

# PREVENTION No.285

平成28年6月16日開催

職域における減酒支援の実際 その2～ 集団で行うためのコツと実際の様子

伊藤 満（独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター）

先月に引き続き、大量飲酒者への介入方法であるブリーフインターベンション（Brief Intervention, BI）についてお伝えしたい。今回は特に職域での減酒支援を想定し、グループでの実施方法について具体的に解説する。

## 1 BIとは

BIは大量飲酒者の飲酒量低減を目的として、世界保健機関（WHO）の多国間共同事業として欧米を中心に開発、研究されてきたものである。アルコール依存症者ではなく大量飲酒者を対象としているため、断酒よりも減酒を目標とすることが一般的である。BIの詳細については、先月の抄録を参照いただきたい。

## 2 集団で行うことの利点

欧米では介入者と対象者とが対面でBIを実施することが一般的なようであるが、日本ではグループで行うことも多い。対面の介入では個々の対象者の状況にあわせた支援ができる一方で、集団実施では次にあげるようなメリットを享受することが可能である。

- ・費用対効果が高い：一人あたり10分の介入をするよりも、8人を対象に60分のセッションを行う方が効率的である
- ・教育、情報提供をしやすい：個別の介入では教育する立場と共感を示しつつ動機を引き出す立場との両立が難しい場合がある
- ・アルコールの治療に不慣れなスタッフも担当しやすい：BIの効果に懐疑的であったり、減酒の必要性を認めなかったりする対象者へ個別の介入を行うことは難しく、アルコール依存症の治療に慣れていないと実施が困難なケースもある。一方、集団実施では減酒に積極的な対象者から前向きな発言を引き出すことができるため、その場の雰囲気を作ることが容易である
- ・成功のコツを共有できる：1回目の介入後に減酒目標を達成できなかったとしても、減酒に成功した他の参加者から成功体験を聞くことができる
- ・職場全体への波及効果：職域での実施であれば、飲酒量に気を配る文化が広まっていくことを期待

できる

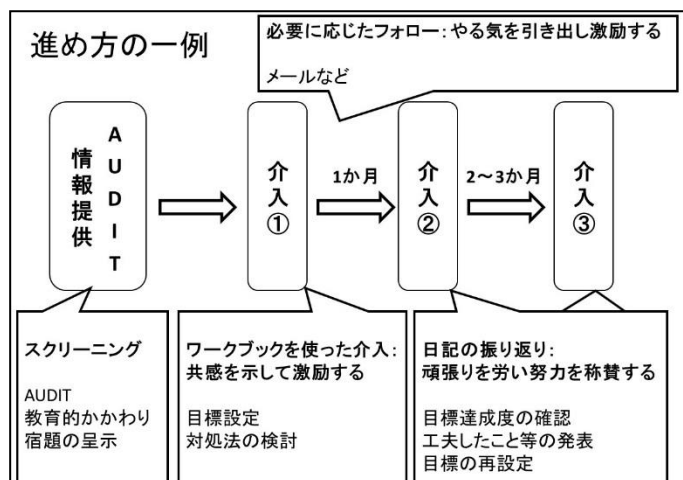
### 3 集団での実施方法

- ①参加人数 BIを実施する会場の広さにもよるが、1グループの人数は5～10名程度が適当なようである。人数が少ないとディスカッションが盛り上がりせず、多すぎると一人当たりの発言時間が短くなってしまう。
- ②スタッフ リーダー1名に加えて、1～2名のコリーダーを配置できることが望ましい。
- ③所要時間 60分～90分程度が一般的である。60分では伝えられる情報に限りがあるため、扱う内容を絞っておく必要がある。
- ④道具 介入ツール（冊子や資料集など）があると実施しやすい。また、参加者の発言を書き出すためのホワイトボードや、飲酒量を計算するための電卓があると便利である。
- ⑤グループ編成 均質な集団を作ることができると、グループの凝集性を高めたり、ディスカッションを盛り上げたりしやすい。たとえば、AUDIT（Alcohol Use Disorder Identification Test）の点数に応じたグループ分けや、年齢に応じたグループ分けなどができる。なお、AUDITで20点を超える対象者（アルコール依存症が疑われる対象者）については、断酒の必要性を伝えたり、専門病院の受診を促したりする必要があることから、プライバシーに配慮して個別に指導することが望まれる。

