

DASH プログラム

Daijinhitono Abunai Seikatsushukan Henyo Program

大事な人の 危ない 生活習慣 変容プログラム



目次

	ページ
*DASHプログラムへようこそ	4
*お約束	5
*目的	6
第1回	7
① お酒と健康の危ない関係(1)	8
② 家族団らんに役立つコミュニケーション(1)	10
③ AUDIT を付けてみよう	17
第2回	24
① AUDIT の振り返り	24
② お酒と健康の危ない関係(2)	26
③ お酒とその他の生活習慣の良い面・悪い面	28
④ お酒と生活習慣の具体的な目標を立てよう	29
⑤ 家族団らんに役立つコミュニケーション(2)	32
⑥ コミュニケーション・スキルの目標を立てよう	37
第3回	38
① ホームワーク振り返り	38
② お酒と健康の危ない関係(3)	39
③ 目標達成できたかな?	41
④ パートナーの生活習慣改善のためにできること	42
⑤ 自分へのご褒美	43
⑥ パートナーへのご褒美	44

DASHプログラムへようこそ！！

DASHプログラムとは、

D 大事な人の

A 危ない

S 生活習慣

H 変容 プログラムの略です。

パートナーに対して

- ✓家に帰ったら寝っ転がって
テレビを見ている
- ✓土日ずっと家にいる
- ✓全然話を聞いてくれない
- ✓子どものことにもっと関わってほしい
- ✓飲み会ばかり行ってお金がかかる
- ✓運動しないので太った

など、もやもやした気持ちを抱えていないでしょうか？

このプログラムでは、自分自身と大事なパートナーの危ないお酒の飲み方やその他の生活習慣の変容（改善）を目指し、目標を立て、練習をしていきます。

＊お約束

①この話はここだけで、他の場所では話さないようにしましょう

このプログラムではパートナーへの不満や希望など、大いに語ってもらいます。他のところで「あの人、あそこでああ言ってたよね」など話されると、この場で話しにくくなってしまいます。ここで話しやすいように、この話はこの場だけにしまっておきましょう。

②無理せず出来そうなことから始めていきましょう

今まで言ったことがない・やったことがないようなことも多いでしょう。大事なことは、あなた自身が「やってみよう」「これならできそう」と思えることです。無理せず、できそうなことを、少しずつ積み重ねていきます。また、自分が女優になった気持ちでやってみましょう。

③この場を使って練習して、ご家庭でやってみましょう

このプログラムでは、参加された皆さんに練習をしていただきます。この場での練習でできないことは、家庭でも実践できません。だから、練習が必要です。ここでは焦らず、じっくり練習をして出来るようになって、実践で使っていきます。

＊このプログラムの3つの目的

①自分とパートナーの危ない生活習慣・行動を改善し健康的な生活
を取り戻してもらおう

ご自身とパートナーの飲酒やその他の生活習慣（食事や運動など）について振り返り、目標を立てていきます。少しずつ、健康的な生活に変化して行くのが実感できるでしょう。

②家族団らんの時間を増やし、家族の生活を豊かにする

飲酒や生活習慣だけでなく、家族団らんに役立つコミュニケーションについて学んでいきます。

③パートナーにずっと元気に働いてもらおう

パートナーにさらに健康になってもらい、これからもずっと元気に働いてもらいましょう！

第1回

今回は、プログラムの1回目です。

DASHプログラムでは、主にお酒の問題を例に出していきます。それはお酒の飲みすぎが健康と深く関わっているからです。また、お酒を減らすといった生活習慣の行動変容の方法は、ダイエットや喫煙などの他の生活習慣の行動変容にも応用ができるからです。

ですので、ここではまず、お酒と健康、お酒の減らし方について知識を得ていきましょう。

次に、人間関係にとって大切なコミュニケーションのスキルについて学んでいきましょう。コミュニケーションのスキルを改善していくには、実践あるのみです。皆さんでロールプレイをしてみましょう。

- (1) コミュニケーションが改善すると、周囲の人との関係が良くなります
- (2) コミュニケーションが改善すると、家族の生活が向上します
- (3) 新しいコミュニケーションの仕方は、相手にとって非常に有効なご褒美になります
- (4) コミュニケーション・スキルは、実践しないと身に付きません
- (5) まずは、簡単なことから練習を始めましょう

◆お酒と健康の危ない関係

食事には、「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも、『ドリンク』という、共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。

ドリンク換算&分解時間

酒類	日本酒 (15%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
量	1合 (180ml)	500ml	350ml	1合	グラス1杯 (100ml)	ダブル 1杯
						
ドリンク数	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.6ドリンク	1ドリンク	2ドリンク
分解時間	4時間	4時間	4時間	7.2時間	2時間	4時間

缶ビール 500ml と日本酒 1 合を飲むと、

2ドリンク \oplus 2ドリンク \equiv 4ドリンク

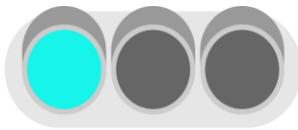
分解するまでには、8時間かかる計算になります。

あなたの普段のお酒は何ドリンクでしょうか？
ぜひ計算してみてください

あなたのいつものお酒は

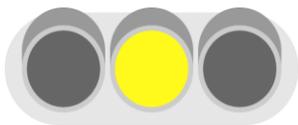
ドリンク

ドリンクの目安



節度ある適度な飲酒量

- お酒に強い健康な男性は、1日に2ドリンクまで。お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、この半分の量が目安です。週に2日は休肝日を作りましょう。
- 飲酒すると顔が赤くなる人などは、これよりも少ない量にする必要があります。
- 今よりも飲酒量が増えると、寿命に影響が出始めることが日本の研究で判明しています。



生活習慣病の危険を高める量

- 男性は1日に4ドリンクまで。女性は1日に2ドリンクまで。
- 今の量を飲み続けると、生活習慣病になる危険性があります。
- すでに病気がある人は、改善しないまたは悪化する場合があります。



多量飲酒(飲み過ぎ)

- 1日に6ドリンクを越えて飲む人を 多量飲酒者 と呼びます。
- 今は自覚症状がまだなくても、数年でアルコール依存症や肝硬変などの病気にかかる可能性が高まる場合があります。

