

Group Treatment Model of Alcohol dependence based on
Cognitive-behavioral Therapy, kurihama version, 1st edition (GTMACK)

アルコール依存症リハビリテーションプログラム

アルコール依存症の 集団治療プログラム

第1版

病棟

氏名



独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

このワークブックは、アルコール依存症からの回復のために、今までの飲酒について振り返ったり、アルコールのない人生を送っていくために役立つ知識や方法を、みなさんで考えたりするためのものです。

飲酒をただ我慢するだけではなく、前向きに自分と向き合っ、より健康に生きることを目標に、あせらずに回復の道を歩きましょう。

このワークブックがみなさんの回復に役立つことを、スタッフ一同願っています。

一緒にがんばっていきましょう。

もくじ

- 実施^{じっし}チェック表^{ひょう} P3
- ミーティングのルール P4
- プログラムの進^{すす}め方^{かた} P5

はじめに

1. アルコール依存症^{いぞんしょう}について P6-9
2. アルコール依存症^{いぞんしょう}の人^{ひと}にみられやすい
飲酒^{いんしゅ}に対する^{たい}考え方^{かんが}の偏^{かた}り^{かたよ} P10-13
3. 「アルコール依存症^{いぞんしょう}の治療^{ちりょう}プログラム」とは P14-15

I <基礎編> 病気^{びょうき}について知る^し

1. アルコール依存症^{いぞんしょう}の自己診断^{じこしんだん} P17-23
2. 1日^{いちにち}の生活^{せいかつ}を振り返^ひる P24-29
*外泊^{がいはく}前^{まえ}の課題^{かだい} P30-65
3. 飲酒^{いんしゅ}問題^{もんだい}の整理^{せいり} P66-69
4. 飲酒^{いんしゅ}と断酒^{だんしゅ}の良^よい点^{てん}・悪^{わる}い点^{てん} P70-75

II <実践編> 再発^{さいはつ}予防^{よぼう}

1. 引き金^{ひがね}といのち綱^{づな} P77-84
2. 飲酒欲求^{いんしゅよっきゅう}への対処^{たいしょ}と「思考ストップ法^{しこうほう}」 P85-92
3. アルコールへの誘惑^{ゆうわく} P93-96
4. もしもの時^{とき}に備^{そな}える P97-100
5. 将来^{しょうらい}を考^{かんが}える<まとめ> P101-102

III <社会生活編> 健康^{けんこう}的な生活^{せいかつ}について学^{まな}ぶ

1. ストレス^{たいしよ}に対処^{たいしょ}する P105-109
*参考資料^{さんこうしりょう}
A. ストレス対処法^{たいしょほう}を習得^{しゅうとく}しましょう P110-115
B. 怒^{いか}りのコントロール P116-118
2. 楽^{たの}しい活^{かつどう}動^{どう}を増^ふやす P119-122
*退院^{たいいん}後^ごの生活^{せいかつ}設計^{せつけい} P123-128

じっし ひょう 実施チェック表

	じっし び 実施日	いん 印・サイン	テーマ
こ じん 個人ワーク			「アルコール依存症の自己診断」

	じっし び 実施日	いん 印・サイン	テーマ
基 礎 編	1 回 目		「はじめに」 ●アルコール依存症について ●飲酒に対する考え方の偏り ●「アルコール依存症の治療プログラム」とは 「1日の生活を振り返る」*外泊前の課題
	2 回 目		「飲酒問題の整理」
	3 回 目		「飲酒と断酒の良い点・悪い点」

	じっし び 実施日	いん 印・サイン	テーマ
実 践 編	4 回 目		「引き金といのち綱」
	5 回 目		「飲酒欲求への対処と『思考ストップ法』」
	6 回 目		「アルコールへの誘惑」
	7 回 目		「もしもの時に備える」
	8 回 目		「将来を考えるくまとめ」

	じっし び 実施日	いん 印・サイン	テーマ
社 会 生 活 編	5 回 目		「ストレスに対処する」 *ストレス対処法を習得しましょう *怒りのコントロール
	6 回 目		「楽しい活動を増やす」 *退院後の生活設計

ミーティングのルール

この治療プログラムに参加される方は、以下のルールを必ず守ってください

- ① ミーティングに集中して、ミーティング担当者や他のメンバーの話をきちんと聞きましょう。
- ② 課題を必ず行いましょう。
- ③ 参加されているメンバーのプライバシーを守るために、ミーティングの内容は治療グループ以外の人には話さないでください。ミーティングの録音は禁止です。

* ミーティングには、実習学生や研修生がいらさせていただきますので、ご了承ください。



プログラムの進め方

事前課題

ミーティング

事後課題

次回ミーティングの
ワークシートを記入

ミーティング後に
まとめのページを記入

という流れで進めていきます。

◆「アルコール依存症の自己診断」は記入したら、主治医面接の時にみてもらいましょう。

◆「外泊前の課題（外泊の計画）」があります：プログラム1週目の週末に、外泊・外出についてのオリエンテーションがあります。プリントの内容も参考にして外泊の計画をたて、受け持ち看護師と一緒にみてもらいましょう。

◆「退院前の課題（退院後の生活設計）」があります。これまでの学びを活かして退院後の生活について考え、記入したら受け持ち看護師と一緒にみてもらいましょう。



アルコール依存症について

依存症は、病気です

「酒がやめられないのは意志が弱いせいだ」「根性で酒はやめられる」「どうせやめられない」…と、みなさんも周囲の人も思っていないですか？ しかし、アルコール依存症は病気であり、アルコールの作用によって、意志の力だけでは飲酒をコントロールできない状態になっているのです。多量に飲酒したり、繰り返したりすることで誰もが依存症になる危険があります。いったん依存症ができてしまうと意志の強さや根性ではやめるのが難しくなります。これから回復の道を歩むには、まず、この病気について学び、やめ続ける方法を身につけることが必要です。

『飲酒のコントロール障害』と『アルコール離脱』

「明日は朝早いから今日はこのあたりでやめておこう」「最近では毎日飲んでいるから今日は飲まないでおこう」「健康診断で肝臓が悪いと言われたから飲むのはしばらくやめよう」…このように、飲酒の量を自由に減らしたりやめたりすることができている状態がコントロールできている状態です。一方、飲酒が原因で体を壊したり、会社を遅刻・欠勤したり、夫婦げんかをしたりするなど、飲酒にまつわるいろいろな問題がおきているにもかかわらず、減らしたりやめたりできなくなっている状態を『コントロール障害』といい、依存症の典型的な症状です。

一方、お酒が切れたために、寝汗や手の震え、吐気、下痢、不眠、不安・イライラといった症状に始まって、重症の場合にはけいれん発作や幻覚や興奮性となるものを、『アルコール離脱』といいます。これらの症状は少し飲酒すると解消されるので、ますます飲酒をやめられなくなります。『コントロール障害』と『アルコール離脱』がアルコール依存症の中心的な症状です。

アルコール依存症の特徴

① 誰でもなりうる病気

依存症は、多量に繰り返し飲酒することで誰にでも起こりうる脳の病気です。

② さまざまな問題が起こる病気

飲酒が原因となるさまざまな問題があります。

精神症状	いらいら、不安、うつ、過去のつらい経験…など
健康問題	肝臓の障害、膵臓の障害、高血圧、糖尿病、高脂血症、がん、脳萎縮、脳梗塞、頭のケガ、骨粗鬆症…など
社会的問題	仕事、人間関係のトラブル、借金、暴力、飲酒運転…など
家庭の問題	夫婦関係のトラブル、子供への悪影響、親子間のトラブルなど

③ 慢性的で進行性の病気

依存症は糖尿病や高血圧と同じように、慢性的の病気です。短い間だけ断酒すれば依存症が良くなるということはありません。「まだ大丈夫」と依存症を放って飲酒していると、進行して依存症が悪化して回復が遅くなるだけでなく、上記のようなさまざまな問題がより深刻になって、あるいは、突然死んでしまう危険性のある病気です。

④ 家族全体の病気

依存症は本人だけでなく、家族も巻き込む病気なので、ストレスから家族も精神的、身体的な問題をおこしやすくなります。

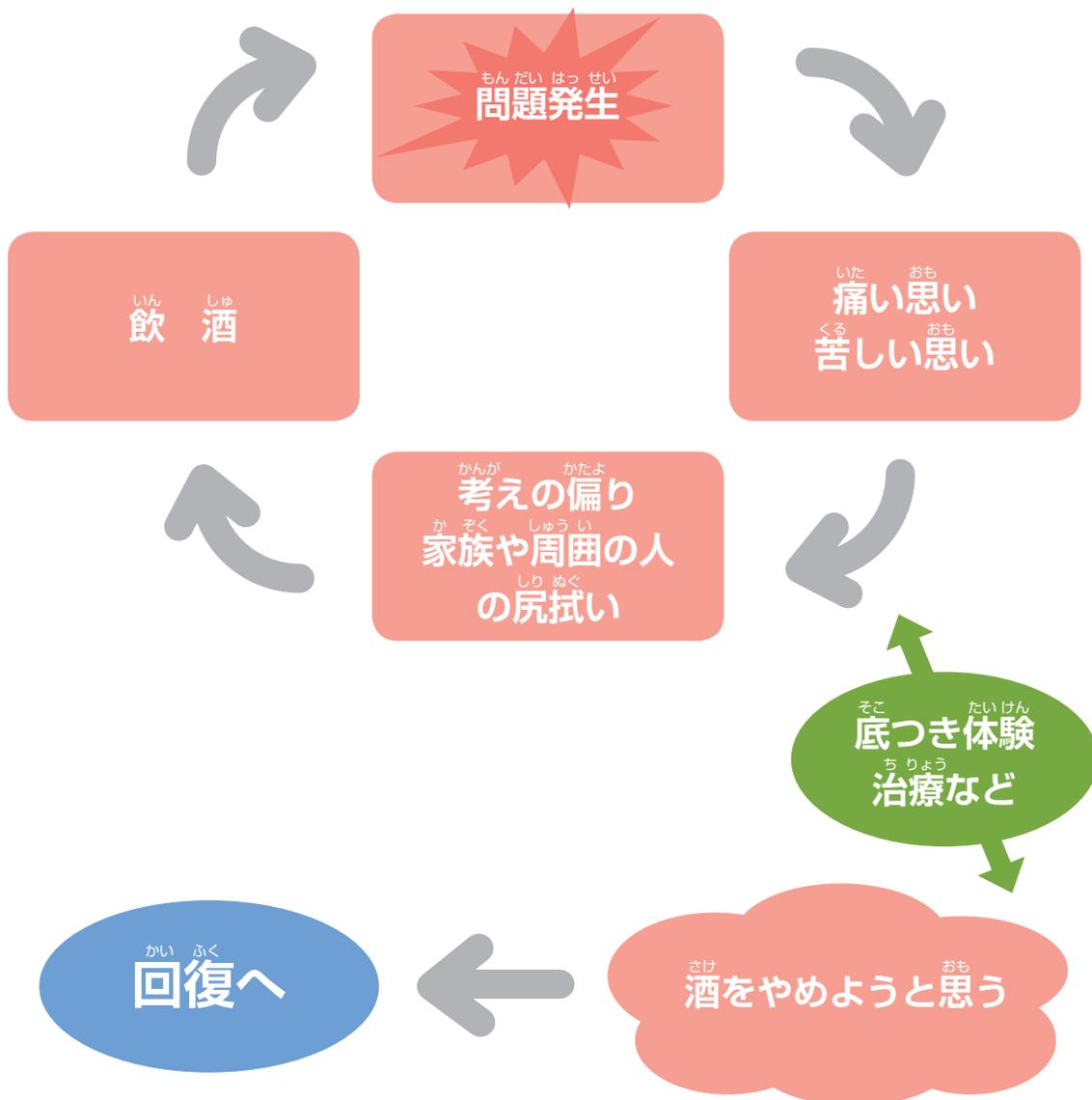
⑤ 否認の病気

否認とは、自分にとって都合のよくないことを認めないことです。これは自然な心の働きであり、誰にでもみられることです。あなたにも思い当たることはありませんか？

「自分は依存症なんかじゃない」
 「やめようと思えばいつでもやめられる」
 「ストレスや悩みがあったから飲んだだけ」

このような考えの裏には否認が隠れています。問題が深刻になればなるほど自分の問題に正面から向き合うことが辛くなり、依存症の悪循環に陥りますが、回復への第一歩を踏み出すためには否認を打ち破る必要があります。

アルコール依存症の悪循環と依存症からの回復



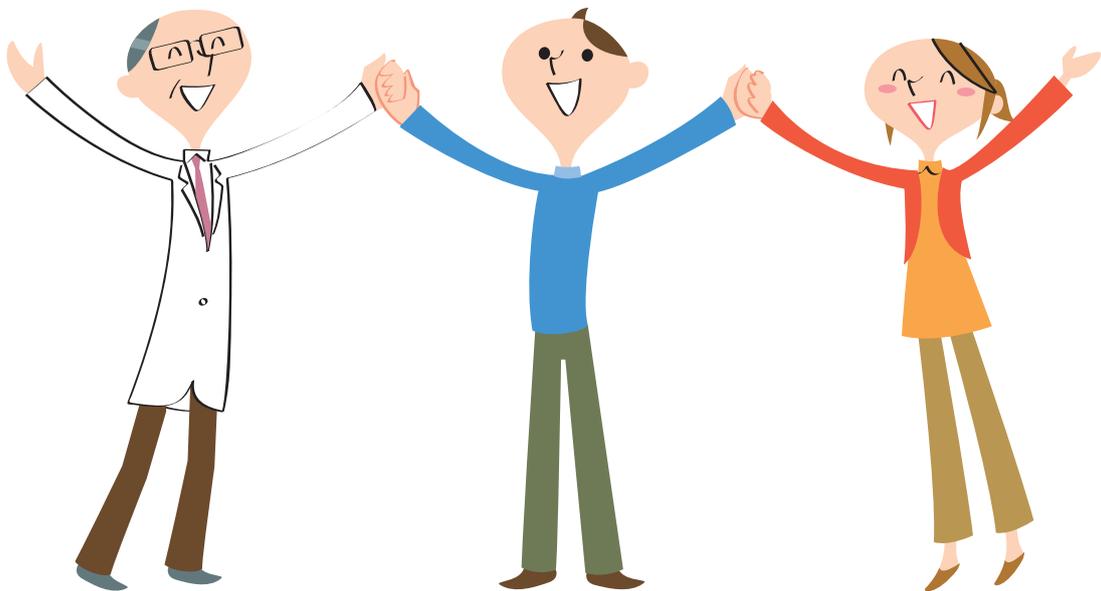
⑥ 回復できる病気

依存症は治癒することはないと考えられています。つまり、以前のように少しの量でアルコールを楽しむことができるようにはならないのです。しかし、断酒を続けることによって飲酒で壊した健康を取り戻し充実した生活を送れるようになる方法があります。すなわち依存症からの回復です。

回復をめざすには

依存症からの回復をめざすには、同じ病気の仲間や医療スタッフなどとの関わりを通して「行動を変える」ことが必要です。

すなわち断酒の継続であり、アルコールのいらぬ生き方を身につけることが大切です。



アルコール依存症の人にみられやすい 飲酒に対する考え方の偏り

長年の飲酒習慣を持つアルコール依存症の方々にとって、「酒はいつも共に過ごしてきたおいしく、楽しく、手軽なもので、上手に付き合っ飲んでくれるもの」という考え(=認知)が根強く存在します。そのため人は、「ちょっとくらいなら、飲んでも大丈夫。強い意志を持てば、酒を減らせる」とか、「酒なしでは人生楽しめない、人との付き合いができない」などという考え(=認知)にとらわれて、すでに過去に何度も失敗しているにもかかわらず、同じような行動(節酒する、機会飲酒だけにする、など)を続けてしまい、アルコール依存症の悪循環のパターンに陥ってしまうのです。

*このようなアルコール依存症の人に
よくみられる考え方の偏りには、次
のような8つのタイプがあります。

あなたはどのタイプ？
(当てはまるものを全て選んでください)

- () ① 問題否認タイプ
- () ② 節酒派タイプ
- () ③ 逃避型飲酒タイプ
- () ④ 言い訳・合理化タイプ
- () ⑤ 感情論タイプ
- () ⑥ 断酒あきらめタイプ
- () ⑦ なげやりタイプ
- () ⑧ 断酒簡単タイプ

1 自分には飲酒問題がない 自分はアルコール依存症ではない

問題否認 タイプ

否認の程度は、「自分には飲酒習慣はまったくない」と頑なに否認する人から、「飲酒問題はあがあるが、そんなにひどくない」「アルコール依存症かもしれないけど自分は軽症だ」といったように過小評価する方まで、さまざまです。いずれにしろ、「それほど酒の問題はない」と考えている間は危機感もなく、飲酒を続けてアルコールの悪循環に陥ってしまいます。

2

自分なら、うまく飲める

節酒派
タイプ

①と並んで典型的な認知の偏りのタイプです。「自分なら節酒できる。うまく飲める」といったいわゆる「節酒派」の方から、「しばらく断酒するが、たまに飲むくらいは大丈夫」といった方もいます。この考え方はかなり根強く、「たまに飲むくらいなら以前みたいな飲み方に戻るはずはない」と考えている人は多いです。しかし、調節して飲むことのできない病気なので、結局、徐々に元の飲み方に戻ってしまうのです。

3

感情や行動は、酒でコントロールできる

(例：ストレス解消には酒が必要だ、仕事の付き合いに酒は欠かせない、眠れないときには酒がよい、など)

