信がどれくらいありますか？  
あてはまる数字に○をつけましょう。



**チェック 3** あなたの節酒したい気持ちはどれくらい高まっていますか？  
チェック1～2で確認した重要性と自信の点数を下の図に書き入れましょう。



重要性4・自信4の人の記入例



このリーフレット1を最後まで行ったあと、もう一度「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。

★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。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。

【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)

●重要性を高める

# 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？  
節酒に対する重要性を高めるためには、お酒に対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

**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？  
あなたの考える「よいこと」と「悪いこと」を書き出してみましょう。

**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、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- お酒はおいしい
- お酒を飲むとリラックスする
- お酒は人間関係の潤滑油になる
- お酒なんて、いつでもやめられる
- お酒は百薬の長だ (体によい)
- お酒を飲まないでストレスがたまる
- 仕事関係の人や友人からお酒に誘われると断れない
- そのほか [ ]

チェック結果について、あなたはどのように感じましたか？  
節酒に対する重要性が低い人は、お酒について左記のような考えをもっていることが多いようです。  
4ページの「重要性を高める7つのヒント」を読んで、あなたの考え方をもう一度見直してみましょう。



【制作】 (株)法研 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 ☎03-3562-7672  
\*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研究グループの活動の一環として作成しました。



●節酒の準備をする

# 自分の飲酒パターンを把握し、 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期間を使って、自分の飲酒行動を記録したり、お酒を無理なく減らせるような環境を整えましょう。

## 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、調子にのって飲みすぎた	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

-----  
-----  
-----

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）

節酒を始める前にやっておきたい練習や準備

- お酒の買い置きはしない。
- お酒を飲む時間帯や曜日、場所などを少しずつ制限する。夜9時以降は飲まない、月金は飲まない、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ぶ。
- 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て、それを避けるための方法を考える。
- お酒を飲みなくなったら、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。
- 家族や友人、同僚などに節酒を宣言し、協力を頼む。前もって協力を頼んでおくと、無理にお酒をすすめられることもなく、お酒の誘惑に負けそうになったときの歯止めにもなる。いっしょに節酒する仲間を見つけるのもよい。

●節酒を実行する

# 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。これら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。
- 左ページの「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（左ページ参照）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

-----  
-----  
-----

# 飲酒ルールをつくりましょう

1ページ目の「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  
-----

## 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			

	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			

➡手帳やカレンダーなどを利用して、3週目以降も同様に節酒日誌をつけましょう。

## 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 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。

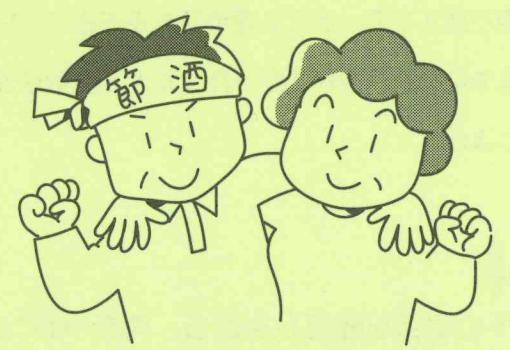
適量で楽しいお酒 翌日も快調 やや飲みすぎ 目覚めが悪い 飲みすぎ 二日酔い 休肝日

# 節酒の効果を確認しましょう

あなたが「お酒を減らしてよかった」と感じていることをあらためて確認することで、「これからも節酒を続けよう」という気持ちが高まります。

**チェック** 節酒を実行して、どんなよいことがありましたか？  
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 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）
- 血圧が下がった
- 肝機能検査の数値が改善した
- 中性脂肪が減った
- 体重が減った
- よく眠れるようになった
- 家族や友人ともめなくなった
- こづかいを趣味にまわせるようになった
- そのほか [ ]



## 節酒を継続するための 3 つのヒント

### 1 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。

### 2 まわりの人にも節酒をすすめる

友人や同僚など、あなたのまわりの飲みすぎている人にも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への歯止めになります。さらに一歩進んで、あなたが他人の節酒を応援するようになれば、あなたの節酒習慣はいつそう確かなものになるでしょう。

### 3 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。多くの人は、数回の失敗を経て節酒に成功しているのです。失敗の経験を次に活かせば、今度はもっと上手に節酒することができるはず！  
落ち込んだり、投げやりになったりせず、決してあきらめないで再度チャレンジしましょう。

さらに新しい目標を立てるときは、主治医や保健師、看護師に相談しましょう。

【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）

# 飲みすぎやすい状況を振り返り これからも上手に節酒を続けましょう

どんな状況で飲みすぎやすいか、もう一度振り返り、対策を確認しておくことは、節酒を続けるために大切です。

**チェック** お酒を飲みすぎてしまいそうなのは、どんなときですか？  
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- ストレスがたまっているとき
- 腹が立ったり、イライラしたとき
- 退屈でなにもすることがないとき
- とても気分がいいとき
- ゆうつな気分になったとき
- しりごみしたり、自信がないとき
- 不安や緊張を感じたとき
- 宴会などの行事があったとき
- そのほか [ ]



チェックした項目について、右下のヒントを参考に飲みすぎを防ぐための対処法を再確認してみましょう。

飲みすぎのきっかけになりやすい状況	対処法
【記入例】イライラしたとき	深呼吸をする、お茶を飲む
-----	-----
-----	-----
-----	-----

★まわりの人にも節酒してよかったことを伝えてください。  
これからも節酒を続けましょう。

### 飲みすぎを防ぐためのヒント

- 飲む前に、飲む量と時間、どのようなスケジュールで飲むか決め、そのペースを守る。
- お酒のあいまにウーロン茶などのノンアルコール飲料を飲み、飲むペースを落とす。
- 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。
- 一人では飲まない。昼間から飲まない。

【制作】(株)法研 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 ☎03-3562-7672  
\*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研究グループの活動の一環として作成しました。