◆ 家族団らんに役立つコミュニケーション

家で太郎さんが一人で焼酎を飲んでほろ酔いです。でも、花子さんは最近の太郎さんの健康診断の結果が気になっています。なので、心配に思い、「また飲んでるの？休肝日作るって言ったでしょう」と言うと、太郎さんが「今日は忙しかったんだよ、晩酌が楽しみなんだ、明日休肝日にするからいいじゃないか」とブスツとした様子で言い返してきます。太郎さんのブスツとした様子に怒りが湧いた花子さんは、「あなたいつもそう言って、結局いつも飲んでるじゃない」とイライラして言います。二人は、ともに不機嫌になってしまいました。



このお話を読んでどんな風に感じましたか？

これはコミュニケーションの悪循環をよく表している例です。悪循環が起こる過程は「きっかけ」「反応」「結果」という3つの部分からなります。

◇ 「きっかけ」

「きっかけ」とは、「反応」が起こるきっかけとなる出来事のことです。花子さんと太郎さんの例では、花子さんが「また飲んでるの？休肝日作るって言ったでしょう」と言ったのが、「きっかけ」になります。

◇ 「反応」

「反応」とは、「きっかけ」によって引き起こされる行動のことです。太郎さんが「今日は忙しかったんだよ、晩酌が楽しみなんだ、明日休肝日にするからいいじゃないか」と言ったのが、「反応」になります。

◇ 「結果」

「結果」とは、「反応」によって引き起こされる出来事のことです。例では、花子さんが怒って「あなたいつもそう言って、結局いつも飲んでるじゃない」と言い返してきたのが、「結果」です。この結果によって、太郎さんと花子さんの気持ちにズレが生じて、素直な気持ちを伝えあう関係から大きく遠ざかってしまっています。



この結果が、次に起こる行動の「きっかけ」になることがあります。つまり、「きっかけ①」→「反応①」→「結果①」→「きっかけ②」→「反応②」→「結果②」→…という連鎖です。

この悪循環があると、居心地の悪いコミュニケーションが続いていきます。また、望ましい行動に対して「反応」としてごほうびを与えると、結果として望ましい行動を増やすことにつながります。この悪循環を断ち切ること/望ましい行動を増やすことに効力を発揮するのが、このプログラムなのです。

「きっかけ」「反応」「結果」で整理してみると…

きっかけ	<ul style="list-style-type: none"> 家で太郎さんが一人で焼酎を飲んでほろ酔い 花子さんは太郎さんの健康診断の結果が気になっている 花子さん「また飲んでるの？休肝日作るって言ったでしょう」
反応	太郎さん「今日は忙しかったんだよ、晩酌が楽しみなんだ、明日休肝日にするからいいじゃないか」 ブスツとした様子
結果 →きっかけ	花子さん「あなたいつもそう言って、結局いつも飲んでるじゃない」 怒り
反応	太郎さんも不機嫌
結果	二人は、不機嫌になった

◇ 失敗の原因

悪循環に陥りやすい傾向をまとめてみました。

1. 先に言いすぎる
2. 言葉が多すぎる
3. 正しいことを言いすぎる
4. 相手のアウ（粗）が見えすぎる
5. 感情的になりすぎる

いつも顔を合わせている家族だと、ついこうなりがちですよ。でも、親し間がらだからこそ、大切な気配りや効果的なルールがあるかも。

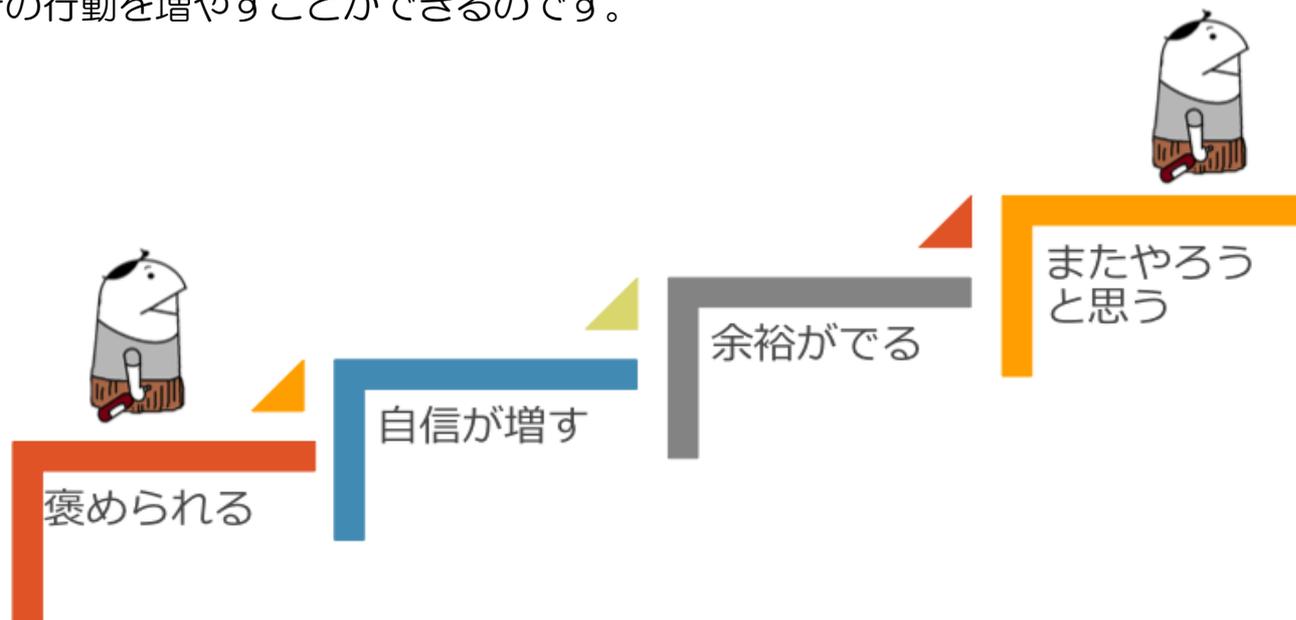
◇ 成功の秘訣

失敗しやすい傾向を改善するだけでかなりの効果があります。せっかくやってみるなら、効果が高い方法を選びましょう。

1. 先に口出ししないで何事も後出しに
2. 相手よりも言葉数を少なく
3. 人は正しい事を言われても変わらない
4. 相手のアウは見えても良いが指摘は慎重に
5. 「相手は感情的、こちらは理性的」