逃避型飲酒
タイプ

何らかのストレスがあるとアルコールに逃避してしまうタイプ、あるいは、頑なに酒がないと社会生活や付き合いができないという考え方です。この考え方をする人は「自分にはいろいろなストレスがあるのでやめられない」とか「自分は仕事上、飲酒しないと付き合いができない」などと考えてアルコールを安定剤や睡眠薬、あるいは人付き合いの道具として使用してしまう結果、アルコールの悪循環に陥ってしまうのです。

4

～だから飲んでしまった

言い訳・合理化
タイプ

いろいろと理由をつけて自分の飲酒行動を正当化しようとするタイプです。このタイプの方は、「冠婚葬祭だから飲んでもいい」、「旧友と再会したので飲んでもいい」、「妻に文句を言われたから、飲んでもいい」などと、「やむにやまれず飲酒したのだ」と理由をつけて飲酒します。しかし、これもまた理由をつけて飲んだ酒が呼び水となり、何も理由がなくなっても、ずるずると飲み続けてしまうのです。

5

酒が好きだから、飲む、飲んだっていい

感情論
タイプ

現実的に考えると、生活に支障をきたすような飲酒問題を繰り返しているにもかかわらず、飲酒を続けてしまった人たちにとって回復のためには「断酒」が一番安全なはずで

す。しかし、このタイプの方は、その現実的な考え方を受け入れず、「酒が好きだから、飲
むんだ。飲んだっていい」といった感情論的な考え方に逃げてしまい、ずるずると飲み続
けてしまうのです。

6

どうせ断酒なんかできない

断酒あきらめ
タイプ

これは「ずっと酒をやめるなんて無理にきまっている」、「酒をやめられないのがアル
コール依存症だ」というように、最初から断酒をあきらめているタイプです。「断酒なん
て無理だ」と最初から酒をやめることをあきらめてアルコールの悪循環に陥ってしまう
のです。

7

酒をやめても、いいことはない
どうでもいい

なげやり
タイプ

これは、「酒をやめても、いいことはない」とか、「もう、どうでもいい」という考え方
です。確かに断酒をしたからといって、すべてがうまくいく訳ではないですが、飲酒する
より断酒した方がより良い生活を送る可能性は高いはずですが、しかし、このタイプの方
はなげやりになって飲酒を続けてしまうのです。

8

自分一人で酒はやめられる
いつでも酒はやめられる

断酒簡単
タイプ

これは、「その気になれば、いつでも酒はやめられる」、「通院も自助グループも必要
ない」と考えてしまうタイプです。「いつでもやめられる」、「断酒なんて簡単だ」と
いった考え方なので、「今日飲んでも、明日は酒を切れる」、「酒席に出ても、自分なら
大丈夫」といったように安易な行動を取りがちになり、そこから、また悪循環のパター
ンに陥ってしまうのです。

以上のようなお酒に対する偏った考え方やこだわり（お酒に対する認知の偏り）がひ
とつあるいは複数あるために、なかなかお酒がやめられないのです。そのため、この「お
酒に対するこだわり」が改善されないうちは、同じことを繰り返し、飲酒問題（身体問題
や離脱症状、仕事・経済的問題、家族・人間関係の問題など）が悪化していくのです。

「お酒に対する考え方」を 変えていくことの必要性

このようなお酒に対する考え方を変えていかないと、どんどん「アルコール依存症の悪循環のパターン」に陥ってしまいます。ですから、「自分には飲酒問題がない、自分はアルコール依存症ではないんだ」、「自分なら飲みすぎずにうまく飲めるはずだ」、「ストレス解消にはお酒が必要だ、仕事のつき合いにはお酒は欠かせないんだ」、「友人に誘われたから、つい飲んでしまった」、「酒が好きだから、飲んだっていいんだ」、「どうせ断酒なんかできない」、「酒をやめても、いいことはない。どうでもいい」、「その気になれば、酒をやめるのは簡単だ（だから今日は飲もう）」といったような考え方を変えていく必要があるのです。

そのためには、ただ医療スタッフや家族や会社の人達が「断酒しなさい」と言うだけでは駄目なのです。あなた自身が、それらの今までの考え方を自分自身で見直して変えていく必要があるのです。理屈だけの理解ではなく、あなたの心で納得するには、何度も何度も自問自答する必要があるのです。そして、本当に納得して「今までのお酒に対する考え方」を変えることができたとき、断酒継続の大きな支えになることでしょう。

その手助けが、この治療プログラムなのです。

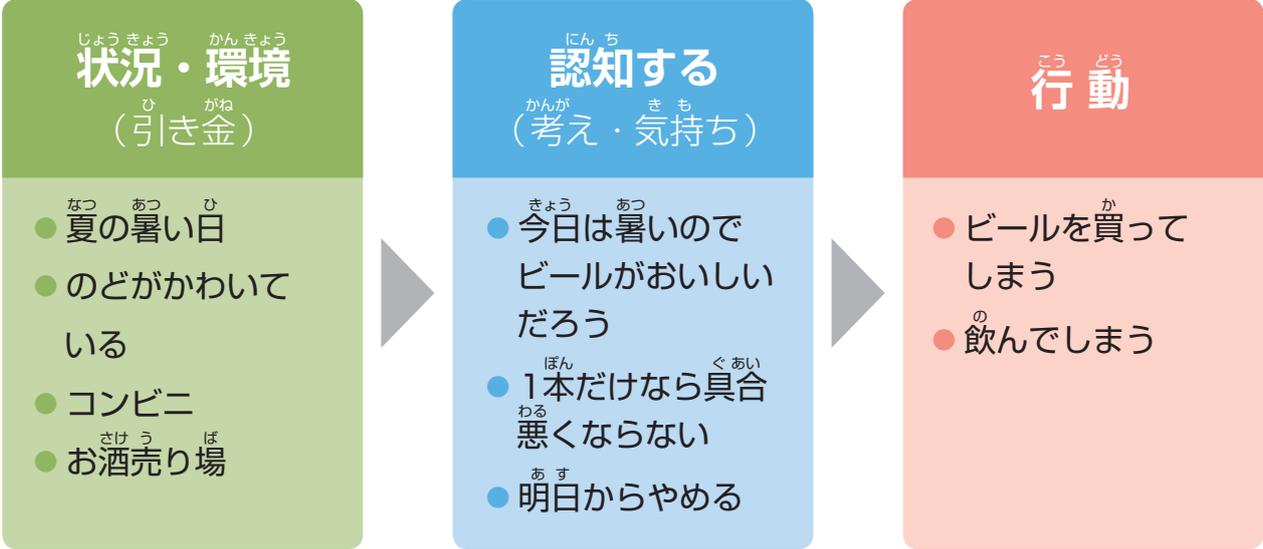


「アルコール依存症の治療プログラム」とは

この治療プログラムは、“認知行動療法”を中心に作られました。“認知”とは、考え方や物事のとらえ方のことをいいます。

人は環境や出来事、状況を認知して行動に移します。「お酒を売っていたから飲んでしまった」と言う人も、よく思い出してもらえれば、飲んでしまう前にはいろいろなことを考えていたはずで

例えば、夏の暑い日に、あなたはのどが渴いて「飲み物を買いたい」と思いコンビニに立ち寄ったとします。お茶を買うつもりだったのが、お酒売り場の前でビールを見つけました。その時、「今日は暑いからビールを飲んでもいいだろう」とか、「ビール1本だけなら翌日に具合悪くならない、大丈夫」とか、「明日からやめればいい」などと考えて買ってしまうかもしれません。



他にも、“友人の誘い”、“冠婚葬祭”、“たまたま入った食堂にビールが置いてある”など、さまざまな酒を飲みたくなる状況があり、「友人にお酒を断るのが面倒だ」、「少しぐらいならばれない」などと飲酒を認める考えや気持ちが浮かんで来て、お酒を飲んでしまうかもしれません。

先ほどのコンビニの例で挙げれば、夏の暑い日やコンビニの存在は避けられないかもしれませんが、あらかじめ水分を用意して、のどの渴きを防げるかもしれないし、コンビニに入らないようにすることは可能かもしれません。もしもコンビニに入ったとしても、「今日は暑いから飲んでも良い」などと考えないようにすることは可能かもしれません。もしもカゴのなかにビールを入れてしまったとしても、お金を払う時に、財布の中にある「久里浜医療センター」の診察券を見たら、入院の日々を思い出して、ビールを買うことを思いとどまれるかもしれません。

しかし、みなさんは長年飲酒してきたために、根深い飲酒習慣（飲酒につながりやすい環境や状況、出来事、行動）や、飲酒につながりやすい考え方（＝認知）が身についてしまっており、その修正・打破は容易なことではありません。

◎ このプログラムは、

1	これまでの生活や飲酒を振り返る
2	断酒する理由をしっかりと持つ
3	自分の飲酒習慣（飲酒につながりやすい「環境や状況、出来事」、「認知」など）をよく把握する
4	それまでの飲酒習慣を変える方法を考える
5	新しく断酒につながりやすい考え方や方法などを身につけて、実行できるようになる

などを、順序立ててみなさんに考えていただくように作られています。

医療関係者や家族、会社の人などから「断酒しなさい」と言われるだけでは、それまでの飲酒習慣を変えることは困難です。自分自身でよく考えて、意欲的に、自分の状況にあった断酒の方法を考えて実行に移す必要があります。その手助けをするのが、この治療プログラムの意義なのです。

I

1. アルコール依存症の自己診断	17
2. 1日の生活を振り返る	24
* 外泊前の課題	30
3. 飲酒問題の整理	66
4. 飲酒と断酒の良い点・悪い点	70

これは、お一人で取り組んでいただく自習です。
 主治医面接の時にみてもらいましょう。

アルコール依存症の自己診断

自分の飲酒量を確認しよう

アルコール飲料に含まれるアルコール量について

● いつもの1杯の純アルコール量(グラム)と単位数

お酒の種類	日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
お酒の量	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	中びん1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合 (180ml)	グラス1杯 (120ml)
純アルコール量 (グラム)	20g	20g	20g	20g	36g	12g
単位数	2単位	2単位	2単位	2単位	3.6単位	1.2単位

● アルコール飲料に含まれるアルコール量の単位数

$$= \frac{\text{アルコール飲料の量 (ml: ミリリッター)}}{\text{アルコール濃度 (度数} \div 100)} \times \frac{\text{アルコール比重 (0.8 グラム/ml)}}{10}$$

例題です

問

アルコール度数5%のビール中ビン(またはロング缶500ml)1本は何単位?

答

$$\text{量 (ml)} \quad \text{アルコール濃度} \quad \text{アルコール比重} \\ 500 \quad \times \quad 0.05 \quad \times \quad 0.8 \quad = \quad 20 \text{グラム}$$

ここで、

「純アルコール10グラムを含むアルコール飲料」=「1単位」です。

したがって、

ビール中ビン1本はアルコール20グラムを含むため、**2単位**になります。

● 私が普段飲むお酒の量は

	量 (ml)	アルコール濃度	アルコール比重	単位
ビール	<input type="text"/>	x <input type="text"/>	x 0.8 x $\frac{1}{10}$	= <input type="text"/>
日本酒	<input type="text"/>	x <input type="text"/>	x 0.8 x $\frac{1}{10}$	= <input type="text"/>
焼酎	<input type="text"/>	x <input type="text"/>	x 0.8 x $\frac{1}{10}$	= <input type="text"/>
()	<input type="text"/>	x <input type="text"/>	x 0.8 x $\frac{1}{10}$	= <input type="text"/>
()	<input type="text"/>	x <input type="text"/>	x 0.8 x $\frac{1}{10}$	= <input type="text"/>

合計 単位



飲酒問題のスクリーニングテスト (AUDIT)

1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか。 _____ てん 点

0点 飲まない 1点 1ヶ月に1回以下 2点 1ヶ月に2~4回 3点 1週間に2~3回 4点 1週間に4回以上

2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか。 _____ てん 点

0点 1~2単位 1点 3~4単位 2点 5~6単位 3点 7~9単位 4点 10単位以上

3 1度に6単位以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。 _____ てん 点

0点 ない 1点 1ヶ月に1回未満 2点 1ヶ月に1回 3点 1週間に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

4 過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか。 _____ てん 点

0点 ない 1点 1ヶ月に1回未満 2点 1ヶ月に1回 3点 1週間に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

5 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたために _____ てん 点

できなかつたことが、どのくらいの頻度でありましたか。

0点 ない 1点 1ヶ月に1回未満 2点 1ヶ月に1回 3点 1週間に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

6 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために朝迎え酒をしなければならなかつたことが _____ てん 点

どのくらいの頻度でありましたか。

0点 ない 1点 1ヶ月に1回未満 2点 1ヶ月に1回 3点 1週間に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

7 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか。 _____ てん 点

0点 ない 1点 1ヶ月に1回未満 2点 1ヶ月に1回 3点 1週間に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかつたことが、 _____ てん 点

どのくらいの頻度でありましたか。

0点 ない 1点 1ヶ月に1回未満 2点 1ヶ月に1回 3点 1週間に1回 4点 毎日あるいはほとんど毎日

9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが、けがをしたことがありますか。 _____ てん 点

0点 ない 1点 あるが、過去1年にはない 4点 過去1年間にある

10 肉親や親戚、友人、医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、 _____ てん 点

あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすよう勧めたりしたことがありますか。

0点 ない 1点 あるが、過去1年にはない 4点 過去1年間にある

.....

1~10の点数を合計して右に記入してください てん 点

下の図で自分の点数を確認してみましょう



合計の点数が1点から7点の場合

- この範囲の点数はあなたの飲酒がまだ危険なレベルに達していないことを示します。
- あなたは毎週数単位の飲酒をしているかもしれませんが、他の人との間に飲酒が原因のトラブルが起きているわけではありません。

合計の点数が8点から14点の場合

- この範囲の点数はあなたの飲酒が有害または危険なレベルにあることを示しています。
- あなたは毎日飲酒したり、ブラックアウト(前の晩のことを良く覚えていないこと)を経験していたり、酒を飲んだ後に悪いことをしたと感じたり後悔しているかもしれません。
- 一度飲み始めると途中でやめたり、しなければならなくなることができなくなってしまったりするかもしれません。酒のために誰かを傷つけたりしたことがあるかもしれません。

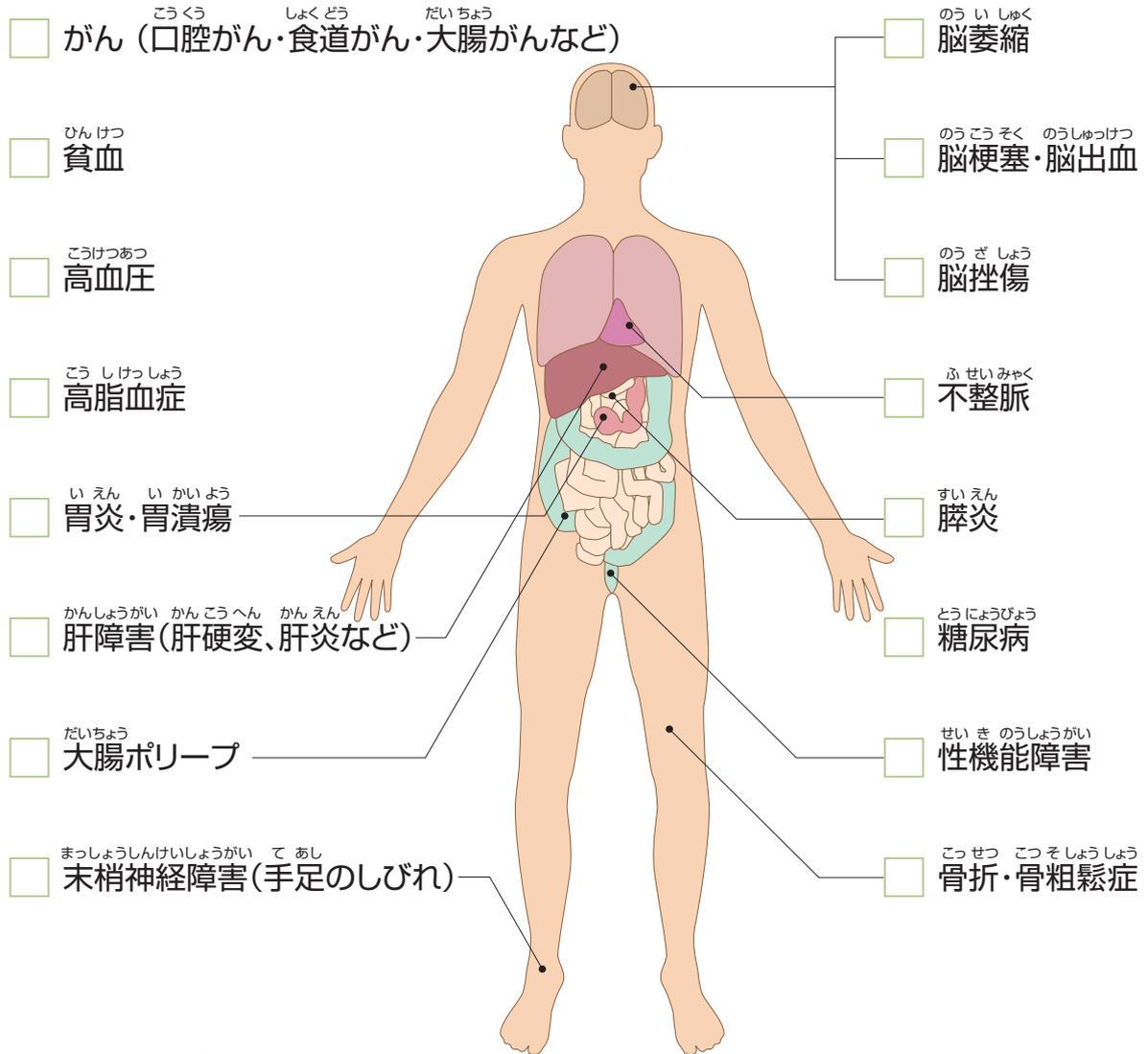
合計の点数が15点から40点の場合

- この範囲の点数はあなたの飲酒は非常に危険なレベルにあることを示します。
- あなたは質問がほとんど全部あてはまると感じたかもしれません。飲酒のためにベッドから出られなかったり、飲酒以外のことは考えられないかもしれません。
- あなたは飲酒のために体にもさまざまな問題を抱えているかもしれません。