### 4 具体的な進め方

#### (1) BIの全体的な構造

集団でのBIのモデルケースとして、「市民向け飲酒問題に関する冊子1～3」（久里浜医療センターのwebからダウンロード可能）<sup>i</sup>を使用した方法を紹介する。



まずはBIの対象者を抽出し、参加者のグループ編成ができるよう、介入に先立ってAUDITを実施

する。AUDITによって介入の必要性が認められた対象者に対し、BIへの参加を促す。必要があれば、飲酒に関する情報提供を行う。

介入①（初回のグループ介入）では、主に「市民向け飲酒問題に関する冊子3」を用いてセッションを進める。セッションの中では、冊子1および2を使用し、必要に応じて情報提供を行う。介入①の終了後は、毎日の飲酒状況を記録し、目標の達成状況を確認できるようにする。

介入②と介入③では、日記を振り返りながら努力をねぎらい、減酒への取り組みを継続できるように促していく。減酒の効果が表れているようであれば（体重の減少や血圧の改善、酒代を貯金できたなど）、積極的にフィードバックすることで、本人の動機を高めることができる。

## (2) 介入①のタイムテーブル

一連のセッションにおいて、実施方法に最も悩むのが介入①と思われる。そこで、「市民向け飲酒問題に関する冊子3」を使った60分のセッションを実施する場合のタイムテーブル例を説明したい。

### ①ステップ1 介入者自己紹介（2分）

まずは介入者が自己紹介し、BIへの参加に対して感謝を伝える。セッションの内容について警戒心を抱いている参加者がいる可能性もあることから、決して断酒を強制するようなことはなく、「お酒との健康的な付き合い方を考える場」であることを強調する。あまり深刻にならず、楽しい雰囲気を作るように心がける。あわせて、プログラムのルール（他の参加者の発言を外部に漏らさない）について説明する。

### ②ステップ2 参加者自己紹介（3分）

名前、プログラム参加の理由、理想とする飲み方について自己紹介してもらう。

### ③ステップ3 お酒の効用（5分）

飲酒の効用について、最初に介入者の経験を述べ、話のきっかけを作る。全員に効用を話してもらう。話しやすいテーマを使って、話をすることに慣れてもらう目的もあり、回答に対し肯定的な反応を返し、どんどん意見を引き出すようにする。また必要に応じてホワイトボードに各自のエピソードや意見を板書する。

あわせてステップ3では、各参加者が「飲酒によって何を得ているか」をアセスメントする。減酒に成功するためには、飲酒以外の手段で「何か」を得られるように検討する必要がある。

### ④ステップ4 お酒による損失・害（5分）

飲酒の損失・害について挙げてもらう。深刻にならないよう、冗談を交えて明るい雰囲気をつくる。必要に応じてホワイトボードに板書する。ステップ4をもとに、「お酒を減らすことで、どのような良い変化が期待できるか」を確認できると、参加者の動機を高めることにつながる。

### ⑤ステップ5 ドリンク数の確認（5分）

冊子3の「1日のドリンク数」の表をもとに、参加者の飲酒量の程度を確認する。

⑥ステップ6 AUDIT 得点の確認 (5分)

冊子3の「AUDIT 得点」の表をもとに、飲酒問題の程度を確認する。ステップ5と6を通して、減酒のための動機を引き出していく。

⑦ステップ7 情報提供 (10～15分)

参加者が最も気にしていると思われる飲酒に関連した情報（健康への影響、メタボへの影響など）を提供する。冊子1・2を活用する。

⑧ステップ8 目標設定と対処法 (10～15分)

各自が飲酒に関する目標を設定し、それを達成するための方法を検討する。時間が確保できるのであれば、参加者の決意表明として目標を発表してもらい、全員で共有する。さらに、それぞれの対処法をホワイトボードに書き出しながら、他にも方法がないかディスカッションする。

---

i 「市民向け飲酒問題に関する冊子1～3」は下記よりPDFをダウンロードできます。

[http://www.kurihama-med.jp/kaijo\\_tool/pdf/kaijo\\_1.pdf](http://www.kurihama-med.jp/kaijo_tool/pdf/kaijo_1.pdf)

[http://www.kurihama-med.jp/kaijo\\_tool/pdf/kaijo\\_2.pdf](http://www.kurihama-med.jp/kaijo_tool/pdf/kaijo_2.pdf)

[http://www.kurihama-med.jp/kaijo\\_tool/pdf/kaijo\\_3.pdf](http://www.kurihama-med.jp/kaijo_tool/pdf/kaijo_3.pdf)