◆ 簡単だけどとても効果のある方法

望ましい行動を増やすにはどうしたら良いでしょうか？皆さんにオススメの方法があります。それは「ほめる」ことです！みなさん、最近ほめられたことや、ほめたことを思い出せるでしょうか？ほめることが大事だといろんなところで言われています。ほめることには、相手の自信を高め、余裕を作り、またやってみようと思うという効果があります。望ましい行動をほめることで、その行動を増やすことができるのです。



◆ パートナーの良いところ

パートナーのほめるポイントを思い浮かべることができるでしょうか？長年一緒にいる人の良いところは見えにくくなるものです。少しがんばって(笑) 良いところを探したり、思い出したりしてみましょう

休まず仕事に行っている	優しい・あまり怒らない、家族を守る	頼めば、掃除・ゴミ捨てをしてくれる	嫌がらず、車で送迎してくれる	口数が少なく静か、気が利く
洗濯物を干して、たたんでくれる	努力家、真面目、仕事が丁寧	重い荷物を持ったり、力仕事ができる	給料をちゃんと入れてくれる	頼りになる、用心棒になる
地域の集まりに行ってくれる	子ども・孫の世話をしてくれる	料理が上手	その他	その他

◆ほめ言葉の例

料理の「さしすせそ」は皆さんきっとご存知でしょう。同じように、ほめ言葉にも「さしすせそ」があります。

さ	さすが！
し	信じられない！
す	すごい！
せ	センス良いね！
そ	そうなんだ！

また、さしすせそ以外にも色々なほめ言葉があります。

◇ 外見

痩せたんじゃない？ 若々しいね！ 元気そうだね！ その服似合ってるね！
素敵だね！ など

◇ 内面

がんばっているね いつもありがとう 優しいね！ エネルギッシュだね！
思いやりがあるね 頼りになるね など

初対面の人や、知り合っ間もない人は、外見の方がほめやすいでしょう。
知り合っ長い人に対しては、内面をほめやすくなります。

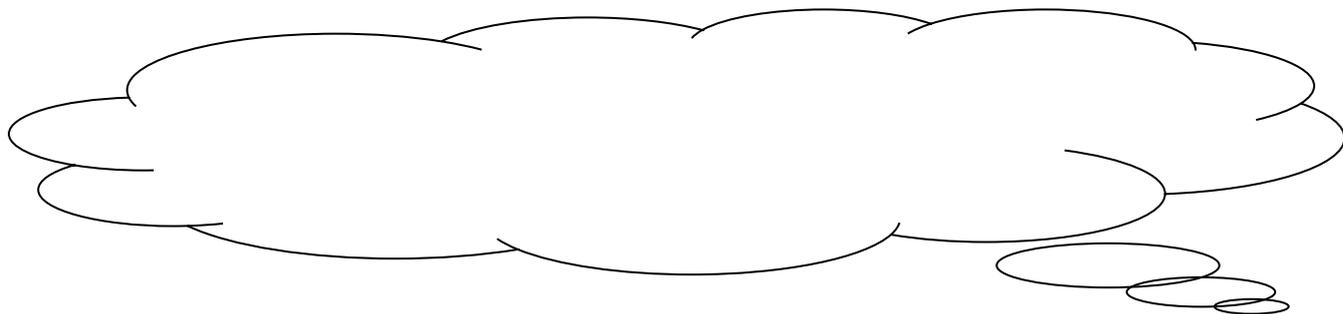


下のほめ言葉の例などを使って、お互いほめあってみましょう

ほめ言葉の例

いつも頼りになるね	気が利くね	きれいだね、すてきだね	とても似合ってるよ	おしゃれだね、輝いてるね
うらやましいな	物知りだね、勉強になるよ	ありがたいね、感謝してるよ	立派だね、見習いたいよ	あなたのことだから大丈夫
これ、大変だったんじゃない？	● さんがあなたのこと▲と褒めてたよ	あなたがいてくれて本当によかった	なかなか真似できないことだよ	惚れ惚れするな
あなたといると元気もらえるよ	若々しいね	格好良いね、自慢できるね	スマートだね	・・・で評判になっているよ
できる人は、やっぱり違うね	大したものだね	一生懸命、頑張っているね	いつも、生き生きしているね	いつも助かってるよ

ほめられてどうでしたか？今の気持ちを書いてみましょう！



先ほどの花子さんと太郎さんの例に戻ってみましょう。ほめ言葉を使ってみると、こんな風に変化しました。



家で太郎さんが一人で焼酎を飲んでほろ酔いです。花子さんは最近の太郎さんの健康診断の結果が気になっていますが、ほめ言葉を使って「今日は仕事忙しかったんでしょ。お疲れ様」と言ってみました。すると、すると、太郎さんは「そうなんだ」と会話に乗ってきました。「仕事無理しないでね、長生きして欲しいと思っているからね」と花子さんが言うと、太郎さんが「あまり飲みすぎないようにしとくよ」と返事をしました。前と違って、お互いイライラ不機嫌にならずに済みました。

パートナーをほめることはなかなか気恥ずかしいかもしれませんが、チャレンジしてみましょう！「1回だけ…」からで大丈夫です。

皆さんがパートナー（大事な人）に使うほめ言葉を枠内に記入しましょう。

わたしが使うほめ言葉は_____です

◆ホームワーク

第2回までのホームワーク（宿題）は、以下の2つです。

- ① 上記のほめ言葉を使って1日1回ほめること
- ② 自分（17～19ページ）とパートナー（20～23ページ）のAUDITをつけること

です。

● ホームワーク AUDIT

AUDIT は、WHO が作成した飲酒の問題を評価するテストです。現在の飲酒習慣が適切か、健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題があるのか、AUDIT で、チェックしましょう。まずはご自身についての質問です。当てはまる番号に○を付けて下さい。選択肢には、あいまいな部分がありますが、最も近いものを直感的に選んで下さい。

1) アルコール飲料をどの位の頻度で飲みますか？

0. 全く飲まない 1. 1ヶ月に1回以下 2. 1ヶ月に2~4回
3. 週に2~3回 4. 週に4回以上

2) 飲酒するときには通常どの位の量を飲みますか？

下記のアルコール飲料の中から、通常飲んでいる物の種類を選び、1日で飲む本（杯）数を（ ）に記入して下さい。2種類以上のアルコール飲料を1日で飲まれる方は、各々に1日で飲む本（杯）数を書いて下さい。季節や場所によって飲む酒類が異なる方は、最も多いパターンのもを1つ記入して下さい。