自分の健康について考えてみよう

- アルコールは全身の様々な部分に悪影響を及ぼします。
- あてはまるものにチェック していきましょう。

からだの問題



こころの問題

- うつ病
- 不眠症
- 物忘れ
- パニック障害
- 対人恐怖

アルコール依存症とは

- 繰り返したくさん飲酒した結果、発症する病気です
- 誰でもアルコール依存症になる可能性があります
- ただ単に個人の性格や意志の問題ではありません

あてはまるものをチェック☑してみましょう。

- 以前と比べて酔うまでの酒の量が多くなった。
- アルコールが体から切れてくると、手指のふるえや汗、いらいら感などの離脱症状(禁断症状)が出現する。
- の飲みはじめると、どうしてもたくさんまたは長い時間をかけて飲んでしまう。
- 禁酒や節酒がうまくできない。
- 飲酒に関連したこと(アルコールを手に入れる、飲酒する、酔いをさます、など)に多くの時間を費やす。
- 飲酒のために家庭や仕事、趣味などをぎせいにする。
- 飲酒によって、からだや心の問題が悪化しているにもかかわらず、飲酒を続ける。

以上の7項目のうち3つ以上が、あてはまる場合にアルコール依存症の可能性が
あります。

※米国精神医学会「精神疾患の分類と診断の手引」第4版改訂版(DSM-IV-TR)を参考に作成



い ぞん しょうてき こう どう 依存症的行動

アルコール依存症の人は普通の自分とは違う行動をとることがあります。こうした行動を依存症的行動（飲酒と関連した行動）と呼びます。時にこうした依存症的行動は人がアルコールを使用している、あるいは使用しようとした時だけにおきます。こうした行動に向かい始めた時にそれに気付くことが大切です。以下は代表的な依存症的行動です。この内、あなたの飲酒と関係しているのはどれですか。

- 嘘をつく
- 人の物を盗む
- 無責任になる（例：家に戻らない、仕事をしない）
- だらしなくなる（例：待ち合わせに遅れる、約束を破る）
- 健康や身だしなみに構わなくなる
（例：ヨレヨレの服を着る、あまり食べない、不潔な格好をする）
- 家事がずさんになる
- 衝動的に行動する（考えずに動く）
- やむにやまれず強迫的に行動する（例：過食、働きすぎなど）
- 仕事の習慣を変える
（例：仕事を増やす、減らす、働かなくなる、すぐに仕事を変える）
- 物事に対する興味を失う（例：レクリエーション、家族との生活）
- 孤立する（ほとんど一人ですぐす）
- 治療をすっぴかす、または遅刻する
- 処方された薬をやめる（例：抗酒剤、睡眠薬、向精神薬）

1日の生活を振り返る

アルコール依存症になってしまうと、お酒中心の生活になりやすくなります。

つまり、お酒を飲む時間が増えたり、酔いからさましたり、具合悪さから回復する時間が増えてしまい、場合によっては仕事や日常生活に重大な支障をきたしてしまいます。自分の1日の生活の中で、飲酒に関する時間がどのくらいあったか、どのくらいの量を飲んでいったのか、振り返ってみましょう。

(1) あなたは1週間のうち何日くらいお酒を飲んでいましたか？

(2) あなたが入院する前、お酒を飲んでいて時間やお酒を飲む以外のことをしていた時間はどのくらいでしたか。最もお酒の量が多かった日と、最もお酒の量が少なかった日の典型的な1日を思い出して、書いてみましょう。

記載例) 仕事が休みの日

時間	行動	飲んでいた時間に○/飲酒量
13:00～14:00	布団でゴロゴロし、チューハイをちびちび飲む	○ 缶チューハイ350ml
14:00～15:00		
15:00～16:00		
16:00～17:00	買い物、帰りに缶チューハイを飲む	○ 缶チューハイ500ml
17:00～18:00	夕食をつまみに缶チューハイを飲む	○ 缶チューハイ500ml
18:00～19:00		
19:00～20:00	テレビで野球観戦しながら焼酎を飲む	○ 焼酎200ml
20:00～21:00		○ 焼酎200ml
21:00～22:00	野球が終わって就寝	
22:00～23:00		

もっと さけ りょう おお ひ てんけいてき にち
 「最もお酒の量が多かった日」の典型的な1日

じ かん 時 間	こう どう 行 動	の 飲んでいた時間に○/ 飲酒量 じ かん いんしゅりょう
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

① お酒を飲んでいて時間は、1日のうちどのくらいありましたか？

例) 13:00 ~ 14:00と16:00 ~ 21:00まで、合計6時間

ごうけい
合計

じ かん
時間

② 家事や仕事をしていて時間は、1日のうちどのくらいありましたか？

ごうけい
合計

じ かん
時間

③ 趣味や娯楽などの時間は、1日のうちどのくらいありましたか？

こうけい
合計

じかん
時間

④ 寝ていた、もしくは横になっている時間は、1日のうちどのくらいありましたか？

こうけい
合計

じかん
時間

「最もお酒が少なかった(あるいは飲まなかった)日」の典型的な1日

じかん 時間	こう 行	どう 動	の 飲んで いた時間 に○/ 飲酒量
0:00 ~ 1:00			
1:00 ~ 2:00			
2:00 ~ 3:00			
3:00 ~ 4:00			
4:00 ~ 5:00			
5:00 ~ 6:00			
6:00 ~ 7:00			
7:00 ~ 8:00			
8:00 ~ 9:00			
9:00 ~ 10:00			
10:00 ~ 11:00			
11:00 ~ 12:00			
12:00 ~ 13:00			
13:00 ~ 14:00			
14:00 ~ 15:00			
15:00 ~ 16:00			
16:00 ~ 17:00			
17:00 ~ 18:00			
18:00 ~ 19:00			
19:00 ~ 20:00			
20:00 ~ 21:00			
21:00 ~ 22:00			
22:00 ~ 23:00			
23:00 ~ 0:00			

① お酒を飲んでいていた時間は、1日のうちどのくらいありましたか？

ごうけい
合計

じ かん
時間

② 家事や仕事をしていていた時間は、1日のうちどのくらいありましたか？

ごうけい
合計

じ かん
時間

③ 趣味や娯楽などの時間は、1日のうちどのくらいありましたか？

ごうけい
合計

じ かん
時間

④ 寝ていた、もしくは横になっている時間は、1日のうちどのくらいありましたか？

ごうけい
合計

じ かん
時間

(3) 最も飲んでいていた日と、最も少ない日と比べてみましょう。どのような違いがありますか？ 気づいたことをできるだけたくさん書いてみましょう。

例) 大切な用事がある日は量が少なかった。休みの日は朝からいつもの3倍飲んでいた。

(4) あなたは入院前にお酒を飲んで^{えら}いた時は、どのようなタイプの飲み方^{かた}でしたか。当^あてはまるものを1つ選^{えら}んでください。

<input type="checkbox"/>	<p>れんぞく いんしゅ 連続飲酒タイプ</p>	<p>まいにち いんしゅ にち ひかくてきちょうじかん 毎日飲酒し、1日のうちの比較的長時間にわたって だらだら飲^のむタイプ</p>
<input type="checkbox"/>	<p>たん きしゅうちゅう 短期集中タイプ</p>	<p>まいにち いんしゅ にち かい ひかくてき たんじかん 毎日飲酒し、1日のうちの1～2回で比較的短時間 で集中的に飲^のむタイプ</p>
<input type="checkbox"/>	<p>やま がた いんしゅ 山型飲酒サイクル タイプ</p>	<p>たくさん飲^のむ日と少量しか飲^のまないもしくは飲^のまない 日^ひがあるタイプ</p>
<input type="checkbox"/>	<p>その^た他のタイプ</p>	<p>()</p>

メモ

ミーティング後の振り返り

基礎編・2 「1日の生活を振り返る」のまとめ

- 「飲酒をしていた自分」がどのような生活をしていたか、どのように飲酒をしていたのか、書いてみましょう

- ミーティングを通して感じたこと、考えたことを書いてみましょう

外泊前の課題 外泊までに受け持ち看護師にみてもらいましょう

外泊・外出される方へ いよいよ初回外泊・外出です！

これから、みなさまは初めての外泊に出ます。病院内はお酒を売っているところはありませんし、お酒の誘惑も少ない環境ですが、一步病院の外に出るとお酒の誘惑が待ち受けています。しかし、外泊は退院後の断酒生活に慣れるための訓練として重要です。この課題では、外泊の予定を立て、飲酒の危険を事前に把握してその対策を考え、外泊中에서도安全に断酒の継続ができることを目的としています。

ではさっそく外泊での断酒について考えていきましょう。

* 外出の方は、外出の予定をたてましょう。

(1) あなたの外泊での「予定」を表に書いてみましょう。

「実際の行動」は外泊中または、病院に戻ってきてから書きましょう。

記載例)1日目

時間	外泊中の行動計画	実際の行動
15:00～16:00	15:30 出棟、バスと電車に乗り家へ	15:40 出棟、バスと電車で帰宅
16:00～17:00	帰りにスーパーで食材と雑貨を買う	帰りにスーパーで買い物
17:00～18:00	17:00に家に着く。休憩する	17:40家に着く
18:00～19:00	食事の準備をする	ひとやす 一休みする
19:00～20:00	野球を見ながら食事をとる	食事の準備
20:00～21:00		野球を見ながら食事
21:00～22:00	床につく	
22:00～23:00		22:00床につく

記載例)2日目

6:00～7:00	起きる	6:30起きる
11:00～12:00	部屋の片付けをする	片づけ、掃除と洗濯
12:00～13:00	いつもの定食屋で食事	いつもの定食屋で食事
13:00～14:00	ショッピングセンターでぶらぶらと	身の回り品の買い物
14:00～15:00	電車とバスに乗る	電車とバスに乗る
15:00～16:00	15:30に病院着	15:30病院に着く

ごんかい かいはいく もくひょう なん
〈今回の外泊の「目標」は何ですか〉

しよ かい がい はいく
初回外泊

いち め (よう び) がつ にち
1日目(曜日) 月 日

じ かん 時間	がいはいくちゆう こうどうけいかく 外泊中の行動計画	じっさい こうどう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

しょ かい がい はく
初回外泊

か め (よう び が つ に ち)
2日目 (曜日 月 日)

じ かん 時 間	がい はく ちゅう こう どう けい かく 外泊中の行動計画	じ っ さ い こう どう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

〈この外泊で特に気をつけたいこと〉

初回外泊 (初回外泊で2泊の方はこのページも記入します)

3日目 (曜日) 月 日

時間	外泊中の行動計画	実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

<メモ>

(2) あなたの今回の外泊で予測される、お酒を飲む危険のある状況はありますか？

当てはまるものを全てチェックして、その対策を書き入れましょう。

記載例)

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	結婚式に出る	朝に抗酒剤をのむ、 みんなに肝臓が悪くて飲めないという

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と会うかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と食事をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家族・友人等とのトラブル(夫婦ゲンカなど)があるかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家にお酒がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある売店、お酒の自動販売機がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある飲食店がある	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある売店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある飲食店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある場所(カラオケ、ホテル、旅館、温泉、銭湯など)に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある交通機関(新幹線・特急列車・フェリーなど)に乗る	
<input type="checkbox"/>	ギャンブル(パチンコ・競馬・競輪・麻雀など)をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	精神的・身体的に疲れの出るような作業をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	冠婚葬祭などに出るかもしれない	
<input type="checkbox"/>	眠れないかもしれない	
<input type="checkbox"/>	その他()	
<input type="checkbox"/>	その他()	

がいほく けいかく よてい どお こうどう
外泊していかがでしたか？ 計画した予定通りの行動ができましたか？

その行動は安全でしたか？

こんかい がいほく ふ かえ
今回の外泊について振り返ってみましょう

- 今回の外泊での「目標」の達成度は、0から10の10段階でどのくらいですか？
あてはまるものに○をつけましょう。その数値にした理由は何ですか？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 今回の外泊で、「良かったこと」「がんばったこと」はどのようなことですか？

- 今回の外泊で「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」はありましたか？

- その「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」に対して、どのように工夫したらいいですか？

- 次の外泊で、どのように過ごしたいですか？

ごんかい がいはく もくひょう なん
 <今回の外泊の「目標」は何ですか>

() 回外泊

1 日目 (曜日) がつ 月 にち 日

じ かん 時 間	がいはくちゆう こうどうけいかく 外泊中の行動計画	じっさい こうどう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 2 日 目 (曜 日) 月 日

^{じ かん} 時 間	^{がい はく ちゅう こう どう けい かく} 外泊中の行動計画	^{じっ さい こう どう} 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

〈この外泊で特に^{がい はく とく き}気をつけたいこと〉

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 3日自 (曜 日) 月 日

じ かん 時 間	がい ちゅう こう どう けい かく 外泊中の行動計画	じつ さい こう どう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

<メモ>

(2) あなたの今回の外泊で予測される、お酒を飲む危険のある状況はありますか？

当てはまるものを全てチェックして、その対策を書き入れましょう。

記載例)

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	結婚式に出る	朝に抗酒剤をのむ、 みんなに肝臓が悪くて飲めないという

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と会うかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と食事をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家族・友人等とのトラブル(夫婦ゲンカなど)があるかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家にお酒がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある売店、お酒の自動販売機がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある飲食店がある	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある売店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある飲食店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある場所(カラオケ、ホテル、旅館、温泉、銭湯など)に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある交通機関(新幹線・特急列車・フェリーなど)に乗る	
<input type="checkbox"/>	ギャンブル(パチンコ・競馬・競輪・麻雀など)をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	精神的・身体的に疲れの出るような作業をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	冠婚葬祭などに出るかもしれない	
<input type="checkbox"/>	眠れないかもしれない	
<input type="checkbox"/>	その他()	
<input type="checkbox"/>	その他()	

がいほく けいかく よてい どお こうどう
外泊していかがでしたか？ 計画した予定通りの行動ができましたか？

その行動は安全でしたか？

こんかい がいほく ふ かえ
今回の外泊について振り返ってみましょう

- 今回の外泊での「目標」の達成度は、0から10の10段階でどのくらいですか？
あてはまるものに○をつけましょう。その数値にした理由は何か？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 今回の外泊で、「良かったこと」「がんばったこと」はどのようなことですか？

- 今回の外泊で「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」はありましたか？

- その「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」に対して、どのように工夫したらいいですか？

- 次の外泊で、どのように過ごしたいですか？

ごんかい がいほく もくひょう なん
 〈今回の外泊の「目標」は何ですか〉

() 回外泊

1 日目 (月 日)

じ かん 時 間	がいほくちゅう こうどうけいかく 外泊中の行動計画	じっさい こうどう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 2 日 目 (曜 日) 月 日

じ かん 時 間	がい はく ちゅう こう どう けい かく 外泊中の行動計画	じっ さい こう どう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

〈この外泊で特に気をつけたいこと〉

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 3日自 (曜 日) 月 日

じ かん 時 間	がい はく ちゅう こう どう けい かく 外泊中の行動計画	じつ さい こう どう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

<メモ>

(2) あなたの今回の外泊で予測される、お酒を飲む危険のある状況はありますか？

当てはまるものを全てチェックして、その対策を書き入れましょう。

記載例)

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	結婚式に出る	朝に抗酒剤をのむ、 みんなに肝臓が悪くて飲めないという

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と会うかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と食事をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家族・友人等とのトラブル(夫婦ゲンカなど)があるかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家にお酒がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある売店、お酒の自動販売機がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある飲食店がある	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある売店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある飲食店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある場所(カラオケ、ホテル、旅館、温泉、銭湯など)に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある交通機関(新幹線・特急列車・フェリーなど)に乗る	
<input type="checkbox"/>	ギャンブル(パチンコ・競馬・競輪・麻雀など)をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	精神的・身体的に疲れの出るような作業をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	冠婚葬祭などに出るかもしれない	
<input type="checkbox"/>	眠れないかもしれない	
<input type="checkbox"/>	その他()	
<input type="checkbox"/>	その他()	

がいほく けいかく よてい どお こうどう
外泊していかがでしたか？ 計画した予定通りの行動ができましたか？

その行動は安全でしたか？

こんかい がいほく ふ かえ
今回の外泊について振り返ってみましょう

- 今回の外泊での「目標」の達成度は、0から10の10段階でどのくらいですか？
あてはまるものに○をつけましょう。その数値にした理由は何ですか？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 今回の外泊で、「良かったこと」「がんばったこと」はどのようなことですか？

