

プレアルコホリックス 教育プログラムの実際

久里浜医療センター
瀧村剛・樋田香織

プログラムの開催概要

- ・開催日：毎月第3月曜日（祝日の場合は第2月曜日） 13:00～17:00
- ・開催場所：研修棟研修室
- ・参加人数：14～18名くらい（男女、家族）



研修棟



研修室

プログラムの進行スケジュール

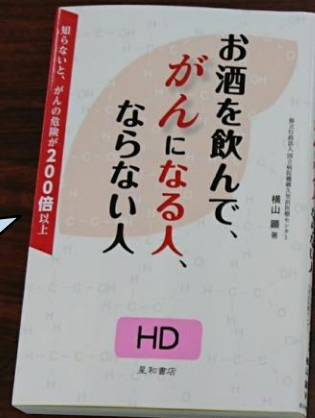
- 13:00～【第1部】
- ・医師からのレクチャー
 - ・初回参加者からの自己紹介
 - ・参加者全員が近況報告発表

- 14:30～【第2部】 ※①②を同時進行
- ①医師の診察(受付順)
 - ②看護師進行でのミーティング

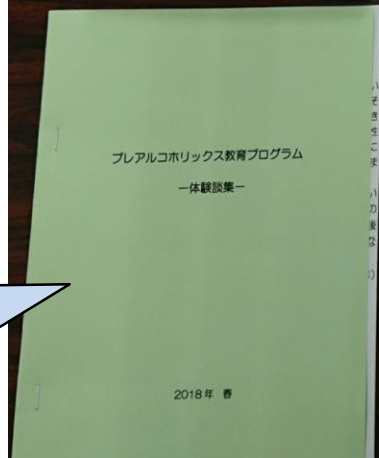


プログラムで使用するもの

【第1部】で医師が
レクチャーで使用する本
参加者は横山顕先生の本を各自で用意し毎回持参する



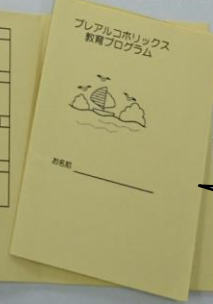
体験談集
今年春に作成。参加者に体験談を募り、一冊にまとめた



参加記録用紙
毎回参加時に近況を記入してもらう用紙

年 月 日 フレアルコホリックス教育プログラム参加記録
氏名 _____ 様
1) 参加回数
初回参加 ・ 2回目以上参加 ・ () 回目参加
2) 現在のお酒の状況を教えてください
6ヶ月断酒チャレンジ中 () ヶ月目 ・ 断酒中 ・ 断酒中
↓
飲酒はどれくらいの量・ペースですか?
□
3) 前回参加以降の近況をお書きください (初回参加の方は、参加までの経緯をお書きください)。
平成30年度
4月 5月 6月
7月 8月 9月
10月 11月 12月
1月 2月 3月
フレアルコホリックス教育プログラム
お名前 _____
お書きください。
ございました。