アルコール飲料	内容	ドリンク数×量	ドリンク計
1. ビール・発泡酒 (濃度：5%)	イ. 大ビン (633ml)	2.5× () 本	
	ロ. ビール. 発泡酒 (500ml)	2.0× () 本	
	ハ. ビール. 発泡酒 (350ml)	1.4× () 本	
	ニ. 中ジョッキ (400ml)	1.6× () 本	
2. 焼酎 (25%)	ホ. コップ (180ml)	3.6× () 合	
3. 酎ハイ	ヘ. 缶酎ハイ (8%) (350ml)	2.2× () 本	
	ト. 缶酎ハイ (4%) (350ml)	1.1× () 本	
	チ. 缶酎ハイ (8%) (500ml)	3.2× () 本	
	リ. 缶酎ハイ (4%) (500ml)	1.6× () 本	
4. 日本酒 (15%)	ヌ. 1合 (180ml)	2.2× () 合	
5. ウイスキー、ブランデー (40%)	ル. ウイスキー (70ml)	2.2× () 杯	
6. ワイン (12%)	ヲ. ワイングラス (120ml)	1.2× () 杯	
7. カクテル	ワ. コップ (180ml)	1.0× () 杯	
			計

0. 1~2ドリンク 1. 3~4ドリンク 2. 5~6ドリンク
3. 7~9ドリンク 4. 10ドリンク以上

3) 1度に6ドリンク（ビール(500ml)で3本、日本酒で3合、焼酎（25度）で2合弱に相当）以上飲酒することがどの位の頻度でありますか？

（問2で、普段の飲酒量が6ドリンクを超えている人は、問1と同じになる）

- | | | |
|----------|------------------|-----------|
| 0. ない | 1. 1ヶ月に1回未満 | 2. 1ヶ月に1回 |
| 3. 1週に1回 | 4. 毎日、あるいはほとんど毎日 | |

4) 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どの位の頻度でありましたか？

（適量で止められず、つい酔いつぶれるまで飲んでしまったこと、1次会で帰ろうと思っていたが、2次会まで行ったこと、10時には飲み終わろうとしたのに12時まで飲んでしまったこと、1本だけにしようと思っていたのにたくさん飲んでしまったことなど）

- | | | |
|----------|------------------|-----------|
| 0. ない | 1. 1ヶ月に1回未満 | 2. 1ヶ月に1回 |
| 3. 1週に1回 | 4. 毎日、あるいはほとんど毎日 | |

5) 過去1年間に、普通だで行えることを飲酒のためにできなかったことが、どの位の頻度でありましたか？

（二日酔いで遅刻や欠勤、酒のために休日に家族で遊ぶ約束を守れなかった、女性であれば酩酊のせいで家事等ができないことなど）

- | | | |
|----------|------------------|-----------|
| 0. ない | 1. 1ヶ月に1回未満 | 2. 1ヶ月に1回 |
| 3. 1週に1回 | 4. 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ったことが、どの位の頻度でありましたか？

（迎え酒：発汗や手の震え、気分不良などの不快な症状を抑えるために飲むこと）

- | | | |
|----------|------------------|-----------|
| 0. ない | 1. 1ヶ月に1回未満 | 2. 1ヶ月に1回 |
| 3. 1週に1回 | 4. 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、どの位の頻度でありましたか？

(飲み過ぎてしまったことや、酒の上での出来事を後悔したことがあるなど)

0. ない 1. 1ヶ月に1回未満 2. 1ヶ月に1回
3. 1週に1回 4. 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ったことが、どの位の頻度でありましたか？

(酒を飲み過ぎて、記憶がないこと。二次会のことや家までどうやって帰ったか記憶がないなど。財布を無くすなど一部分でも記憶がないことを含む)

0. ない 1. 1ヶ月に1回未満 2. 1ヶ月に1回
3. 1週に1回 4. 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？

(自分が酔っばらって、転んでけがをしたり、他人にけがをさせた。知らない間にあざが出来ているなどを含む。選択肢が0、2、4であるのは、ミスではない)

0. ない 2. あるが、過去1年間にはない
4. 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、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように忠告したことがありますか？

0. ない 2. あるが、過去1年間にはない
4. 過去1年間にある

最後に、各質問の選択肢の番号を合計します。全く飲まない人は0点、満点は40点になります。

合 計 点 数

次は、あなたのパートナーの飲酒についての質問です。

1) パートナーはアルコール飲料をどの位の頻度で飲みますか？

0. 全く飲まない 1. 1ヶ月に1回以下 2. 1ヶ月に2～4回
3. 週に2～3回 4. 週に4回以上ヶ月に1回以下

2) パートナーは飲酒するときには通常どの位の量を飲みますか？

下記のアルコール飲料の中から、通常飲んでいる物の種類を選び、1日で飲む本（杯）数を（ ）に記入して下さい。2種類以上のアルコール飲料を1日で飲まれる方は、各々に1日で飲む本（杯）数を書いて下さい。季節や場所によって飲む酒類が異なる方は、最も多いパターンのものを1つ記入して下さい。

アルコール飲料	内容	ドリンク数×量	ドリンク計
1. ビール・発泡酒 (濃度：5%)	イ. 大ビン (633ml)	2.5× () 本	
	ロ. ビール. 発泡酒 (500ml)	2.0× () 本	
	ハ. ビール. 発泡酒 (350ml)	1.4× () 本	
	ニ. 中ジョッキ (400ml)	1.6× () 本	
2. 焼酎 (25%)	ホ. コップ (180ml)	3.6× () 合	
3. 酎ハイ	ヘ. 缶酎ハイ (8%) (350ml)	2.2× () 本	
	ト. 缶酎ハイ (4%) (350ml)	1.1× () 本	
	チ. 缶酎ハイ (8%) (500ml)	3.2× () 本	
	リ. 缶酎ハイ (4%) (500ml)	1.6× () 本	
4. 日本酒 (15%)	ヌ. 1合 (180ml)	2.2× () 合	
5. ウイスキー、ブランデー (40%)	ル. ウイスキー (70ml)	2.2× () 杯	
6. ワイン (12%)	ヲ. ワイングラス (120ml)	1.2× () 杯	
7. カクテル	ワ. コップ (180ml)	1.0× () 杯	
			計