- 今回の外泊で「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」はありましたか？

- その「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」に対して、どのように工夫したらいいですか？

- 次の外泊で、どのように過ごしたいですか？

ごんかい がいはく もくひょう なん
 〈今回の外泊の「目標」は何ですか〉

() 回外泊

1 日目 (にちめ) (ようび 曜日) がつ 月 にち 日

<small>じ かん</small> 時間	<small>がいはくちゆう こうどうけいかく</small> 外泊中の行動計画	<small>じっさい こうどう</small> 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 2 日 目 (曜 日) 月 日

^{じ かん} 時 間	^{がい はく ちゅう こう どう けい かく} 外泊中の行動計画	^{じっ さい こう どう} 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

〈この外泊で特にき気をつけたいこと〉

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 3日自 (曜 日) 月 日

じ かん 時 間	がい はく ちゅう こう どう けい かく 外泊中の行動計画	じっ さい こう どう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

<メモ>

(2) あなたの今回の外泊で予測される、お酒を飲む危険のある状況はありますか？

当てはまるものを全てチェックして、その対策を書き入れましょう。

記載例)

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	結婚式に出る	朝に抗酒剤をのむ、 みんなに肝臓が悪くて飲めないという

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と会うかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と食事をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家族・友人等とのトラブル(夫婦ゲンカなど)があるかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家にお酒がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある売店、お酒の自動販売機がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある飲食店がある	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある売店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある飲食店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある場所(カラオケ、ホテル、旅館、温泉、銭湯など)に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある交通機関(新幹線・特急列車・フェリーなど)に乗る	
<input type="checkbox"/>	ギャンブル(パチンコ・競馬・競輪・麻雀など)をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	精神的・身体的に疲れの出るような作業をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	冠婚葬祭などに出るかもしれない	
<input type="checkbox"/>	眠れないかもしれない	
<input type="checkbox"/>	その他()	
<input type="checkbox"/>	その他()	

がいほく けいかく よてい どお こうどう
外泊していかがでしたか？ 計画した予定通りの行動ができましたか？

こうどう あんぜん
その行動は安全でしたか？

こんかい がいほく ふ かえ
今回の外泊について振り返ってみましょう

- 今回の外泊での「目標」の達成度は、0から10の10段階でどのくらいですか？
あてはまるものに○をつけましょう。その数値にした理由は何ですか？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 今回の外泊で、「良かったこと」「がんばったこと」はどのようなことですか？

- 今回の外泊で「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」はありましたか？

- その「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」に対して、どのように工夫したらいいですか？

- 次の外泊で、どのように過ごしたいですか？

ごんかい がいはく もくひょう なん
 <今回の外泊の「目標」は何ですか>

() 回外泊

1 日目 (にちめ) (ようび 曜日) がつ 月 にち 日

<small>じ かん</small> 時間	<small>がいはくちゅう こうどうけいかく</small> 外泊中の行動計画	<small>じっさい こうどう</small> 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 2 日 目 (曜 日) 月 日

じ かん 時 間	がい はく ちゅう こう どう けい かく 外 泊 中 の 行 動 計 画	じ っ さ い こう どう 実 際 の 行 動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

〈この外泊で特に気をつけたいこと〉

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 3日自 (曜 日) 月 日

じ かん 時 間	がい はく ちゅう こう どう けい かく 外泊中の行動計画	じっ さい こう どう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

<メモ>

(2) あなたの今回の外泊で予測される、お酒を飲む危険のある状況はありますか？

当てはまるものを全てチェックして、その対策を書き入れましょう。

記載例)

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	結婚式に出る	朝に抗酒剤をのむ、 みんなに肝臓が悪くて飲めないという

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と会うかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と食事をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家族・友人等とのトラブル(夫婦ゲンカなど)があるかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家にお酒がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある売店、お酒の自動販売機がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある飲食店がある	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある売店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある飲食店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある場所(カラオケ、ホテル、旅館、温泉、銭湯など)に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある交通機関(新幹線・特急列車・フェリーなど)に乗る	
<input type="checkbox"/>	ギャンブル(パチンコ・競馬・競輪・麻雀など)をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	精神的・身体的に疲れの出るような作業をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	冠婚葬祭などに出るかもしれない	
<input type="checkbox"/>	眠れないかもしれない	
<input type="checkbox"/>	その他()	
<input type="checkbox"/>	その他()	

がいほく けいかく よてい どお こうどう
外泊していかがでしたか？ 計画した予定通りの行動ができましたか？

その行動は安全でしたか？

こんかい がいほく ふ かえ
今回の外泊について振り返ってみましょう

- 今回の外泊での「目標」の達成度は、0から10の10段階でどのくらいですか？
あてはまるものに○をつけましょう。その数値にした理由は何ですか？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 今回の外泊で、「良かったこと」「がんばったこと」はどのようなことですか？

- 今回の外泊で「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」はありましたか？

- その「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」に対して、どのように工夫したらいいですか？

- 次の外泊で、どのように過ごしたいですか？

ごんかい がいはく もくひょう なん
 〈今回の外泊の「目標」は何ですか〉

() 回外泊

1 日目 (曜日) 月 日

じ かん 時 間	がいはくちゅう こうどうけいかく 外泊中の行動計画	じっさい こうどう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 2 日 目 (曜 日) 月 日

^{じ かん} 時 間	^{がい はく ちゅう こう どう けい かく} 外泊中の行動計画	^{じっ さい こう どう} 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

〈この外泊で特に気をつけたいこと〉

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 3日自 (曜 日) 月 日

じ かん 時 間	がい はく ちゅう こう どう けい かく 外泊中の行動計画	じっ さい こう どう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

<メモ>

(2) あなたの今回の外泊で予測される、お酒を飲む危険のある状況はありますか？

当てはまるものを全てチェックして、その対策を書き入れましょう。

記載例)

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	結婚式に出る	朝に抗酒剤をのむ、 みんなに肝臓が悪くて飲めないという

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と会うかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と食事をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家族・友人等とのトラブル(夫婦ゲンカなど)があるかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家にお酒がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある売店、お酒の自動販売機がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある飲食店がある	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある売店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある飲食店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある場所(カラオケ、ホテル、旅館、温泉、銭湯など)に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある交通機関(新幹線・特急列車・フェリーなど)に乗る	
<input type="checkbox"/>	ギャンブル(パチンコ・競馬・競輪・麻雀など)をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	精神的・身体的に疲れの出るような作業をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	冠婚葬祭などに出るかもしれない	
<input type="checkbox"/>	眠れないかもしれない	
<input type="checkbox"/>	その他()	
<input type="checkbox"/>	その他()	

がいほく けいかく よてい どお こうどう
外泊していかがでしたか？ 計画した予定通りの行動ができましたか？

その行動は安全でしたか？

こんかい がいほく ふ かえ
今回の外泊について振り返ってみましょう

- 今回の外泊での「目標」の達成度は、0から10の10段階でどのくらいですか？
あてはまるものに○をつけましょう。その数値にした理由は？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 今回の外泊で、「良かったこと」「がんばったこと」はどのようなことですか？

- 今回の外泊で「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」はありましたか？

- その「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」に対して、どのように工夫したらいいですか？

- 次の外泊で、どのように過ごしたいですか？

ごんかい がいはく もくひょう なん
 〈今回の外泊の「目標」は何ですか〉

() 回外泊

1 日目 (にちめ) (ようび 曜日) がつ 月 にち 日

<small>じ かん</small> 時間	<small>がいはくちゆう こうどうけいかく</small> 外泊中の行動計画	<small>じっさい こうどう</small> 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

() かい がい はく 回外泊

2日目 (か め よう び 曜日) が づ 月 に ち 日

<small>じ かん</small> 時 間	<small>がい はく ちゅう こう どう けい かく</small> 外泊中の行動計画	<small>じ っ さ い こう どう</small> 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

〈この外泊で特にがい はく とく き気をつけたいこと〉

() ^{かい がい はく} 回外泊

か め (よう び が つ に ち)
 3日自 (曜 日) 月 日

じ かん 時 間	がい はく ちゅう こう どう けい かく 外泊中の行動計画	じつ さい こう どう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

<メモ>

(2) あなたの今回の外泊で予測される、お酒を飲む危険のある状況はありますか？

当てはまるものを全てチェックして、その対策を書き入れましょう。

記載例)

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	結婚式に出る	朝に抗酒剤をのむ、 みんなに肝臓が悪くて飲めないという

	危険な状況の例	対策
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と会うかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の飲める家族・友人と食事をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家族・友人等とのトラブル(夫婦ゲンカなど)があるかもしれない	
<input type="checkbox"/>	家にお酒がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある売店、お酒の自動販売機がある	
<input type="checkbox"/>	病院から家への行き帰り道や家の近所に、お酒の置いてある飲食店がある	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある売店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある飲食店に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある場所(カラオケ、ホテル、旅館、温泉、銭湯など)に行くかもしれない	
<input type="checkbox"/>	お酒の置いてある交通機関(新幹線・特急列車・フェリーなど)に乗る	
<input type="checkbox"/>	ギャンブル(パチンコ・競馬・競輪・麻雀など)をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	精神的・身体的に疲れの出るような作業をするかもしれない	
<input type="checkbox"/>	冠婚葬祭などに出るかもしれない	
<input type="checkbox"/>	眠れないかもしれない	
<input type="checkbox"/>	その他()	
<input type="checkbox"/>	その他()	

がいほく けいかく よてい どお こうどう
外泊していかがでしたか？ 計画した予定通りの行動ができましたか？

その行動は安全でしたか？

こんかい がいほく ふ かえ
今回の外泊について振り返ってみましょう

- 今回の外泊での「目標」の達成度は、0から10の10段階でどのくらいですか？
あてはまるものに○をつけましょう。その数値にした理由は何ですか？

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 今回の外泊で、「良かったこと」「がんばったこと」はどのようなことですか？

- 今回の外泊で「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」はありましたか？

- その「良くなかったこと」「危なかった場面・状況」に対して、どのように工夫したらいいですか？

- 次の外泊で、どのように過ごしたいですか？

いんしゅ もんだい せいり 飲酒問題の整理

アルコール依存症は、「気づかないうちに悪化する」という怖さがあります。
悪化を止め回復するためには、自分の身に起きた問題を知り、アルコール依存症という病気に気づくことが大切です。

(1) 自分の飲酒問題を整理しましょう

当てはまるものに○をつけてください。他にもある場合は空欄に書いてみましょう。

からだの問題	仕事・お金の問題	人づきあいの問題	こころの問題	その他
ふるえ・しびれ	酒代がかかる	友人	不眠	急性中毒
字が書きにくい	遅刻	同僚	不安	救急搬送
ケガ・転ぶ・倒れる	酒臭を注意される	親戚	イライラ	ギャンブル
吐き気・吐く	能率の低下	兄弟	現実逃避	薬物乱用
食欲低下	欠勤	親	うつ	暴言
体重が減る	休職・休業	子供	躁	暴力
体力がなくなる	減俸・収入減	夫婦の不和	気を失う	器物破損
性機能低下	退職・閉業	約束が守れない	けいれん	ケンカ
血圧の異常	解雇・倒産	家庭内暴力	物忘れ	警察沙汰
血糖値の異常	就職困難	家族がうつ病に	性格が変わる	裁判沙汰
肝臓の異常	借金	別居	幻覚	飲酒運転
食道静脈瘤	破産	離婚	妄想	ホームレス
脳萎縮	生活保護打ち切り	孤独	自殺念慮	
がん				

アルコールをどれくらい使用してきたのか、その結果どのような影響があったのか振り返ってみましょう。

(2)「飲酒結果歴」を作りましょう

記載例

年齢	当時の状況	飲み方・量	飲酒の理由	良い影響	悪い影響
18才	学校・部活で友達と楽しく過ごしていた	部活の後に ときどき、 ビール350mlを 1本	友達と一緒に ノリで。先輩に すすめられて	友達とワイワイ 楽しかった	特になし
27才	仕事のストレス。不規則な勤務時間。よく眠れない	ビール350mlを 2～3本、毎日。 多くて4～5本	明日への活力。 仕事の付き合い	コミュニケーションがとれた。楽しい	特になし
35才	仕事で疲れる。結婚して家庭のストレスがある	特に変わらないが、家で飲むことが増えた	ストレス解消。 晩酌する習慣 になっていたから	ストレス解消 になった	妻に小言を言われる。深酒した次の朝がつらい
42才	特に変わらない。健康診断で肝臓の異常を指摘された	特に変わらないが、休日は昼から飲むこともある	飲まないとお眠れないから。 習慣だから	眠れた	肝臓の検査結果が悪くなった
45才	特に変わらない	休肝日を作った。節酒した	習慣だから	飲んでいる間は落ち着く	どこも悪いとは思わないが、入院させられた

記載例を参考にして、自分の飲酒結果歴を記入してみましょう。

客観的に振り返ることが大切です。具体的な数字を挙げたり、家族や他の人に言われたことを思い出したりすると、ヒントになります。

わたし いんしゅ けっか れき
私の飲酒結果歴

ねん れい 年 齢	とうじ じょうきょう 当時の状況	の かた りょう 飲み方・量	いんしゅ りゆう 飲酒の理由	よ えいきょう 良い影響	わる えいきょう 悪い影響

やってみよう! のコーナー

けっか れき
結果歴のひとつとして、今までに使った酒代を計算してみましょう。

(式) 1本の代金 × 1日の本数 × 飲酒日数 × 年数 = 合計金額

(例) 200円 × 3本 × 365日 × 25年 = 547万5千円

円	×	本	×	日	×	年	=	円
---	---	---	---	---	---	---	---	---

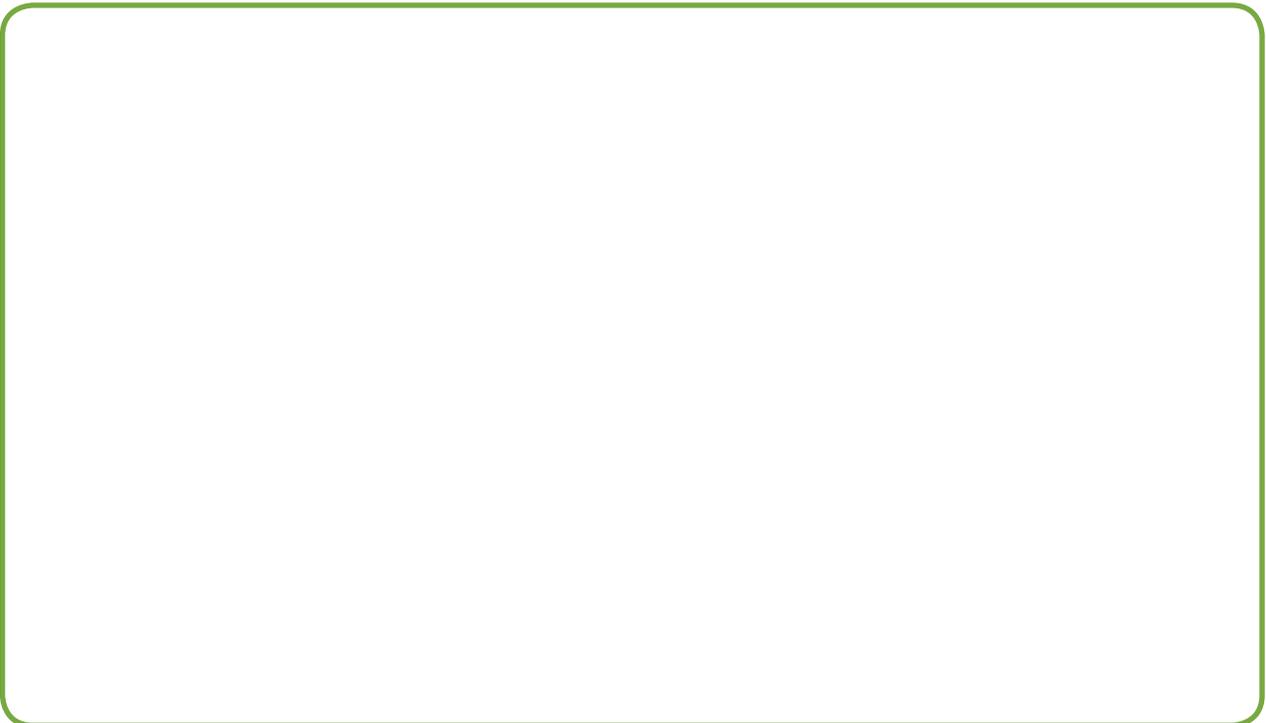
ミーティング後の振り返り

基礎編・3 「飲酒問題の整理」のまとめ

- 「自分の飲酒問題」を整理して書いてみましょう



- P10～P12(考え方の偏り)も参考にして、「飲酒問題があったにも関わらず、飲酒を続けていたあなたの理由や考え」を書いてみましょう



飲酒と断酒の良い点・悪い点

今回は、みなさんのお酒の飲み方を変えることの「良い点」と「悪い点」について、一緒に考えましょう。以下の項目を順番に書き込みながら、みなさん一人ひとりのこれからのお酒との付き合い方についてみなさんの考えを整理していきます。

- ① 飲酒を続けることの良い点
- ② 飲酒を続けることの良い点
- ③ 断酒の良い点
- ④ 断酒の悪い点

①～④の項目について、身体面・精神面・生活面・社会面などそれぞれ考えられることをできるだけたくさん書いてみましょう。

その項目が自分にどのくらい当てはまるか順番もつけてみましょう。



(1) 飲酒を続けるとしたら？

よい点

	あてはまる順番
● 例) ストレス解消になる	(2 番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)

わるい点

	あてはまる順番
● 例) 肝臓が悪くなる	(1 番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)

