

## 飲酒量を減らす方法

飲酒量を減らす方法は様々です。どのような方法を使うかご本人にチェックしてもらいましょう。また、ご本人に合った別の方法があるはずなので、それを具体的に考えていただき、最後に書いていただきましょう。

- 飲酒する時間を決める  
(具体的に: \_\_\_\_\_)
- 飲酒量の上限を決める  
(具体的に: \_\_\_\_\_)
- 1週間に何日か、休肝日（お酒を飲まない日）を作る  
(具体的に: \_\_\_\_\_)
- 飲む酒の種類を変える  
(具体的に: \_\_\_\_\_)
- 飲む酒を薄くする
- のどが乾いた時やお腹のすいた時に飲酒しない
- 飲酒のスピードをできるだけ遅くする
- 1口飲んだら、コップは必ずテーブルにおく
- 酒を飲む前に、ノンアルコールドリンクを飲む
- 飲酒中に、飲んだ酒量を思い出しチェックする
- 飲酒前に、コントロールの必要性を確認する
- 自動車の運転や運動などお酒を飲んだらできないことをする
- お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- 周囲に、飲酒をコントロールすることを宣言する
- 一緒に酒を減らす（止める）仲間を見つける
- お酒を飲むことについて家族が心配していることを思い浮かべる
- 大量飲酒は健康を害することを思い出す
- 酒席では、まず料理を食べておなかをいっぱいにする
- 酒席に出た時、二次会は避ける
- もし沢山飲んでしまっても、やけにならず、もう一度やり直す
- もし沢山飲んだ場合、そのことを周囲の人に正直に話す

あなたに合ったその他の方法があるかお考えください

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_