0. 1～2ドリンク 1. 3～4ドリンク 2. 5～6ドリンク
3. 7～9ドリンク 4. 10ドリンク以上

3) パートナーは1度に6ドリンク（ビール(500ml)で3本、日本酒で3合、焼酎(25度)で2合弱に相当）以上飲酒することがどの位の頻度でありますか？

（問2で、普段の飲酒量が6ドリンクを超えている人は、問1と同じになる）

- | | | |
|----------|------------------|-----------|
| 0. ない | 1. 1ヶ月に1回未満 | 2. 1ヶ月に1回 |
| 3. 1週に1回 | 4. 毎日、あるいはほとんど毎日 | |

4) パートナーは過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どの位の頻度でありましたか？

（適量で止められず、つい酔いつぶれるまで飲んでしまったこと、1次会で帰ろうと思っていたが、2次会まで行ったこと、10時には飲み終わろうとしたのに12時まで飲んでしまったこと、1本だけにしようと思っていたのにたくさん飲んでしまったことなど）

- | | | |
|----------|------------------|-----------|
| 0. ない | 1. 1ヶ月に1回未満 | 2. 1ヶ月に1回 |
| 3. 1週に1回 | 4. 毎日、あるいはほとんど毎日 | |

5) パートナーは過去1年間に、普通だで行えることを飲酒のためにできなかったことが、どの位の頻度でありましたか？

（二日酔いでの遅刻や欠勤、酒のために休日に家族で遊ぶ約束を守れなかった、女性であれば酩酊のせいで家事等ができないことなど）

- | | | |
|----------|------------------|-----------|
| 0. ない | 1. 1ヶ月に1回未満 | 2. 1ヶ月に1回 |
| 3. 1週に1回 | 4. 毎日、あるいはほとんど毎日 | |

6) パートナーは過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなけりばならなかったことが、どの位の頻度でありましたか？

（迎え酒：発汗や手の震え、気分不良などの不快な症状を抑えるために飲むこと）

- | | | |
|----------|------------------|-----------|
| 0. ない | 1. 1ヶ月に1回未満 | 2. 1ヶ月に1回 |
| 3. 1週に1回 | 4. 毎日、あるいはほとんど毎日 | |

7) パートナーは過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、どの位の頻度でありましたか？

(飲み過ぎてしまったことや、酒の上での出来事を後悔したことがあるなど)

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1回未満
- 2. 1ヶ月に1回
- 3. 1週に1回
- 4. 毎日、あるいはほとんど毎日0. ない

8) パートナーは過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どの位の頻度でありましたか？

(酒を飲み過ぎて、記憶がないこと。二次会のことや家までどうやって帰ったか記憶がないなど。財布を無くすなど一部分でも記憶がないことを含む)

- 0. ない
- 1. 1ヶ月に1回未満
- 2. 1ヶ月に1回
- 3. 1週に1回
- 4. 毎日、あるいはほとんど毎日0. ない

9) パートナーの飲酒のために、パートナー自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？

(自分が酔っぱらって、転んでけがをしたり、他人にけがをさせた。知らない間にあざが出来ているなどを含む。選択肢が0, 2, 4であるのは、ミスではない)

- 0. ない
- 2. あるが、過去1年間にはない
- 4. 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、あなたのパートナーの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように忠告したことがありますか？

- 0. ない
- 2. あるが、過去1年間にはない
- 4. 過去1年間にある

最後に、各質問の選択肢の番号を合計します。全く飲まない人は0点、満点は40点になります。

合 計 点 数

第2回

今回は、プログラムの2回目です。

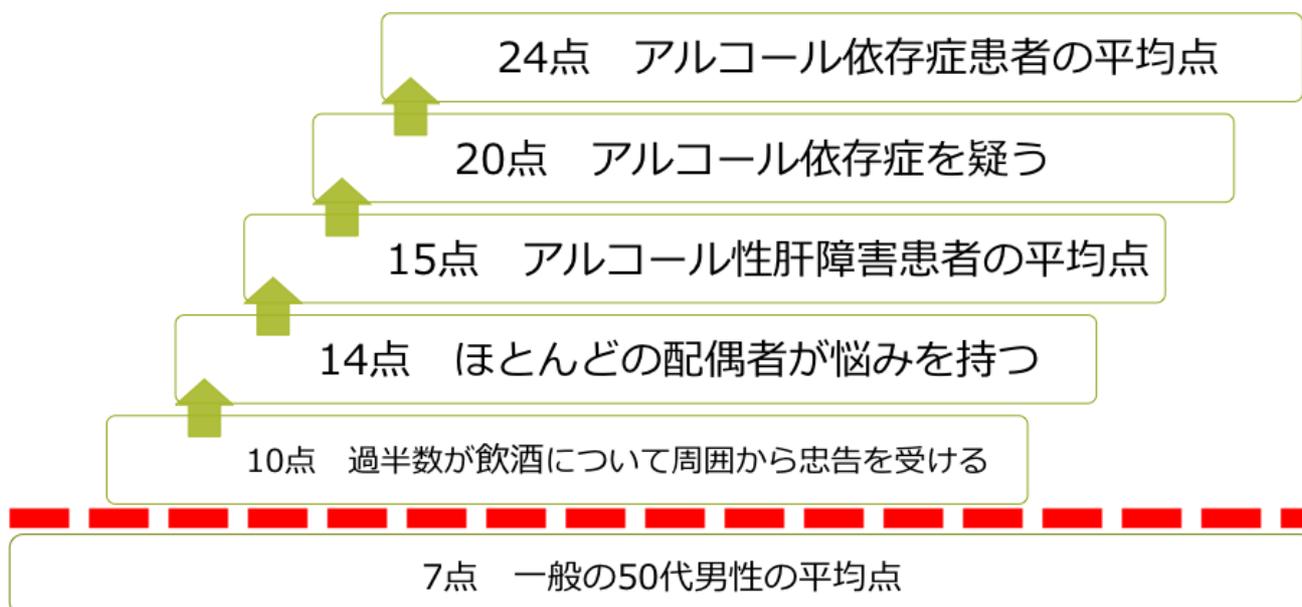
ホームワークは

- ①自分とパートナーのAUDITをつけること
- ②ほめ言葉を使って1日1回ほめること
でした。

どんなほめ言葉を使いましたか？

わたしが使ったほめ言葉は_____です

◆AUDITの意味づけ



10点未満の方は・・・

- ・今のところあなたのお酒の飲み方にあまり大きな問題はないようです。
- ・さらに楽しく健康的なお酒との付き合いを心がけてください。
- ・1日2ドリンク（缶ビール500ml1本か日本酒1合弱）までの飲酒にとどめましょう。