(2) 断酒^{だんしゅ}をしたら？

よい点

	あてはまる順番
● 例) 家族 ^{かぞく} との関係 ^{かんけい} が良 ^よ くなる	(2 番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)

わるい点

	あてはまる順番
● 例) 飲 ^の まない言 ^い い訳 ^{わけ} が必 ^{ひつ} 要 ^{よう}	(3 番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)
●	(番)

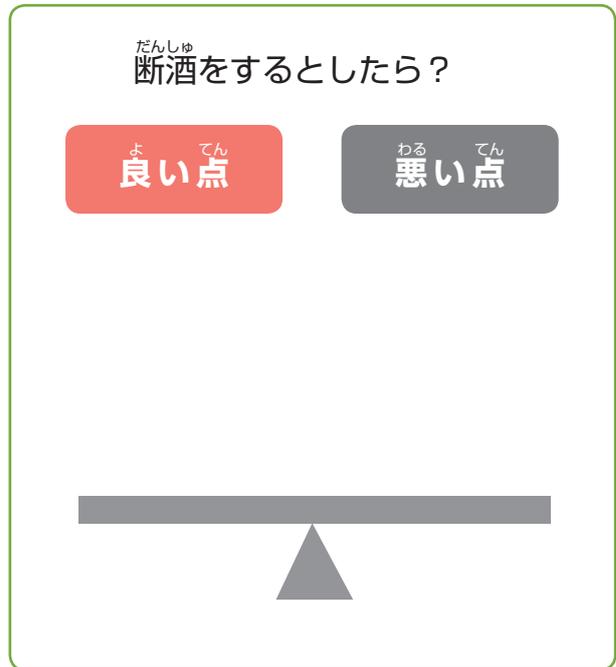
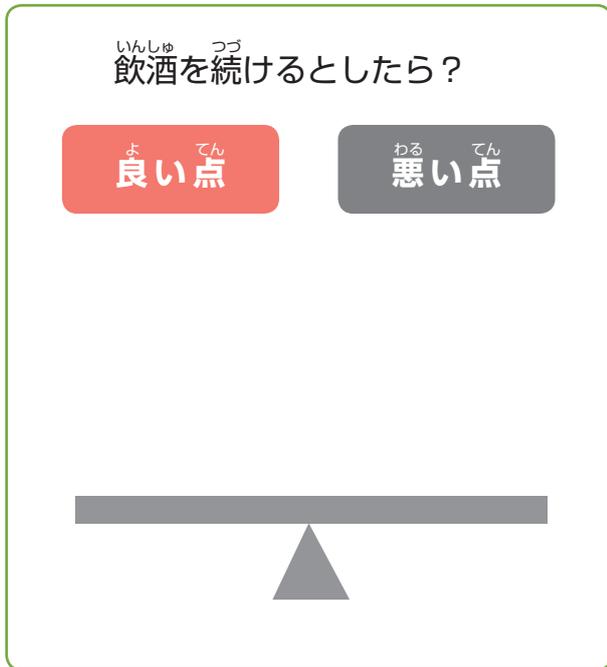
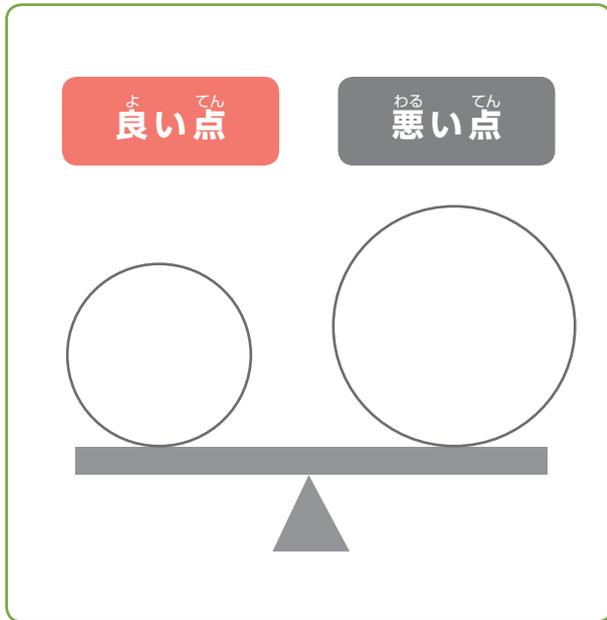
(3) これまでに^{せっしゅ}節酒を^{こころ}試みたことはありますか？ その^{けっか}結果どうになりましたか。

こころ 試みたこと	その ^{けっか} 結果
^{きざいれい} 記載例 ^{かんぞう} 肝臓を ^{わる} 悪くしたので、 ^{りょう} 量を ^へ 減らそうとした	^か 3日は ^{がんば} 頑張ったけど ^{もと} すぐに ^{もと} 元に戻った

(4) ^{たいいんご}退院後、あなたが^{せっしゅ}節酒をしようとしたら、どうなる^{おも}と思いますか？

(5) 飲酒を続けた場合、断酒をした場合のそれぞれの良い点、悪い点について、あなたの
中でのバランスはどうなっているか、書いてみましょう。

記載例 ○で大きさを現してみます



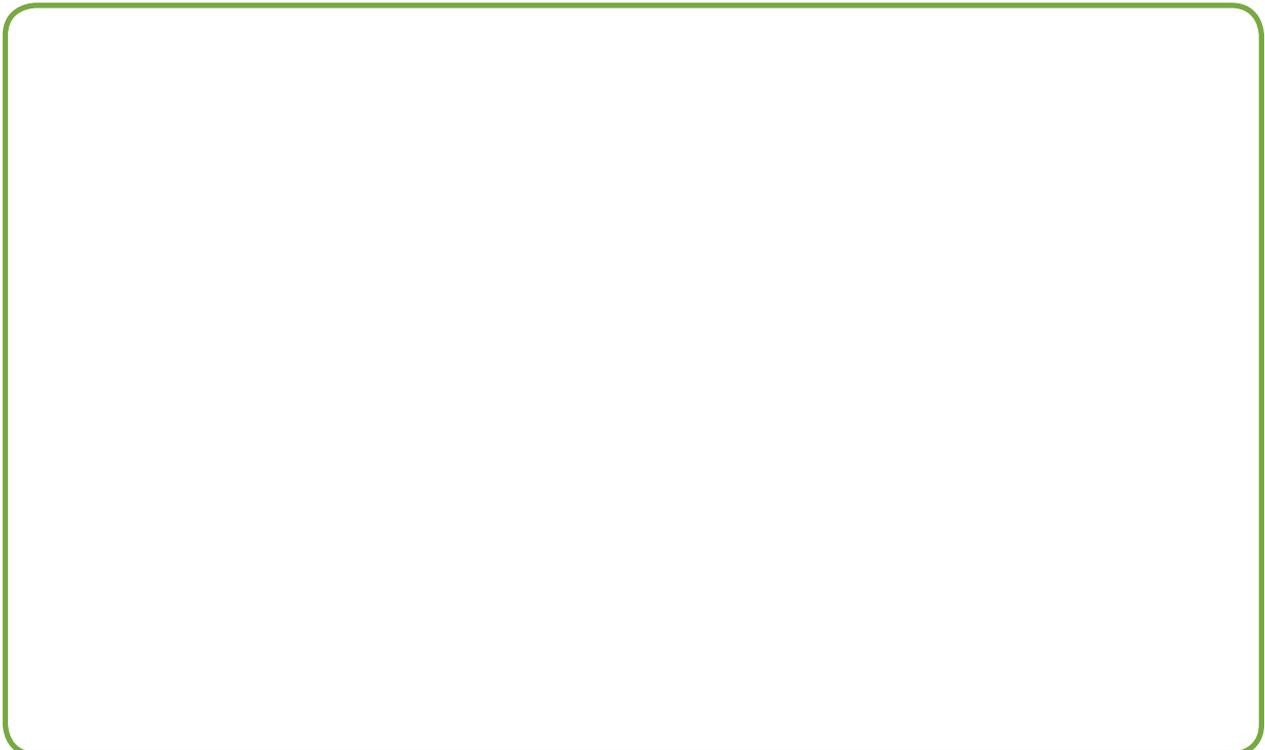
ミーティング後の振り返り

基礎編・4 「飲酒と断酒の良い点・悪い点」のまとめ

- 「自分にとってアルコールとは何か」書いてみましょう



- 「自分にとってその“考え”をどう思うか」書いてみましょう



Ⅱ

1. 引き金ひ がねといのち綱づな 77
2. 飲酒欲求いんしゅ よつきゅうへの対処たいしよと「思考ストップ法」しこう ぼう 85
3. アルコールへの誘惑ゆうわく 93
4. もしもの時ときに備えるそな 97
5. 将来しょうらいを考えるかんが 〈まとめ〉 101

引き金といのち綱

引き金とは

アルコールへの渴望を引き起こす「人、場所、物、状況、感情」のことをいいます。
 引き金は、あなたの脳に働きかけて、アルコールをやめようと決心していても、飲酒したくさせるものです。あなたにとって、“どのようなことが飲酒欲求を引き起こすか”知ることは、予防策につながります。このように“アルコールをやめよう”という意思を、「行動の変化」に変えなければなりません。それは、あなたを「引き金」から遠ざけるような行動の変化です。あなたが飲酒をしていたときの行動、状況、場面、感情にあてはまるものにチェック(✓)をつけてください。

時間	外的引き金(行動、状況、場面)	内的引き金(感情)
人	<input type="checkbox"/> 友だちと一緒にの時 <input type="checkbox"/> 家族と一緒にの時 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 怒り <input type="checkbox"/> ストレス <input type="checkbox"/> 落ち込み <input type="checkbox"/> 不安 <input type="checkbox"/> 疲れ <input type="checkbox"/> 孤独感 <input type="checkbox"/> 空腹感 <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> その他()
場所	<input type="checkbox"/> 酒席 <input type="checkbox"/> 冠婚葬祭 <input type="checkbox"/> カラオケ <input type="checkbox"/> スポーツ時 <input type="checkbox"/> 温泉・サウナの時 <input type="checkbox"/> スーパーやコンビニの前を通った時 <input type="checkbox"/>	
物	<input type="checkbox"/> 自動販売機 <input type="checkbox"/> 赤ちょうちん <input type="checkbox"/>	
状況	<input type="checkbox"/> 休みの前日・休みの日 <input type="checkbox"/> 家に一人にいるとき <input type="checkbox"/> 食事の時 <input type="checkbox"/> 料理する時 <input type="checkbox"/> 仕事のあと <input type="checkbox"/> お金をもっている時 <input type="checkbox"/> 眠れない時 <input type="checkbox"/> 退院した日 <input type="checkbox"/> 暇なとき <input type="checkbox"/> 寒い時・暑い時 <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> その他()	

あなたがよく会う人、よく行く場所、身の回りにある物、状況、感情の状態について、飲酒に関係している度合いに応じて書き出しましょう。

飲酒可能性0%	飲酒可能性50%くらい	飲酒可能性100%
飲むことはない	ときどき飲んでしまう	たいてい飲んでしまう
例) 出勤前	例) コンビニの前を通る	例) 給料日
これらは「安全」です。「いのち綱」となります。	これらは「低リスク」ですが、注意は必要です。なるべく避けましょう。	これらは「高リスク」です。これらの状況に関わるのは非常に危険です。できるだけ避けましょう。避けられない状況の場合はリスクを低くするにはどうしたらいいか考える必要があります。

* MATRIXプログラムを参考に作成

再飲酒の予測と防止

「再飲酒」はどのようにして起こるのでしょうか。

再飲酒は、何の前ぶれもなくいきなり起こるものではありません。しかし、断酒から再飲酒の坂を滑り落ちるまでの動きはゆっくり少しずつ進んでゆくの、その動きに気づくことは難しいものです。あなたを回復の道のりにしっかりとつなぎ止めてくれて、気付かないうちに再飲酒の坂を滑り落ちるのを防いでくれるものを「いのち綱」と呼ぶことができます。これらの活動をはっきりと意識して確実に実行できるように、「いのち綱」を書き出して記録をつけていきましょう。

一覧表の作り方のポイント

- ① 自分自身を断酒につなぎ止めてくれる事柄や行動を4つか5つ特定し書き出します。
- ② 断酒の3本柱（通院・抗酒剤・自助グループ）、運動、余暇活動、食生活などを含めます。
- ③ 考え方や態度などはリストにしないこと。これらは行動と違って目に見えないものなので、実行したかどうか記録することができないからです。
- ④ 接触を避けるべきである「引き金」となる行動や状況、場面、感情も記入します。
- ⑤ 毎週、自分の「いのち綱一覧表」を作って、毎日、日付を書き入れます。確実に実行したと確認したそれぞれのいのち綱の欄に○、実行しなかったものに×を記入しましょう。避けるものについては避けられたら○、避けられなかったら×を記入します。



○の数が全部つければ「いのち綱」が丈夫な「鎖」になっていることを、4つ以上つければ「いのち綱」が働いていることを、2つ以下になれば「いのち綱」が「ひも」になってしまっている危険性を意味します。



いのち綱一覧表（記載例）

いのち綱となる行動	月日 4 / 2	月日 4 / 3	月日 4 / 4	月日 4 / 5	月日 4 / 6	月日 4 / 7	月日 4 / 8
朝、抗酒剤を飲む	○	○	○	○	○	○	○
三食食事をとる	○	×	×	○	×	○	×
断酒会に行く	×	○	○	×	×	○	○
避けるもの（引き金）							
予定もなく家に一人である	○	○	×	○	○	○	○
電子マネーを持ち歩く	○	○	○	○	○	○	○
外食	○	×	○	○	○	○	○

ミーティング後の振り返り

実践編・1 「引き金といのち綱」のまとめ

- 自分を「再飲酒に向かわせるもの」は何か、書いてみましょう

- 「再飲酒しないための方法」を、書いてみましょう

飲酒欲求への対処と「思考ストップ法」

アルコール依存症では、「引き金」→「飲酒欲求」「飲酒」は、同時に起こっているようにみえます。しかし、普通は例えば次のような一連の流れで起こっているのです。



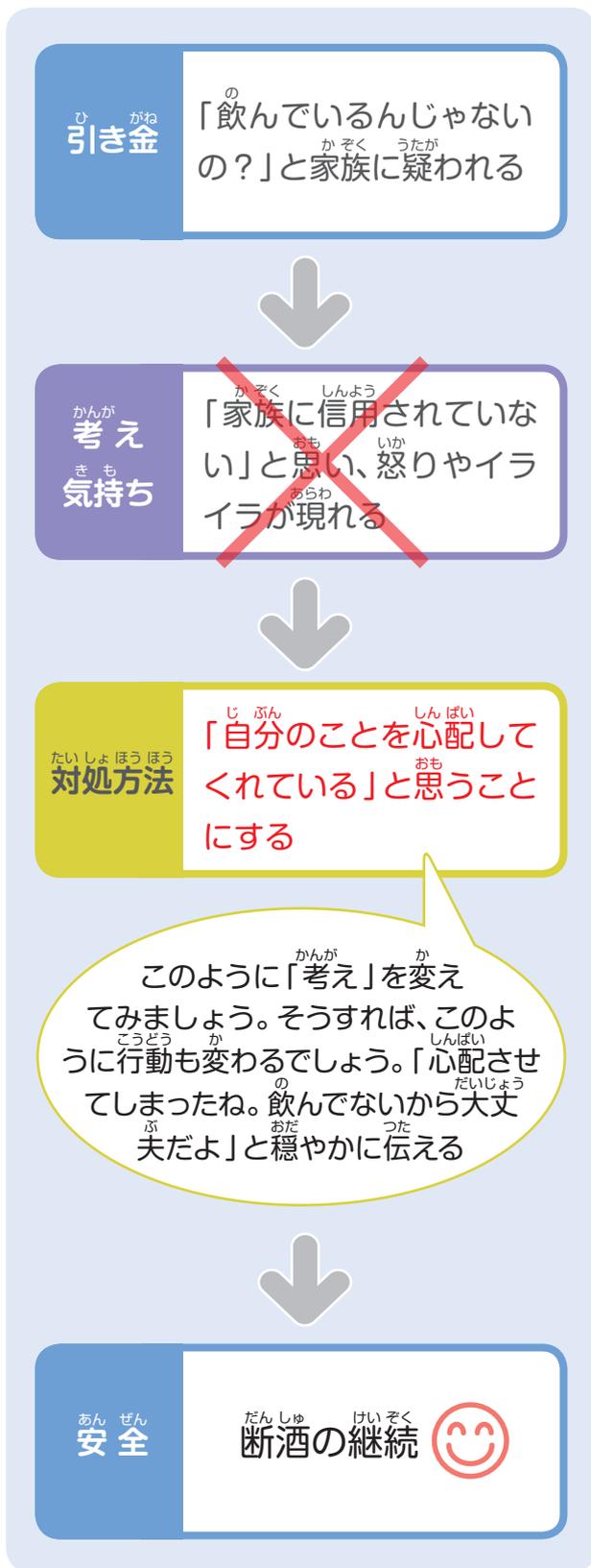
この流れを変え、飲酒欲求が起こらないようにするために、「考え」や「行動」をこれまでとは違うものに変えていくことが必要です。

