

早期介入のテクニック

独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター 杠 岳文

1) 早期介入の概要

早期介入は、Screening and Brief Intervention と言い換えることもできる。さらに、ブリーフ・インターベンション (Brief Intervention) を簡単に言い換えると、「生活習慣の行動変容を目指す短時間の行動力カウンセリング」である。われわれが行っているアルコール依存症治療におけるカウンセリングとの違いからその特徴を述べると、この行動力カウンセリングでは、「健康」を主なテーマとして、飲酒量低減の具体的な目標を自ら設定してもらう。飲酒問題の直面化は避け、「否認」などは介入時に扱うテーマとしない。実際、「健康」をテーマとして早期介入を行うことにより、クライアントが示す否認や抵抗も比較的少ない。動機付け面接やコーチングといった面接 (介入) 技法を用いるが、介入のキーワードは、「共感する」、「励ます」、「誉める」である。

また、①断酒ではなく、飲酒量の減量を目標にする。②依存症の専門家ではなく、ヘルスケアの従事者によって行われる。③依存症の患者でなく、依存症でない患者を対象とする。という特徴を有する。「ブリーフ」という言葉は、「短い」を意味するが、通常は1~3回のセッションで行い、1回の介入に要する時間は30分以内 (通常は15分程度) である。

2) ブリーフ・インターベンションを効果的に行うための12のポイント

①カウンセリングへの導入、場の雰囲気

＝対等で適度に打ち解けた関係で、親身になって相談を受けるクライアントにとって心地よい雰囲気作りを心掛ける。

- 気軽に時候の挨拶などから始める。先に自己紹介をする。
- 趣味の良さ、日頃の活動などをさりげなく褒め、承認する。
- カウンセリングの目的をソフトに伝える。
- 個人情報の保護や、どこまで情報が伝わるかも説明しておく。
- 大まかなスケジュール、所要時間を伝える。
- 効果には実績と自信があるが、効果は必ずしも目に見える変化ばかりではないことも伝え、クライアントの感じるプレッシャーを軽減する。

②カウンセリングの進め方

＝指示的・指導的にならず、できるだけオープンエンドクエスチョンで聞き手にまわる。共感する、励ます、褒めるが介入の三要素である。

- クライアントの話をよく聞き、クライアントの関心のある話題や成功体験について質問を振って内容を掘り下げ、最後は「健康のために酒を控えた方がよい」というテーマに結び付ける。
- クライアントの話に共感する。相槌を打つ。少しの良い変化や努力を見逃さず褒める。ねぎらう。また、一緒に探し出す。
- 成果が思うように出なくても、また頑張ろうと思えるように励ます。
- 次回また来てくれることを期待しているというメッセージを送る。次回また来るように仕向けることが、行動変容を成功させる何よりの秘訣 (コツ) であることを認識しておく。

③飲酒状況の客観的評価

＝あきらめない程度に危機感を抱かせる。結果は淡々と伝える。

- 最近の飲酒状況を客観的に振り返って数値化してもらう。
- AUDIT などのスクリーニングテストを用いて客観的に評価する。
- 評価に基づいて、現在のままの飲酒を続けていると将来どういう危険が生じるかを客観的に伝える。
- 自身にとっての飲酒の効用と害を並べ挙げてもらう。
- お酒の飲みすぎと関係のある治療中の病気、健康診断の結果を挙げてもらう。
-

④飲酒目標の設定

＝比較的簡単で達成できそうな飲酒目標を数値化して自分で設定してもらう。

- 七～八割の頑張りでもできそうな具体的な飲酒の数値目標を自分で立ててもらおう。今までより回数や量を少し減らすだけでも、次の段階に進むことができることを説明する。
- 以下に挙げた3つの目標設定の方法の中から自分にできそうな方法を選んで、目標を設定してもらう。通常は、①、②、③の順にハードルが高く、難しい目標設定になる
 - ①1ヵ月間で多く飲む日の量と日数の上限を何日と決める
 - ②1ヵ月間に全く飲まない日数の下限を何日と決める
 - ③1週間の総ドリンク数（あるいは1日のドリンク数）を「〇ドリンクまで」と決める

⑤具体的な対処法を考える

＝できるだけ具体的に酒量を減らす方法や対処法を考えてもらう。

- この取り組みを何時から始めるかを、クライアントに決めてもらう。
- 例を挙げながら、自分にできそうな具体的な対処法を選んでもらう。
- つい多く飲んでしまう状況を挙げてもらい、その状況を避ける、あるいはその状況での対処法を考えてもらう。

⑥飲酒量を減らして得られるリアルな変化のイメージを作る

＝飲酒量を減らすことに成功した時に手に入る報酬を示し、動機付けを高める

- お酒を減らした時に、生活面や健康面で変わることのできるだけ具体的な変化のイメージを作ってもらおう。

⑦変えることに成功した生活習慣とそのコツを語ってもらう

＝行動変容に成功した生活習慣を語らせ自己効力感を高める。

- 喫煙、ダイエットなどの生活習慣の例を挙げながら、これまでに行動変容に成功した生活習慣とそのコツを自慢してもらう。

⑧お酒の量を減らそうとする試みを誰かに公言してもらう

＝誰か話しやすい人にこの挑戦を宣言し、応援してもらう。

- この試みを宣言する、また困った時に相談する相手を予め挙げてもらう。

⑨飲酒日記を毎日付けてもらう

＝セルフモニタリングをする。

- できるだけ記録を付けることに負担を感じないように配慮しながら記入を勧める。
- 飲酒日記の記入は飲酒量を減らすのに有効であると実証されていることを強調する。

⑩飲酒量低減の成果をできるだけ数値でフィードバックする

＝飲酒量だけでなく、経済面、健康面、人間関係での成果をできるだけ分かりやすく伝え、さらに動機付けを高める。

- 飲酒量を減らしたことによる健康面での成果をできるだけ数値化してフィードバックする。
- 飲酒量を減らしたことによる経済面での効果を自分への褒美に充ててもらい、動機付けを高める。

⑪成果ばかりを焦って求めず、過程を重視する

＝変化の仕方や結果は、介入のタイミングもあり、各人各様である。とくに飲酒の場合は、時期によっても異なることを認識しておく。

- 失敗の原因追求に走らず、あくまでポジティブに考え、次の問題解決方法を一緒に考えてみるよう提案する。
- クライアントが設定した目標が高すぎたのではないかと再評価し、目標の再設定を勧める。
- 忘年会や歓送迎会シーズンなど、時期によって飲酒量が大きく異なることも、結果を評価する際は考慮に入れておく。

⑫やる気のない人にも正しい情報を伝える意味はある。

＝無関心期の人には共感と正確な情報提供が重要である。

- 介入に抵抗を示す人にはその理由を考え、その理由に応じてアプローチを少し変える。
- 最後に、この活動は、職場に新たに節度ある健康的な飲酒の文化を根付かせるもの（ポピュレーション・アプローチ）でもあり、地道な啓発活動とともに、継続させることに意義があることも自覚しておく。