10～19点の方は・・・

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、今後お酒のためにあなたの健康や社会生活に影響が出る恐れがあります。
- ・これまでのお酒の飲み方を修正された方が良いでしょう。具体的には1日2ドリンク（缶ビール500ml1本か日本酒1合弱）までの飲酒にとどめましょう。



10～19点で

高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を治療中の方は・・・

- ・現在のお酒の飲み方を続けると、お酒が現在治療中の病気の回復の妨げになるばかりか、病状を悪化させる恐れがあります。
- ・まずはこれから2週間お酒を飲むのをやめて、お酒が身体に与えた影響を確かめましょう



20点以上の方は・・・

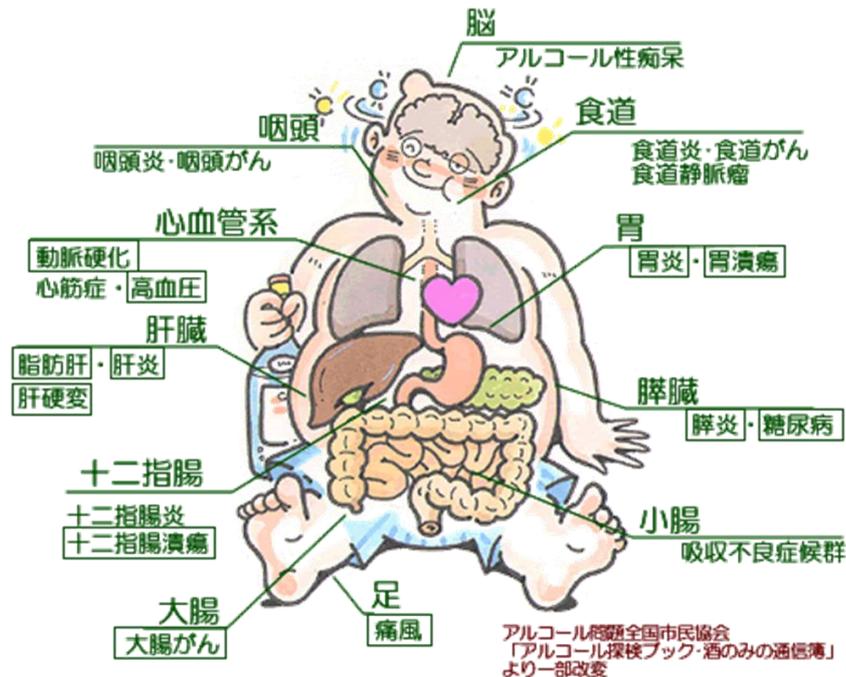
- ・現在のお酒の飲み方ですと、アルコール依存症が疑われ飲酒のためにあなたの健康だけでなく、家庭や職場での生活に悪影響が及んでいることが考えられます。
- ・今後のお酒の飲み方については、一度専門医にご相談ください。症状によっては、断酒が必要となります。

AUDITで現在のご自身とパートナーのお酒の飲み方の問題を客観的に振り返ってみました。しかし、お酒には害ばかりではなく、良い面もあるから、これまで飲み続けてきたことも確かでしょう。

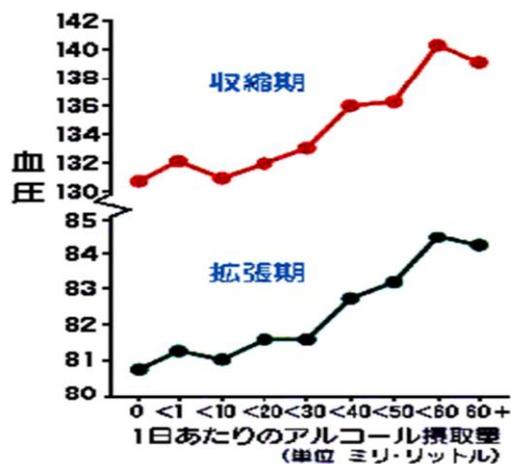
次に、お酒の良い面・悪い面を、ここでもう一度振り返ってみましょう。

◆ お酒と健康の危ない関係

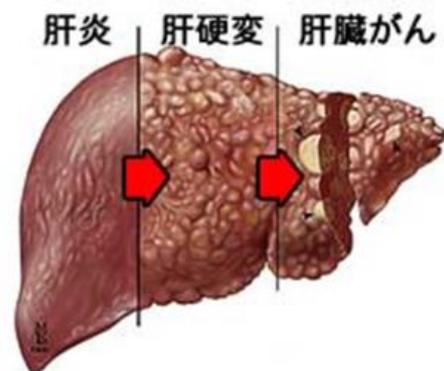
酒は百薬の長とも言いますが、飲みすぎは体の60以上もの病気やけがの原因になります。正しい知識をつけて、適量を守りましょう。



飲酒量と血圧の関係



肝障害の種類



◆ 女性とアルコール

女性は、①肝臓が小さい

②女性ホルモンがアルコールの分解を遅らせる

③体重あたりの血液量が少ない

この3つの理由から、男性の半分の量で肝硬変や依存症になってしまいます。



- お酒は、肌の色を黒くしてしまいます。(とくに、お酒で顔が赤くなる人で)「美白」には、お酒は天敵です。



- 妊娠中・授乳中の飲酒は、赤ちゃんにさまざまな悪影響をおよぼします。妊娠の可能性、予定がある時には、普段からお酒を控えたほうがよいでしょう。

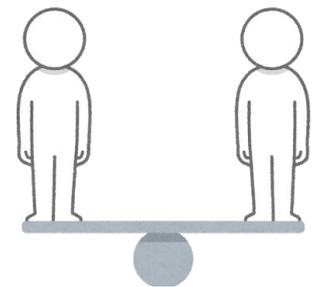


◆ お酒（や生活習慣）の良い面・悪い面

物事には良い面（効用）と悪い面（害）の両面があります。何かにハマればハマるほど、悪い面は見えにくくなっていきます。お酒以外ならば、タバコ・運動不足・食事・ダイエットなどで考えてみましょう。

自分に質問してみましょう。

- お酒を飲む前にどんなことを考えていますか？
- お酒を飲む前にどんな気持ちになっていますか？
- お酒がどうして好きなのでしょう？
- お酒を飲んでいる間、どんな気分になっていますか？
- お酒を飲んで失敗したことは？
- お酒に毎月いくらかかっているのでしょうか？