「かんが考え」をか変えてみる例れい

これまでのかんが考えやこうどう行動



さいいんしゅ再飲酒しないためのたいしよほう対処法

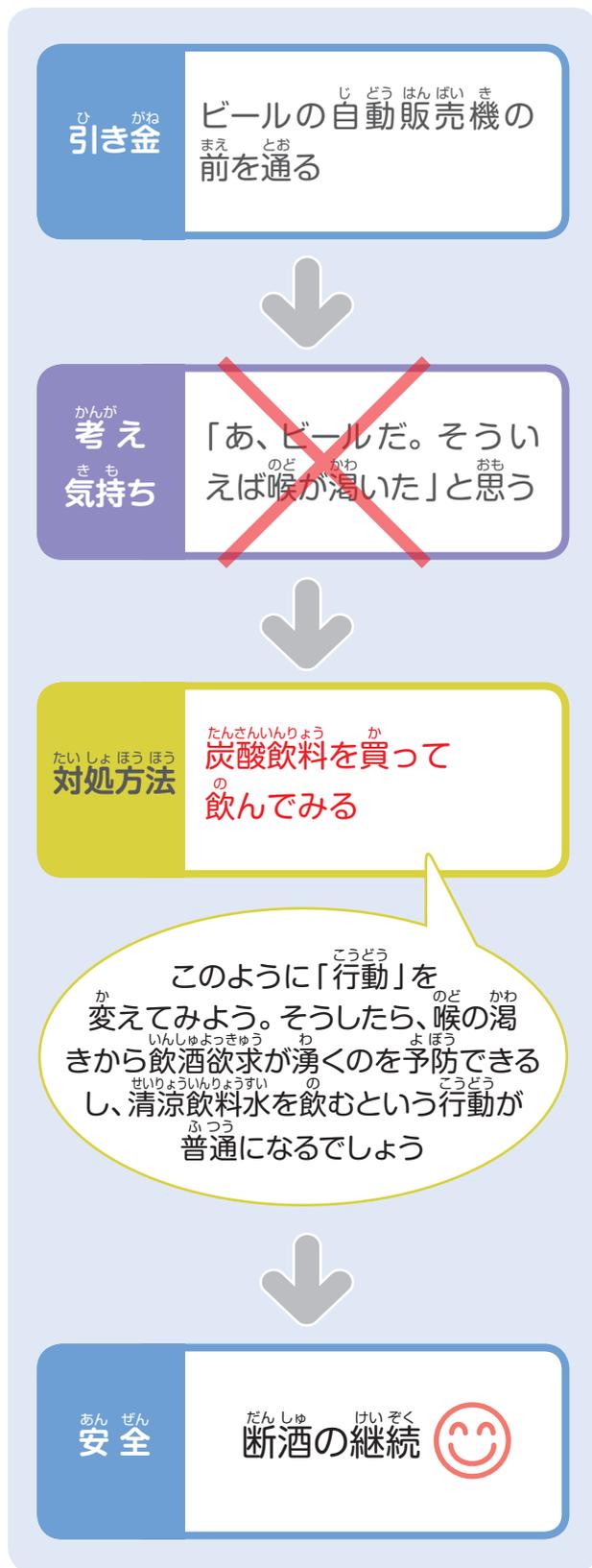


「行動」を変えてみる例

これまでの考えや行動

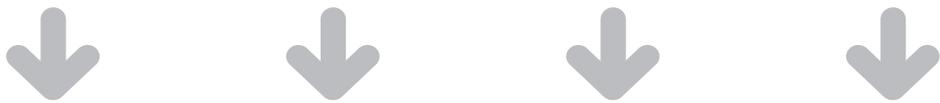


再飲酒しないための対処法



いんしゅよつきゅう あらわ かんが き も たい さいいんしゅ たいしよほうほう いま
 飲酒欲求が現れる考えや気持ちに対して、再飲酒しないための対処方法(今までは
 ちが かんが かた こうどう か
 違った考え方や行動)を書いてみましょう。

ひ がね 引き金				
----------------	--	--	--	--



かんが 考え きも 気持ち				
------------------------	--	--	--	--



たいしよほうほう 対処方法 いま 今までは ちが 違った かんが 考え方や かた 行動				
--	--	--	--	--



あん ぜん 安全		だんしゅ けいぞく 断酒の継続		
-------------	--	--------------------	--	--

いんしゅよっきゅう あらわ かんが き も たい さいいんしゅ たいしよほうほう いま
 飲酒欲求が現れる考えや気持ちに対して、再飲酒しないための対処方法(今までは
 ちが かんが かた こうどう か
 違った考え方や行動)を書いてみましょう。

ひ がね 引き金				
----------------	--	--	--	--



かんが 考え きも 気持ち				
------------------------	--	--	--	--



たいしよほうほう 対処方法 いま 今までは ちが 違った かんが 考え方や かた 行動				
--	--	--	--	--

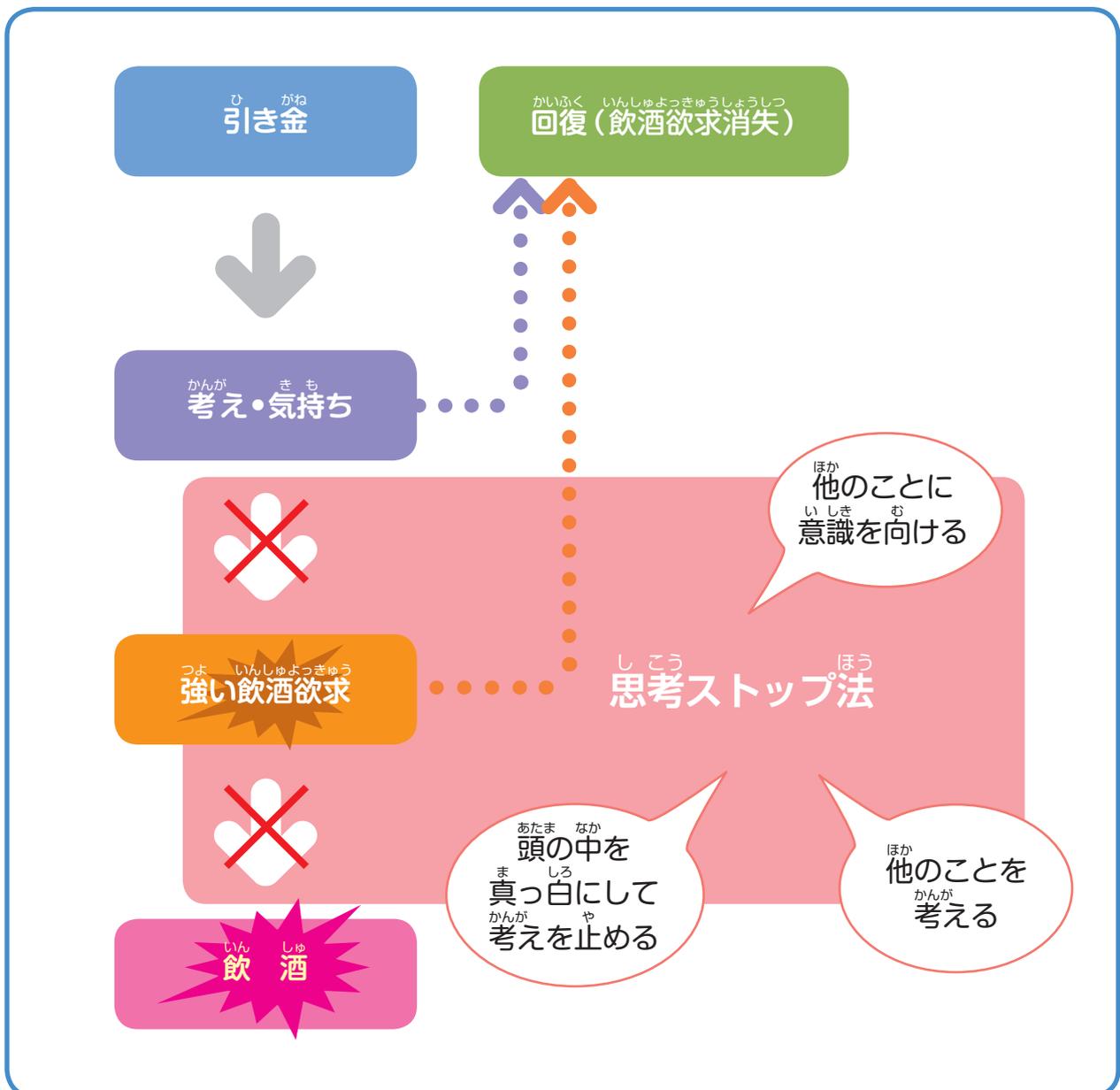


あん ぜん 安全	 さいいんしゅ 再飲酒	だんしゅ けいぞく 断酒の継続		 いんしゅよっきゅう 飲酒欲求
-------------	-------------------	--------------------	--	-----------------------

思考ストップ法 (緊急事態への対処)

“今までとは違った考え方や行動をする”という対処方法を心がけていても、飲酒欲求が止まらず、どんどん強くなってしまふことがあるかもしれません。通常、飲酒欲求は15分程度でおさまりますが、そのような時は、“思考ストップ法”を行いまふ。[強い飲酒欲求]が起こる一連の流れを止める(ストップさせる)方法です。

「考え・気持ち」「強い飲酒欲求」が起こった時に、他のことに意識を向けることで、の流れを断ちきり、飲酒欲求を止める対処方法です。



①から③までの思考ストップ法のテクニックをいくつか練習してみましょう。
そして、あなたが実際にできる思考ストップ法を考えてみましょう。

① 画像や写真を見る



② 財布にフラッシュ
カードを入れておく



③ 深呼吸をする、体を
動かす



自分に合った思考ストップ法はなんだろう？
たくさんあげてみましょう

ミーティング後の振り返り

実践編・2 「飲酒欲求時の対処法」のまとめ

- 自分にできる、飲酒欲求に対処する方法を書いてみましょう

- あなたが選んだ思考ストップ法は何ですか、どんな工夫をしますか

アルコールへの誘惑

社会的なプレッシャーを感じる状況と対処方法

● 「社会的プレッシャー」とは

2つあります。1つは「実際に飲酒を勧められた状況(例：飲み会)」、もう1つは「飲酒を勧められていないけど、飲酒しないと気まずいと感じる状況」です。

あなたが普段の生活の中で感じる、「周囲からのプレッシャー」のチェックリストを作りましょう。退院後、経験するかもしれない状況を予想して、その対処方法を考えましょう。

(1) 次の表の中で、それぞれの項目にあてはまれば丸をつけてください。

* ジョージ・ディステファーン「薬物アルコール治療：パラダイム発展モデル」頁157-158を参考に作成

社会的プレッシャーを感じる状況のチェックリスト	全く気にならない	少し気になる	とても気になる
1. 家族が目の前で晩酌している			
2. 私がアルコール依存症であることを理解してくれない人がいる(家族・友人)			
3. 飲まないでいると周囲が気を使う			
4. 知人・友人から飲みに行こうと誘われる			
5. 仕事や趣味で知り合うと一緒に飲もうと誘われる			
6. 自分が断酒していることを人に言うのが恥ずかしい			
7. 家の中には冷蔵庫や棚に酒が置いてある			
8. 友人のほとんどが酒を飲む人たちだ			
9. 葬式や結婚式など冠婚葬祭に出席しなければならない時がある			
10. 祝賀会やパーティなどに参加する時がある			

11. 職場 <small>しょくば</small> や近所 <small>きんじょう</small> 付き合いでは「飲み会 <small>あ の かい</small> 」が多い <small>おお</small>			
12. 私 <small>わたし</small> の配偶者 <small>はいぐうしゃ</small> あるいは交際 <small>こうさい</small> している人 <small>ひと</small> はお酒好き <small>さけず</small> である			
13. 周囲 <small>しゅうい</small> の人が私 <small>わたし</small> に「なんで飲まないの？」とプレッシャー <small>の</small> を掛ける <small>か</small>			
14. 同窓会 <small>どうそうかい</small> で飲まない <small>の</small> とみんなが気 <small>き</small> を使う <small>つか</small>			
15. 「本当 <small>ほんとう</small> に飲 <small>の</small> んでないの？」と家族 <small>かぞく</small> や職場 <small>しょくば</small> で疑 <small>うたが</small> われる			
16. その他 <small>た</small>			
17. その他 <small>た</small>			
18. その他 <small>た</small>			
19. その他 <small>た</small>			

(2) チェックリストの中から5つ選んで具体的な状況・周囲の人や場所について記入し、
 対処方法を考えましょう

えら じょうきよう
 選んだ状況

ばん ばん ばん ばん ばん
 番 番 番 番 番

ぐたいてき じょうきよう しゅうい ひと ばしよ 具体的な状況・周囲の人や場所	たいしよほうほう 対処方法
れい しんねんかい じぶんいかい ひと ぜんいんの 例) 新年会で自分以外の人が全員飲んでいる	れい じぶん せいりょう いんりょうすい ようい 例) 自分だけの清涼飲料水を用意する はや きたく 早めに帰宅する
れい なかま の かい さそ 例) パート仲間から飲み会に誘われる	れい ざんねん はず ようじ ことわ 例) 残念だが外せない用事があると断る いし いんしゅ と 医師から飲酒を止められていると言う

ミーティング後の振り返り

実践編・3 「アルコールへの誘惑」のまとめ

- 周りの人にアルコールを勧められたらどう対処するか書いてみましょう

- 気まずく感じてしまう時は、どうしますか

もしもの時に備える

退院した後もずっと断酒を続けることが理想的です。しかし、人生に失敗はつきもの。ここでは、万が一、せっかくやめたお酒をまた飲んでしまった場合のことについて考えましょう。

しばらく断酒していたのに飲んでしまうと、罪悪感を感じたり、「自分はもうだめだ」など嫌な気持ちかわきだします。中には「もう、どうなってもいい!」と投げやりになったり、断酒をあきらめてしまったりする人もいます。ここで理解していただきたいことは、スリップ(再飲酒)と依存症の再発は違うということです。

再飲酒してしまっても、
その後の対処によっては、
また断酒に戻ることができます

長く断酒を続けている人も、最初からうまくいっていたわけではないのです。



さいいんしゅ とき たいしょ ほうほう かんが
再飲酒した時の対処方法を考えてみましょう。

(1) さいいんしゅ とき よ たいしょ ほうほう
再飲酒をした時の「良い」対処方法

(2) さいいんしゅ とき わる たいしょ ほうほう
再飲酒をした時の「悪い」対処方法

(3) さいいんしゅ とき わたし たいしょ ほうほう
再飲酒した時の「私の」対処方法

さい いん しゅ とし けい かく しょ 再飲酒した時の計画書

● の 飲んだ時、すぐやる！

たい しょ ほう ほう 対処方法	わたし こうどう 私のとる行動	わたし こうどう 私のとった行動
さけ に 酒から逃げる	<input type="checkbox"/> だいどころ なが 台所の流しにすてる。 <input type="checkbox"/> の や で 飲み屋を出る→どうやって？ ぐたいてきこうどう 具体的行動 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	例) お酒をおもいきって全部 なが す 流しに捨てた。
その他	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

● なるべく早くすること…連絡する・受診する(独りで対処しない！)

たい しょ ほう ほう 対処方法	わたし こうどう 私のとる行動	わたし こうどう 私のとった行動
じゅしん 受診する	<input type="checkbox"/> つういんさき びょういん れんらく 通院先の病院へ連絡する。 <input type="checkbox"/> じゅしん よやく 受診の予約をとる。 <input type="checkbox"/> の じょうきょう 飲んだ状況(いつ・どこで・だれと)を話す。 <input type="checkbox"/> アドバイスをもらう。 <input type="checkbox"/> からだ ちょうし つた 体の調子を伝える。 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	例) 休日で夜間だったが、病 いん でんわ とうちやく せん 院へ電話した。当直の先 せい じょうきょう つた 生へ状況を伝えることが でき、少し安心した。
かぞく れんらく 家族に連絡	<input type="checkbox"/> ① 名前 _____ <input type="checkbox"/> ② 名前 _____ <input type="checkbox"/> ③ 名前 _____	例) 近くの娘が明日車で迎え にきてくれることになっ た。
しえんしゃ れんらく 支援者に連絡	例) 中区〇〇さん(関係：生保)Tel00-0000 <input type="checkbox"/> ① 名前 _____ <input type="checkbox"/> ② 名前 _____ <input type="checkbox"/> ③ 名前 _____	例) すぐに生保の〇〇さんと 一緒に受診することと なった。
じじよ 自助グループ へ行く	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	例) 受診までの数日間、断酒 かい い はげ 会へ行き、励ましとアド バイスをもらった。
その他	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