参加証カード
参加したら看護師が押印する



【第1部】近況報告

ご家族

家族が体験したことや思いを語る



6ヶ月断酒 チャレンジャー

チャレンジして何ヶ月目か、苦労していること、体調などの変化、家族や職場など周囲の変化などの近況を語る

チャレンジ終了後断酒者

断酒中の近況報告。
プログラム参加に至った経緯や断酒を選択した理由などの体験を紹介

初回参加者

参加に至るまでの経緯を語る



チャレンジ終了後 節酒者

節酒中の近況報告。
プログラム参加に至った経緯や節酒を選択した理由などの体験を紹介

【第2部】ミーティングの内容

- 第1部ででた話題について、意見交換
よくある話題

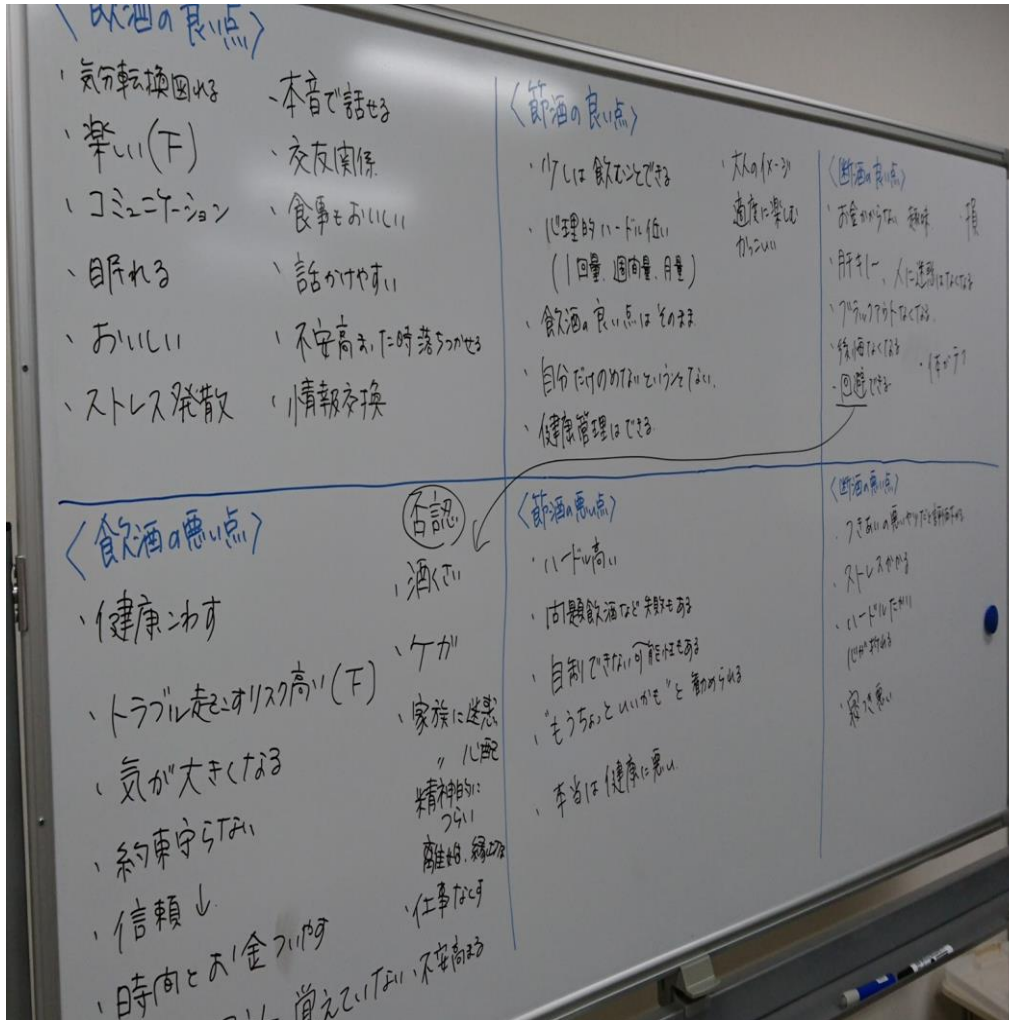
- 断酒や節酒の方法
- 工夫していること(ノンアルコール飲料、強炭酸水)
- 嗜好の変化(甘いもの)
- 飲み会はどうか(特に忘年会や歓送迎会シーズン)
- 趣味
- 家族や職場などの変化

- 時々、アンガーマネジメントやGTMACK(久里浜式認知行動療法)もやっています



ここに参加することがとっても励みになっている。正直に話すことでまた頑張れる

【第2部】断酒・節酒・飲酒のそれぞれの 良い点と悪い点



人の意見が聞けて
“なるほど”と思うこと
が多かった

それぞれに良い点
と悪い点があること
がわかった

6ヶ月断酒チャレン
ジを達成した時に、
断酒か節酒かを考
える時に参考になる

**お酒の心配がある方は、
久里浜にお越しく下さい、
一同お待ちしております！**