お酒（や生活習慣）の良い面	お酒（や生活習慣）の悪い面
例) 嫌なことが忘れられる 食事が美味しくなる よく眠れる	例) お金がかかる 体重が増える 眠りが浅くなる

自分にとって…

お酒（や生活習慣）の良い面	お酒（や生活習慣）の悪い面
例)	

パートナーにとって…

お酒（や生活習慣）の良い面	お酒（や生活習慣）の悪い面
例)	

◆ 具体的でできそうな目標を立てよう

目的を達成するためには、まず現時点での目標を設定しましょう。目標を決めるポイントは2つあります。

◇ できそうな目標にする

例えば、今70kgの人が1ヶ月で50kgという目標を立てると、とても難しく感じるのではないのでしょうか？なかなか「自分でもできそうだな」とは思えないと思います。「自分でもできそうだな」と思えないと、人間やる気は出ないものです。目標を「達成しやすい」、「できそうだな」と自分に期待できる目標を立てましょう。

◇ なるべく具体的に

とにかく節約しようと闇雲に思っても、なかなかお金は貯まらないものです。「1日50円ずつ」などの具体的な数値目標が役立ちます。

できそうな数値目標を掲げることのほかに、下に挙げたような減酒に役立つ具体的な対処法を、目標にすることもできます。例えば、「先に食事をとってから、飲酒する」なども良い方法（目標）でしょう。

◆ 自分の目標 <お酒について目標を立てる方の場合>

できそうなものに☑を入れましょう

- お酒以外の楽しみ（趣味）を増やす
- お酒は自分にとって効用より害が多いことを思い出す
- お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる
- お酒を減らしたら健康になることを思い浮かべる
- まず食事を食べてお腹をいっぱいにする
- まずお酒以外の飲み物を飲む
- 小さいコップにする
- 一口飲むたびにコップをテーブルに置く
- お酒を飲みすぎてしまう相手と場所を避ける
- お酒の誘いへの断り方を上達させる
- 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
- お酒を飲むことを家族が心配していることを思い浮かべる

- お酒を飲んで自分の病気が悪くなることを思い浮かべる
- 酒席では、お酒以外の飲み物をまず飲む
- 次の一口までの時間を長くする
- 1日に3時間以上は飲まない
- 酒席では自分のコップを空にしない（注がれないように）
- 注がれないように断り方を上達させる
- 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
- 一緒に酒を減らす（止める）仲間を見つける
- 夜10時以降はお酒を飲まない
- イライラする時はお酒を飲まない
- もし飲んでしまっても、やけにならず、もう一度やり直す
- 飲んでしまったら、そのことを周囲の人に正直に話す
- ()
- ()
- ()



より高い目標として数値目標を設定する場合

「1日日本酒1合までに量を減らす」、「3日間で日本酒5合まで」、「1週間で日本酒1升まで」というようなものもあります。

「3合以上飲む日を1週間に2日までにする」とか、「一滴も飲まない日（休肝日）を最低でも1週間に2日は作る」といったものも、良い目標設定の例でしょう。

-
-

◆ 自分の目標 <お酒以外で目標を立てる方の場合>
できそうなものに☑を入れましょう

- おやつのお買い置きはしない
- マイボトルを持ち歩く
- お腹が空いた時は飴をなめる
- お気に入りのウェアや靴を買う
- スケジュール帳にウォーキングの予定を書いておく
- 食べたものをノートに残す
- ご飯を食べたらすぐに歯磨きする
- ウォーキング仲間を見つける
- たばこは持ち歩かない
- 万歩計を付けて散歩する
- 毎日体重計に乗る。
- 寝る前に腹筋をする
- ジムに通う
- ()
- ()
- ()



より高い目標として数値目標を設定する場合

-
-

◆ 家族団らんに役立つコミュニケーション（2）

これから皆さんに身につけていただきたい新しいコミュニケーション・スキルを下に示します。

スキル① “わたし” を主語にした言い方をする

スキル② 肯定的な言い方をする

スキル③ 感情を言葉にする

<おまけ>

スキル④ 簡潔に言う

スキル⑤ 支援を申し出る

◆スキル① “わたし” を主語にした言い方をする



ケンカを始めるのに、最も簡単な方法は、相手に攻撃されていると感じさせることです。そして、そう感じさせるのに最も簡単な方法は「あなたが／あなたは」という言葉で話し始めることです。

「あなたが／あなたは」から始まる言葉を聞くと、ほとんどの人は、すぐに防衛・攻撃態勢に入りますが、これにはちゃんとした理由があります。

文章の始めにある「あなたが／あなたは」という言葉は、聞き手にこれからあなたが話の中心になるという信号を送っているのです。二人の関係が、なんだが気まずい状態であれば、なおさらです。「あなたが／あなたは」と言われた相手は、防衛か攻撃に備えます。ですので、そこから口論になるのはあっという間です。日本語は主語が隠れてしまっており、「あなたが／あなたは」から始めていないつもりでも、よく考えてみると、「あなたが／あなたは」から始めていることは実は多いものです。

◇ ポイント

相手の悪いところを言うのではなくあなたがどう感じあなたが何を欲しているのかを伝えるようにしましょう。

「あなた」が主語	「わたし」が主語
(あなたは) また外で飲むの!?	わたし、あなたにお酒を飲んで酔っ払ってほしくないわ、心配なもの。
(あなたは) いつもぐーたらして!	わたし、一緒に散歩に行ってくれると嬉しいわ。
こんなに遅くなるなら、(あなたは) なんで電話をしてくれないの!	何の連絡もないから(わたしは) すごく心配したわ。
(あなたは) 家族のことなんか、どうでも良いのね!	あなたにとって、家族はどうでも良いのかなって考えると、(わたしは) 悲しいわ

【演習】

上の例に倣って、「わたし」を主語にした柔らかい伝え方にしてみましょう。

「あなた」が主語	「わたし」が主語
(あなたは) ゴミがこんなにたまっていても、平気なの!	