ミーティング後の振り返り

実践編・4 「もしもの時に備える」のまとめ

- 断酒生活を続けるためにどのようにしていきますか

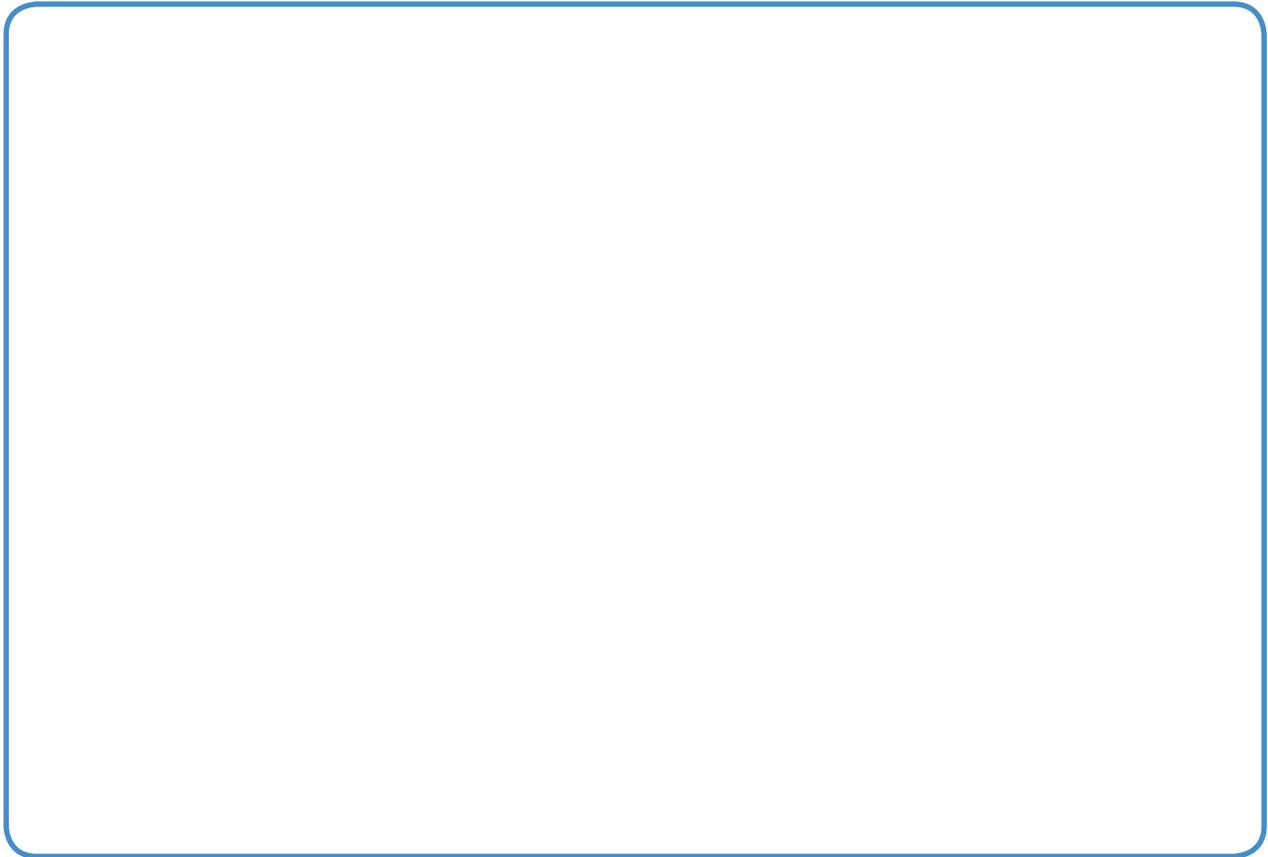
しょうらい かんが
将来を考える〈まとめ〉

● これまでのミーティングの内容を振り返り、まとめてみましょう
つぎ 次の(1)～(4)について、できるだけたくさん具体的に書いてみましょう。

(1) わたし いんしゅ もんだい
私の飲酒問題とは

(2) これからどのようにアルコールと付き合っていくのか、その理由

(3) 断酒を継続していたら…「私の3年後」



(4) 私の生活をどのように変えていくのか



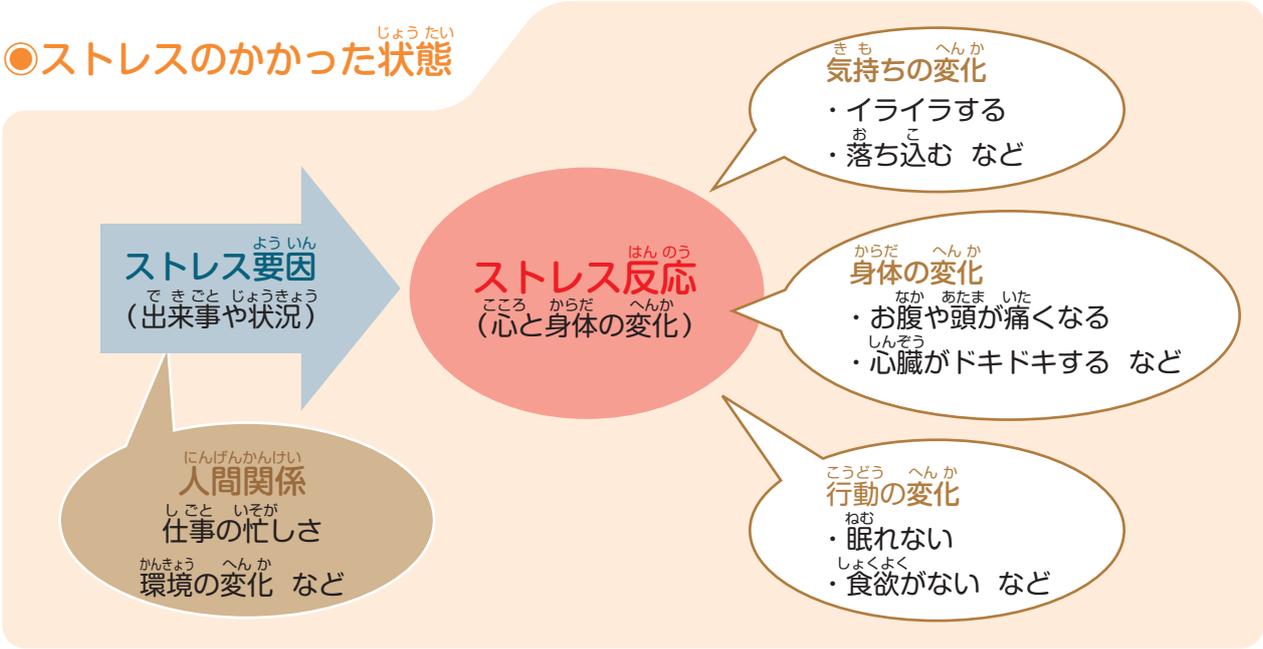
Ⅲ

1. ストレスに対処する	105
〈参考資料〉 A. ストレス対処法を 習得しましょう	110
B. 怒りのコントロール	116
2. 楽しい活動を増やす	119
* 退院後の生活設計	123

ストレスに対処する

参考資料 P106-111(ストレス対処法を習得しましょう)、P112-114(怒りのコントロール)も併せてご覧ください。

ストレスとは、ある刺激によって心身に負荷がかかった状態をいいます。
 私たちがよく使う「ストレス」という言葉は、「ストレス要因(ストレッサーともいう)」と「ストレス反応」に分けられます。「イライラする」「お腹が痛くなる」「眠れない」…といった心や身体、行動の変化のことを「ストレス反応」といい、その原因となる出来事や状況を「ストレス要因」といいます。



ストレス要因となる出来事が続くと、ストレスが高まります。
 時には、何らかの身体的な不調が生じるまで、自分がストレスを受けていることに気づかないことがあります。

● ストレスに^き気づく

ストレスに対^{たい}処^{しよ}するためには、まずストレスに^き気づくことが大^{たい}切^{せつ}です。

過^か去^こ（入^{にゅう}院^{いん}前^{まえ}）に、次^{つぎ}のよう^{しやうじやう}な症^あ状^{じやう}がありましたか？ 当^あてはまるものに☑をつけてく
ださい。

- なかなか寝^ね付^つけない、眠^{ねむ}りが浅^{あさ}い、夜^よ中^{なか}に目^めが覚^さめる
- 頭^{あたま}が重^{おも}い、頭^ず痛^{つう}がする
- 食^{しょく}欲^{よく}がない、胃^いが痛^{いた}む
- 疲^{つか}れがとれ^{からだ}ない、体^{からだ}がだるい
- 気^き分^{ぶん}が落^おち込^こむ、や^きる気^おが起^おきない
- 大^{たい}した理^り由^{ゆう}がないのに不^ふ安^{あん}になることがある
- イラ^なイラする、す^あぐカ^あッとなる、何^{なに}かに当^あたることが多^{おほ}い
- なかなか集^{しゅう}中^{ちゅう}できない
- 生^{せい}活^{かつ}に張^はりが^{まんぞく}ない、満^え足^{ぞく}感^{かん}を得^えられ^{なに}ない、何^{なに}を^{おも}しても面白^{おもしろ}くない
- や^かることがあり^かすぎて抱^かえきれ^かない



もし、2つ以上当てはまれば、何^{なに}か大^{おほ}きなス^かトレス^かを抱^かえているの^なかもし^かれ^かません。ス^かトレス^かを^{けい}軽^{げん}減^{げん}するた^{こう}め^{どう}に^{ほう}行^{ほう}動^{どう}した^{ほう}方^{ほう}が^まよ^まい^まで^ましょう。

あなたは、ス^かトレス^かの^{とき}ある^{たよ}時^なにアル^なコール^なに^な頼^なる^なこと^なに慣^なれて^なしま^なっ^なて^ない^なる^なかもし^なれ^なません。ス^かトレス^かに^{たい}対^{しよ}処^{しよ}する^{たよ}た^あめ^あアル^{たよ}コール^あに^{ほう}頼^{ほう}ら^まな^まず^ま新^ましい^ま方^ま法^まを^ま学^まぶ^まこと^まは、^{かい}回^{ふく}復^{ふく}して^{じゅう}い^{じゅう}く^{よう}う^{よう}え^{よう}で^{よう}と^{よう}と^{よう}も^{よう}重^{じゅう}要^{よう}です。

● ストレスを減らす

次の質問にできるだけたくさんの答えを書いてみましょう。これを実践すれば、少しでもストレスの少ない毎日を送ることができるでしょう。

1. 日々リラックスできる時間(たとえば子供と遊んだり、散歩や読書をしたり、音楽を聴いたりする)を持つ。

*参考資料 P109-P111(リラクゼーションと気分転換、リフレッシュ)も参考にしてみましょう

日々の生活の中で行える、リラックスできることは何ですか。

たとえば…ストレッチ 入浴 音楽 ビデオ観賞 瞑想 自然を眺める、など



2. 自分の周り(家や職場など)の環境が、できるだけ落ち着いた、居心地のいいものとなるようにする。

自分の周りの環境をもっと居心地のよいものにするために、どんなことができると思いますか。

たとえば…家に花や観葉植物を飾る 絵や写真を飾る 散らかさないようにする
職場のデスクはいつも片付ける など

3. 自信を高めるのに役立つようなことを意識して行なう。

*参考資料 P107-P108(「自己効力感」を高める)も参考にしてみましょう

自信を高めるために、どんなことをするとよいと思いますか。

たとえば…身だしなみを整える 服装を良くする

ネガティブ(後ろ向きな感情)から ポジティブ(前向きな感情)へ

小さな目標を作り達成する 習慣を変える 知識を得て向上する など

4. 相手と意見が合わない時に、うまく折り合う方法を見つける。

*参考資料 P109(コミュニケーション力を高める)も参考にしましょう



うまく折り合うために、どのような方法をとることができると思いますか。

たとえば…相手の話をきちんと聴く 相手に伝わる話し方をする

お互いに納得できるまで話をする 自分の能力を超えた要求を受けた時に

は、相手の感情に配慮しながら、できないことを伝える など

5. イライラしたり怒りを感じた時に、落ち着けるような方法を身につける。

*参考資料 P112-P114(怒りのコントロール)も参考にしてみましょう

ストレスを高めないように、どうすれば怒りを静めることができますか。

たとえば…言葉を発するまで10秒数える 深呼吸する など

ミーティング後の振り返り

しゃかいせいかつへん
社会生活編・1

「ストレスに対処する」のまとめ

- 自分にはどのようなストレスがあるのか書いてみましょう

- 自分に合っているストレス対処方法を書いてみましょう

ストレス対処法を習得しましょう

ストレスには良いストレスと悪いストレスがあります。良いストレスは、やる気につながったり自分を高めるきっかけとなります。逆に悪いストレスは、さまざまなストレス反応を引き起こし、心身の健康を損ねることにもなりかねません。

ストレスを受けた時、どう受け止めどう対処するのかによって、ストレスは重くもなり、軽くもなります。言い換えれば、これを工夫することでストレスによる負荷をプラス材料に転換することもできるのです。

● 対処法の種類を増やしましょう

皆さんがストレス解消法として思い浮かべるものはどのようなものでしょうか。スポーツをしたり、温泉に行ったりと、「気分転換」や「気晴らし」に関するものが多いのではないのでしょうか。しかし、ストレス解消法はそれだけではありません。たとえば、物の見方を変えたり、人に相談したり、あるいは上手に断るといふことも、ストレス対処法の一つです。こうした選択肢を多く持ち、柔軟に使い分けることができれば、あなたのストレスは軽減されるでしょう。

● 10の対処法 積極的な対処法

<p>① 問題を解決する</p>	<p>ストレスをなくすための最も根本的な対処法で、ストレス要因そのものを解決すること。問題を整理し、具体的な解決目標を立て、具体的な方法を考える。</p>
<p>② モノの見方を修正する</p>	<p>思い込みや、凝り固まった考えなどを修正して、物事の受け止め方を変える。</p>
<p>③ 感情を調整する</p>	<p>気分転換や気晴らしをする（腹式呼吸、筋肉弛緩法、自律訓練法、瞑想、マッサージなどのリラクゼーション法）（入浴、森林浴、アロマセラピーなどの気分転換）。</p>
<p>④ サポートを求める</p>	<p>人に相談し、理解や協力を得る。</p>

しょうきよくてき たいしよほう 消極的な対処法

時には逃げることも大切です。ストレスにうまく対処するためには、心の余裕と冷静な思考が不可欠です。そのためにも、時にはストレスから逃げることも必要でしょう。ただし、こうした対処は、あくまでも一時的なものです。逃げてばかりでは解決しませんので、冷静にストレスの原因を考え、適切に対処しましょう。

⑤ 問題を先送りする	問題を放棄する、解決を先送りする。
⑥ 思考を停止する	何も考えないようにする。忘れようとする。
⑦ 感情を抑止する	何も感じないようにする。我慢して耐える。
⑧ 関係を避ける	ひとりになる。

よ ぼうてき たいしよほう 予防的な対処法

⑨ 自己効力感を高める	やればできるという自信を育てる。
⑩ コミュニケーション力を高める	相手の話に耳を傾けつつ、相手のことも考えながら自分の考えを適切に表現する。

「自己効力感」を高める

「ストレスに強い人」には、ある共通する要素が備わっています。それは、「自己効力感」。耳慣れない言葉ですが、これはストレスを予防するためにとっても大切なものです。これさえしっかり持っていれば、身に降りかかるストレスを打ち砕き、プラスの材料に転換できるのです。

「自己効力感」とは、「ある『結果』をもたらす『行動』ができるという確信度」のこと。簡単にいうと、「やればできる」という自信のことです。

この自己効力感を持つ人は、ストレスという事態に適切にコントロールできるという感覚を持ち、積極的に対処する方法をとることができます。その結果、ストレスに負けることなく、それをプラスに変えて前向きに生きていけるのです。

● 自己効力感チェックリスト

あなたの「自己効力感」はどのくらいでしょうか。次のチェックをしてみましょう。
(たくさん当てはまる人は、「自己効力感」の強い人。つまり、ストレスに強い人です)

- 自分が立てた計画は、うまく処理できる自信がある
- たとえ失敗しても、最後までやり遂げることができる
- 失敗すると、余計にやる気がでてくる
- 困難な仕事も挑戦として捉え、それに立ち向かうことができる
- 何かをしようと思ったら、すぐに取りかかる
- 自分は、周囲や社会にとって必要な人間と思う
- 嫌なことがあっても、自分は何とかうまく処理できる
- 自分をとりまく状況や将来起こり得る出来事がある程度把握できる
- たとえ困難な出来事に見舞われても、それに圧倒されず、その事の意味をしっかりと理解できる

● 自己効力感を育てる方法

次の4つの体験を積み重ねていくことで、「自己効力感」は高まり、困難に前向きに立ち向かえるようになります。

- ① **直接成功体験**：いきなり難しい課題に取り組むのではなく、手の届きそうな課題から取り組む
- ② **代理体験**：自分と同じように努力している人の成功する姿を見る
- ③ **周囲の肯定的評価**：仲間を作りお互いを褒めあう
- ④ **生理的変化の体験**：うれしくなる、楽しくなる、体調が良くなる

コミュニケーション力を高める

ストレス要因の多くは、対人関係です。どうしてもうまくいかない同僚や上司、いつも同じ原因で夫婦げんか、気持ちをうまく伝えられない、上司に意見を言ったら逆切れされた、コミュニケーションがどうも苦手だ…など。

こんな悩みは、「コミュニケーション力」の向上でかなり解決できます。特に、コミュニケーションの基本となる「傾聴」と「自己表現」のテクニックを身につけることは、「コミュニケーション力」を向上させ、自分にも相手にもよい人間関係を築くために大切なことです。

① 傾聴＜相手の言葉にしっかり耳を傾ける＞

傾聴とは、「相手の話をよく聞くこと」です。受容、共感、誠実、この気持ちをもって相手の言葉に耳を傾けましょう。

② 自己表現＜相手を大切に、自分の気持ちも大切に＞

自分の中にある不満や怒りを、相手に対して素直に、ただし適切に表現することです。言い換えれば、「NO」と言うべきときには、はっきり言おう。ただし相手のことも考えながら、という態度です。お互いを大切にしながら、それでも率直に、素直にコミュニケーションをしましょう。

リラクゼーションと気分転換

● リラクゼーション・テクニック

1. 腹式呼吸

- ① 楽な姿勢で大きくゆっくり口から息を吐く（お腹の中の空気をすべて出し切る気持ちで）。
- ② 息を吐き切ったらそのまま3つ数える。
- ③ 今度はゆっくり鼻から吸い込む（お腹に空気を送り込む気持ちで）。

