

# PREVENTION No.353

2023年5月18日開催

## アルコールの介入ツールにおける応用行動分析の具体的活用法 伊藤 満(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

2023年2月および3月のアルコール関連問題予防研究会では、行動分析について取り上げた。飲酒行動の変容をうながすさまざまな介入ツールや冊子が流通しており、それらは行動分析の知見にもとづいて作成されている。そのため、飲酒問題に焦点をあてたアプローチにおいては、行動分析を理解したうえで介入することが重要となる(行動分析の詳細については2月と3月の抄録を参照されたい)。

ある行動が増加するかどうかは、その行動に随伴して起こる結果事象に左右される。ある行動によって好ましい結果が得られる経験をすれば、その時と同じ状況に遭遇すると、再び同じ行動をとる頻度が高くなる。一方で、ある行動の直後に好ましくない事態が引き起こされると、その行動をとる頻度は減少する。そして、行動が起こる前の環境がどのようなものであったのか(先行事象)を含めて、先行事象(どのような状況で: Antecedents)ー行動(どのような行動がとられ: Behavior)ー結果(どのような結果が随伴したか: Consequence)という3つの項から行動をとらえることを三項随伴性といい、この一連の流れを分析することで、対象となる行動によって得ているものや、どのような状況下で行動が発生しやすいのかを予測すること可能となる。

アルコール依存症者は、飲酒を原因とする悪い結果(体調を崩す、家族との関係が悪化するなど)を経験しているにも関わらず、これまでの飲酒行動が維持されている。したがって、飲酒によって本人なりの「好ましい事態」を経験していると考えられることができる(たとえば、酔っている間は現実逃避できる、孤独を紛らわせられるなど)。飲酒行動の変容を目的とした介入においては、「飲酒を維持させているものは何か」を把握し、それを変えるための対策や対処法を検討することが求められる。

また、先行事象にも注目し、どのような状況で飲酒することが多かったかを確認し、その状況を避けたり、その状況でも飲まないでいるための方法を考えたりすることが必要である。いつもイライラしたときにストレス対処として飲酒していたのであれば、イライラが飲酒の引き金になっているといえる。

さらに、飲酒と結びついた捉え方(認知)を検討することも有効である。飲酒を正当化したり、飲酒欲求を高めたりする捉え方をしがちであるが(「お酒があればよく眠れる」と考えたり、「酒をやめたってどうせいいことなんかない」と投げやりになったりする)、そのような自分の考え方のクセ(認知のクセ)に気づき、柔軟に認知を変容することができれば、飲酒の危険性を低下させることができる。

そして、新しい飲酒習慣(断酒や減酒)を継続するためには、自分の行動をモニタリングし、成果

を確認できるような工夫や、新しい行動を維持するための強化子を用意する工夫（たとえば、1週間頑張ったら自分にご褒美をあげる）が望まれる。

飲酒行動の変容を促すための介入ツール（教育的資料や介入用冊子）として、さまざまなものが公開されている。数回のセッションを通して実施するプログラムであっても、ブリーフインターベンションと呼ばれる短時間のカウンセリング用の冊子であっても、その構成には共通した要素が含まれており、おおむね表1に示した項目が含まれている。それぞれの項目が狙っている内容を意識しながら介入を実施することで、介入の効果を高めることができると思われる。

表1 飲酒行動の変容を促す介入ツールの項目および各項目のねらい

テキストの項目	目的・内容
スクリーニング	情報提供
疾病教育	動機づけ
飲酒歴の振り返り	
飲酒問題の推移	飲酒と結びついている刺激の確認
飲酒のメリット・デメリットの整理	強化子の確認
飲酒の引き金となる状況の確認	
危険な状況での対処法	
ストレス対処	対処法の検討
余暇の過ごし方	
依存症的な思考	認知
飲酒日記	セルフモニタリング パフォーマンスフィードバック

アルコールの介入ツールは下記をより入手可能である。

<https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/gtmack.pdf>

[https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/tool\\_book\\_alcohol-program-2022.pdf](https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/tool_book_alcohol-program-2022.pdf)

[https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/kaijo\\_3.pdf](https://kurihama.hosp.go.jp/research/pdf/kaijo_3.pdf)

<https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document22.pdf>