これを5回繰り返します。

2. 筋肉弛緩法

- ① 仰向けで大の字になって寝る。
- ② 目を閉じて、手を握りしめ、全身に力を入れる。
- ③ 力を入れたまま数秒間そのまま保つ。
- ④ ゆっくりと力を抜く（力が抜けた感覚を全身で味わい、リラックスした状態を体で覚えましょう）。これを2回繰り返します。

3. 自律訓練法

- ① 薄暗い静かな部屋で、楽な服装で行う。椅子に深めに腰掛け、体の力を抜き、頭は軽く前に倒す。
- ② 目を閉じ、「気持ちが落ち着いている」と自己暗示をかける。
- ③ 「右（左）手が重い」などと、利き手から順に反対の手、利き足、反対の足の順に自己暗示をかける。
- ④ 同様に、「右（左）手が温かい」という暗示も順にかけていく。以上が終わったら、必ず次の解除動作を行う。
- ⑤ 両手をゆっくり握りしめ、ゆっくりと開く。2から3回繰り返した後、両腕の屈伸運動をしてゆっくり伸ばす。
- ⑥ 大きく背伸びをして全身を伸ばす。この背伸びに合わせて、大きく深呼吸をして、目を開ける。

4. 瞑想

- ① 静かなところで部屋を暗くして行うとより効果的。
- ② 椅子に座って軽く目を閉じる。
- ③ ゆっくりと長く大きく息を吸い、次に吸った息をゆっくりと吐き切る。
- ④ 呼吸に意識を向け、呼吸の数を一つ、二つとゆっくり数える。3～5分そのままの状態を保つ。
- ⑤ 目を閉じたまま大きく伸びをし、ゆっくりと目を開ける。

● 気分転換でリフレッシュ

おんせん はい
温泉に入る

おんせん やっこうせいぶん ひろ ふ ろはリラックス効果大
温泉の薬効成分や広いお風呂はリラックス効果大

もり い
森へ行く

しんりんよく しんせん くう き こころよ かぜ かん
森林浴で新鮮な空気とか快い風を感じましょう
たき
滝があるとなおよし！

みどり み
<緑を見るだけでも>

みどり こころ いや はたら
● 緑には心を癒す働きがあります

す ぼつとう
好きなことに没頭する

おも たの
思いっきり楽しみましょう

ぐっすり ねむ
眠る

すいみん ひ つか と さいりょう ほうほう
睡眠はその日の疲れを取ってくれる最良の方法

かいみん くふう
<快眠のための工夫>

- 寝る3時間前は飲食しない
- 38～40℃のぬるめのお風呂にゆっくり入る
- 深い眠りが現れやすいのは夜12時、それまでに寝る
- お腹が空き過ぎていたら温かい牛乳が効果的
- 軽いストレッチをすると心地よい疲れが眠りを誘う
- 室温は夏場で20～25℃、冬場で12～18℃
- 寝巻きはゆったりとして体を締め付けない木綿や絹

からだ うご あせ
身体を動かし汗をかく

まいにちすこ し かん うんどう
毎日少しの時間でも運動をしましょう

ちい たび
小さな旅を試みる

きんじょ さんぽ
近所を散歩するだけでも気分が変わります

ほか
その他にもあなたの気分転換法を書いてみましょう

Four empty orange rounded rectangular boxes for writing notes.

さんこうぶんけん
参考文献

とうきょうとしよくいんきょうさいくみあい
「東京都職員共済組合のストレス・マネジメント・ブック」ほか

怒りのコントロール

怒りと問題飲酒の関係

アルコール依存症の治療後に再飲酒した人の研究では、多くの人々が、怒りや動揺が現れた時に、最初の再飲酒をしていることが明らかになってきています。怒りは、人を再飲酒に向かわせます。だからこそ、怒りを建設的な方法で処理する方法を学ぶことが重要なのです。

あなたの怒りをコントロールする第一歩は、あなた自身に怒りの引き金をひくものと、その引き金に対するあなたの考えについてもっと良く理解することです。理解が深まると、怒りが増大して手におえなくなる前にその感情に気がつき、怒りを増幅する考え方を換えられ、怒りから起こる再飲酒を防ぐことができます。

行動の連鎖

怒りはしばしば物事に対する考え方から発生します。

引き金となる
出来事

考え／信念

感情

行動

車があなたの車の
前に割り込んだ

最低野郎。
何てこと
するんだ！

怒り

危険な運転

車があなたの車の
前に割り込んだ

急いでるなあ。
仕事に遅れそう
なんだろう

平穩

安全運転



1. 怒りの引き金を引く状況をもっと自覚しましょう

● 直接的引き金

言葉（たとえば侮辱）や言葉以外（たとえば肉体的攻撃や、不快なしぐさ）の直接的攻撃や、目標に到達できないことへの欲求不満（たとえば、別れた妻が子供に会わせてくれない）。

● 間接的引き金

他の人への攻撃を見ることがや、あなたが非難されているという気持ち、誰かがあなたを認めないという考え。

2. その引き金についてのあなたの考えを変えましょう

a. 最初にすべきことは、“心を静める”ことです。

あなたが冷静でいる限り、あなたが状況をコントロールするでしょう。以下は、重大危機に際して、頭を冷やすのに役立つ言葉です。

「もっとゆっくりやろう」「頭を冷やせ」「気楽に行こう」「あわてないのが一番」
「深呼吸」「リラックス」「おさえて、おさえて」「10まで数えろ」
頭を冷やすのに使う一つか二つの言葉を決めておきましょう。

b. 落ち着いたら、その状況について考えましょう

「何が私を怒らせるのか？」その状況を自分がどのように解釈しているか尋ねましょう。あなたの反応が妥当だったかどうか考えましょう。「それは本当にそんなに悪いのか？」「私は過剰に反応しすぎてないか？」「こんなささいなことに怒る価値があるのか？」

c. その状況を違うように解釈できないか考えましょう

「これは本当に攻撃や侮辱だろうか？」

d. 怒ることからくる否定的結果について考えましょう。

「もしカッとなったら、私の断酒が危なくなる」「もし怒鳴ったら、事態をますます悪くするだけだ」または「もし冷静でいられたら、事態は良くなるだろう」

e. 否定的考えを、前向きな考えで置き換えましょう

「世の中には馬鹿な奴が大勢いる。そんな奴らにかまっていられない」「そんなささいなことに汗を流すひまはない」「それは自分の飲まない生活を賭けるほどの価値はない」

3. 引き金に対する行動を変えましょう

a. あなたの選択肢について考えましょう

「ここで何をすることが私にとっての得策か？」

「いろいろするのは、問題解決を始めるためのシグナルだ」

b. 自分を落ち着かせ、問題を解決するために何か行動しましょう

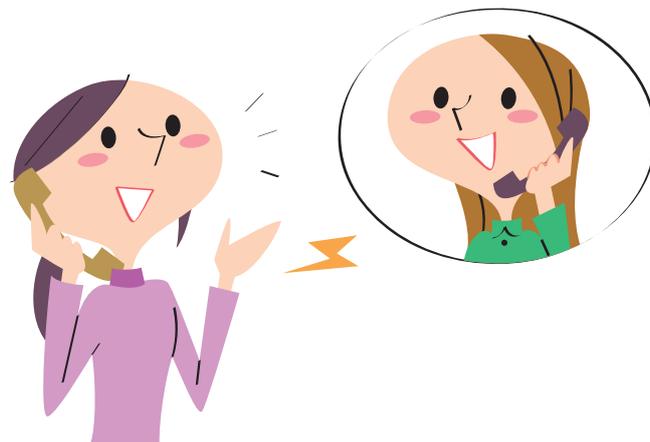
状況を放っておきましょう。小休止しましょう。相手に変化をはっきり要求しましょう。その問題をどう扱うか分析しましょう。静かに冷静にその人に話しかけましょう。

c. 問題を解決しようとして解決できず、怒りが続いています

“全てを解決することはできない”ことを思い出しましょう。繰り返し考えるとますます腹立たしくなります。それを払いのけましょう。それほど深刻なことではないかもしれません。それに、あなたの生活を邪魔させないようにしましょう。あなたができる行動には次のようなものもあります。

* 落ち着くために、しらぶの友達に電話しましょう

* ひどい気分に対抗するために、何か楽しいことを計画しましょう



たの かつどう ぶい
楽しい活動を増やす

かいふく せいこう
 回復を成功させるためには、きそくただ せいかつ
 規則正しい生活をする^{こと}やスケジュールを立てる^{こと}
 がたいせつ
 大切です。しかし、かいふく
 回復のためにいっしょうけんめい どりよく
 一生懸命に努力をし、き
 決まりきったせいかつ おく
 生活を送る^{こと}
 が、いきぐる かん
 息苦しく感じたり、つか
 疲れ^{たり}する^{かも}かもしれません。そのようなきは、やす
 休みをとって、
 なに たの かつどう ひつよう
 何か楽しい活動^{をする}ことも必要^でしょう。



い ぜん いん しゅ
 以前は、飲酒はリラックスしたりたの じ かん
 楽しい時間を
 す
 過ごしたりするためのものだった^{かも}かもしれません。しかし、
 いま
 あなたは今、アルコールから離れかいふく みち すす
 回復の道を進んでいる^{ので}から、
 アルコールの代わりとなる^なに たの
 何か楽しいことを
 み
 見つける^{こと}がたい せつ
 大切です

楽しい活動を考えるうえでの4つのポイント

- あなたにとって、息抜きとなり、日常生活の疲れを癒すことができるもの
- あなたにとって、気分転換できたり、元気になったりするもの
- 余暇の間どんな過ごし方をしますか
- 新しい活動や趣味はあなたの回復をサポートしてくれる良い方法であり、新しい人と出会うきっかけにもなります



(1) あなたが以前やっていた趣味や活動にはどんなものがありますか。

(2) これから、あなたができそうな楽しい計画にはどのようなものがありますか。

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 散歩をする | <input type="checkbox"/> 講演会に行く |
| <input type="checkbox"/> 映画を見る | <input type="checkbox"/> 読書をする |
| <input type="checkbox"/> スポーツをする | <input type="checkbox"/> 手紙を書く |
| <input type="checkbox"/> 音楽を聴く | <input type="checkbox"/> 絵を描く |
| <input type="checkbox"/> 釣りに行く | <input type="checkbox"/> ペットと遊ぶ |
| <input type="checkbox"/> スポーツジムに行く | <input type="checkbox"/> 図書館へ行く |
| <input type="checkbox"/> サイクリングをする | <input type="checkbox"/> 料理をする |
| <input type="checkbox"/> 買い物に行く | <input type="checkbox"/> 飲酒をしない友達と会話をする |
| <input type="checkbox"/> 自助グループに行く | <input type="checkbox"/> 楽器を演奏する |
| <input type="checkbox"/> ボランティアをする | <input type="checkbox"/> 習い事をする |
| <input type="checkbox"/> 俳句を作る | <input type="checkbox"/> 物を作る(陶芸、木工など) |
| <input type="checkbox"/> 手芸をする(編み物など) | <input type="checkbox"/> 美術館に行く |
| <input type="checkbox"/> 美味しいものを食べる | <input type="checkbox"/> 温泉に行く |
| <input type="checkbox"/> ハイキングに行く | <input type="checkbox"/> ドライブをする |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



(3) (2)で選んだものを、下の表「楽しい計画」に記入し、どのようにして行うか、「すぐできる」「準備が必要」の欄に、具体的に書いてみましょう。

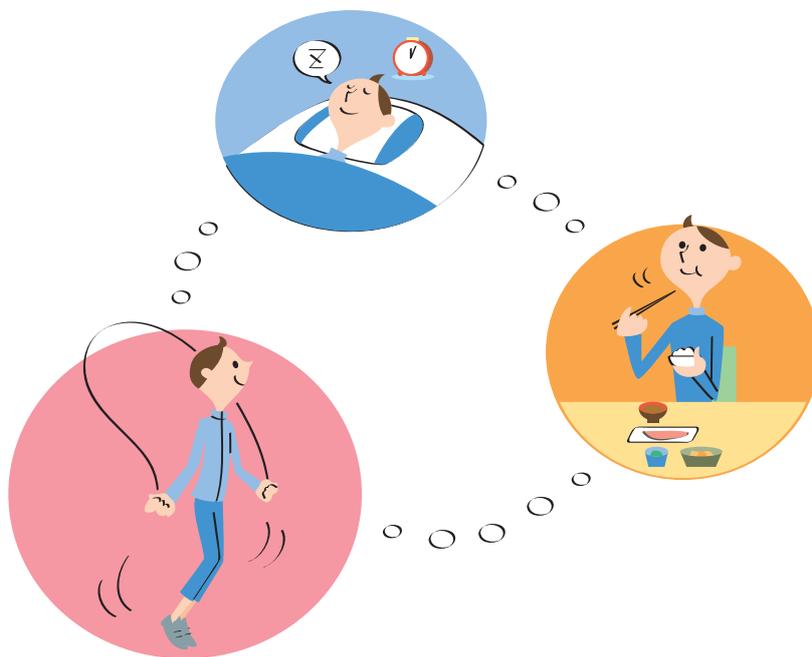
たの けいかく 楽しい計画	すぐできる	じゅんび ひつよう 準備が必要
れい さんぽ 例) 散歩をする	いえ ちか うんどうこうえん しゅう ぶん 家の近くの運動公園が1周30分 くらいまいにちしゅうある 位なので、毎日2周歩く。	
れい 例) ボランティアをする		インターネットでしら べて、 きょうみ も さが 興味が持てそうなものを探す。

これらの計画は、退院後に役立つものです。何もすることがない時間、飲酒欲求を感じた時、気分転換をしたい時、いつでも行えるようにしておきましょう。

たい いん ご せい かつ せっけい
退院後の生活設計

「スケジュールを立てる」ことは、断酒を続けていくためにとても役立ちます。アルコールをやめて間もないとき、「何もすることがない時間」はとても危険です。暇な時間ができる、ついアルコールのことを考えてしまうようになり、実際に飲んでしまう危険性が高まります。また、スケジュールを立てることにより、*「引き金」に出会う可能性の高い予定は前もって避けたり、対策を立てたりすることができます。その日1日が自分にとって安全な1日となるようにスケジュールを作り、その通りに過ごすことは、断酒を長く続けていくためのよい方法の一つです。

※P73-80(引き金といのち綱)を参照してください。



あんぜん
安全な
スケジュールをつくる



そのスケジュールの
とおりに
過ごす



いんしゅ
飲酒しない

いんしゅ
飲酒につながるような行動を避けることができます

スケジュールを作る目的は、「危険な時間」や「何もすることがない時間」をなくすことにあり、そのために前もって念入りに計画しましょう。

スケジュールを作るためのポイント

- 「これなら実行できそうだな」と思う現実的なものにする
- 仕事や約束事と同じように、趣味や休息の時間も計画に含める
- より安全な過ごし方ができるものにする
- スケジュールは頭で考えるだけでなく、必ず表に書くようにする
- 毎日、同じ時間に次の日のスケジュールを立てて、それを実行する習慣を身につける

では、実際にスケジュールを立ててみましょう

安全で健康な、
“これまでと違う生活パターン”
を作りましょう



いくつかの生活パターンを想像して、スケジュールを立ててみましょう。*

※ P24-29(1日の生活を振り返る)、P115-118(楽しい活動を増やす)を参考にしましょう。
飲酒をしていた時間に違う予定を立てましょう。何もすることがない時間に楽しい活動を入れましょう。



仕事や学校など、()に行く日

時間	行動計画	実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

〈気をつけること〉

きゅうじつ なに よ てい ひ
休日など、何も予定がない日

じ かん 時 間	こうどうけいかく 行動計画	じっさい こうどう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

き
 〈気をつけること〉

()の^ひ日

じ かん 時 間	こうどうけいかく 行動計画	じっさい こうどう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

〈^き気をつけること〉

()の^ひ日

じ かん 時 間	こうどうけいかく 行動計画	じっさい こうどう 実際の行動
0:00 ~ 1:00		
1:00 ~ 2:00		
2:00 ~ 3:00		
3:00 ~ 4:00		
4:00 ~ 5:00		
5:00 ~ 6:00		
6:00 ~ 7:00		
7:00 ~ 8:00		
8:00 ~ 9:00		
9:00 ~ 10:00		
10:00 ~ 11:00		
11:00 ~ 12:00		
12:00 ~ 13:00		
13:00 ~ 14:00		
14:00 ~ 15:00		
15:00 ~ 16:00		
16:00 ~ 17:00		
17:00 ~ 18:00		
18:00 ~ 19:00		
19:00 ~ 20:00		
20:00 ~ 21:00		
21:00 ~ 22:00		
22:00 ~ 23:00		
23:00 ~ 0:00		

〈^き気をつけること〉

GTMACKワークブック執筆者一覧(50音順)

佐久間 寛之	独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 精神科医師
瀧村 剛	同センター 精神科医師
立山 和久	同センター 作業療法士
遠山 朋海	同センター 精神科医師
塘 祐樹	同センター 看護師長 医療安全係長
中山 寿一	同センター 精神科医師
中山 秀紀	同センター 精神科医師
野村 祥平	同センター 精神保健福祉士
藤田 さかえ	同センター 精神保健福祉士 医療相談室主任
真栄里 仁	同センター 精神科医師 精神科医長
前園 真毅	同センター 精神保健福祉士
松下 幸生	同センター 精神科医師 副院長
三原 聡子	同センター 臨床心理士
山本 史	同センター 看護師 看護師長
吉村 淳	同センター 精神科医師