◆スキル② 肯定的な言い方をする

人間関係が気まずい状態になっているとき、コミュニケーションは次の4つの変化が生じていると言われてしています。

- (1) 否定的
- (2) 「あなたは…」 「お前は…」 と相手を主語にしたケンカ言葉
- (3) 相手に言いたいことが伝わらない
- (4) 相手のせいにする言い方になる



否定的な言い方とは、「～しなかったら～なる」というような言い方で、罰効果を期待しての言い方です。相手を責めたり、非難したりする要素が含まれます。相手に真意が伝わりにくい言い方です。

☆ ポイント

希望が持てたり、良い効果の方を強調しましょう。

否定的	肯定的
そんなに飲んだら 肝臓に悪いよ!	お酒を減らすと、 健康になるよ。
そんなに食べてばかりいると ぶたになるわよ!	運動して筋肉つけると スマートになって若返るわよ。
あんたは ちっとも 話を聞こうとしない じゃないの!	お母さんにとって すごく大切な話なの。聞いてくれるかな?
あなたのせい で家計のやりくりが大変なのよ。わかってるの?	お金を使ったら、レシートを渡してくれるととても 助かるわ。

【演習】

下記の否定的な言い方を、肯定的に変えたらどうなりますか? その他のスキルも使って言い換えてみましょう。

否定的	肯定的
タバコばかり吸って。隣の吉田さんのご主人も、去年60歳で 肺癌で亡くなったのに。あなたも死にたいの!	

◆スキル③ 感情を言葉にする

「自分の気持ちをわかってくれない…」と思ったことはないでしょうか？自分の気持ちを伝えているつもりでも、実は相手には伝わっていないことは多いものです。自分の感情に名前をつけると抑え込まずに済みますし、自分の感情をコントロールできるようになります。また、その伝え方が冷静で相手を評価しないものであれば、相手も受け入れやすくなります。

◇ ポイント

自分が今どんな気持ちでいるのか考えてみましょう。



嬉しい	楽しい	幸せ	スッキリ	満足
爽快	感動	落ち着く	懐かしい	安心
さみしい	悲しい	困った	嘆き	気が晴れない
憂うつ	情けない	切ない	がっかり	惨め
怖い	不安	心配	落ち込む	嫉妬
イライラ	怒り	退屈	悔しい	恥ずかしい

感情を伝えていない	感情を伝える
そんな疲れた顔ばかりしないでよ！私だって疲れてるんだから。	疲れた顔をしているあなたをみると 悲しい わ。
私だって仕事してるのよ！たまには家のこと手伝ってよ！	私ばかり働いてると思うと 悲しく なるの。あなたも少し手伝ってくれれば 嬉しい わ。
また、飲み代にそんなにかかったの？	お金のことが 心配 になってしまうわ。
またそんなにダラダラして！他にすること無いの？	お皿を洗うのを一緒にしてくれると 助かる わ

【演習】

下記の内容を、自分の感情を伝える言い方に換えてみましょう。

感情を伝えていない	感情を伝える
そんなに暇だったら、たまには子供の宿題くらい手伝ってあげてよ！	

<おまけ>

◆スキル④ 簡潔に言う

話したいこと、伝えたいこと、わかってほしいこと、などなどたくさん話したい気持ちがありますが、自分のターンを長く続けると、多くの場合、聞き手の気持ちや集中力を削いでしまいます。また、話の要点がそれてしまいます。

長い	簡潔
<p>どうしていつも仕事が終わってすぐに帰ってきてくれないの？毎日毎日飲みに行って…昔はそんなに飲みに行くこともなかったじゃない。それに前は飲みに行っても11時くらいまでには帰ってきてたのに。遅くなるなら電話くらいして！</p>	<p>飲みに行くのをもう少し減らしてくれない？そうしてくれたら心配しなくて済むんだけど</p> 

◆スキル⑤ 支援を申し出る

非難せずに協力的な支援を申し出ることによって、相手は肯定的に反応しやすくなります。

非難	協力的な支援
<p>そんなにブクブク太って！何か運動くらいしなさいよ。</p>	<p>メタボ解消のために、何か協力できることはないかしら？</p>
<p>いい加減にして！毎日パチンコばかりして。負けてばかりじゃないの！</p>	<p>何も趣味が見つからないなら、一緒に散歩にでも行ってみましょう</p>

【演習】

下記の非難する言い方を、協力的な支援を申し出る言い方に換えてみましょう。

非難	協力的な支援
<p>今何時だと思っているの。いつまで寝ているの！掃除する身になってよ！</p>	
<p>あなたは、休みの日も毎週取引先の人とゴルフに行けて、いいわね。</p>	

◆ コミュニケーションについての目標を立てよう

以下のような場面で小言を言ったり、説教をしたりしていませんか？「上手に対処できるようになりたい！」と思う場面を選びましょう。

<パートナーがお酒を飲む方>

- パートナーが仕事から帰ってきてすぐに飲酒を始める
- パートナーがたくさん飲みそうでお酒を控えるように言いたい
- ()

<パートナーがお酒を飲まない方>

- パートナーが全然手伝ってくれないので、イライラしてきた
- パートナーが家で寝転がってばかりで動こうとしない
- ()

上記のつい小言を言ってしまう場面で

- ① “わたし” を主語にした言い方をする
- ② 肯定的な言い方をする
- ③ 感情を言葉にする

のどれかを使って小言や説教に代わる言葉を言い換えてみましょう。

わたしが使うコミュニケーション・スキルは_____です

【演習】

つい小言を言ってしまう場面で、自分が言ってしまう言葉を書きましょう。

つい言ってしまう言葉	選んだコミュニケーション・スキルを使って言いかえると？

◆ ホームワーク

第3回までのホームワーク（宿題）は、以下の4つです。

- ① お酒（や生活習慣）についての立てた目標を実行する
- ② 自分が立てた行動目標を周囲に宣言する
- ③ パートナーに、このプログラムに参加していることを伝える
- ④ コミュニケーション・スキルを実践する

第3回

今回は、プログラムの3回目です。今回がいよいよ最後です！

ホームワークは

- ①お酒（や生活週間）についての立てた目標を実行する
 - ②目標を宣言する
 - ③パートナーに、このプログラムに参加していることを伝える
 - ④パートナーにお酒の害について伝える
 - ⑤コミュニケーション・スキルを実践する
- でした。いかがでしたか？



◆ お酒と健康の危ない関係

アルコールの飲みすぎは、脳を萎縮させ、認知症のリスクを上げます。（慢性的なアルコールの有害な使用は、認知症の発症リスクを約 3.3 倍に高めると報告されています。）

また、1 日 4 ドリンク程度の飲酒でも脳の萎縮が認められることが報告されています。

脳出血、脳梗塞（主にラクナ梗塞）も起こしやすくなります。



32歳男性 通常飲酒



30歳男性 アルコール依存症

断酒した場合、下図のように脳の萎縮は回復します。（萎縮した脳が膨れ、拡大した脳室が狭くなっています。）

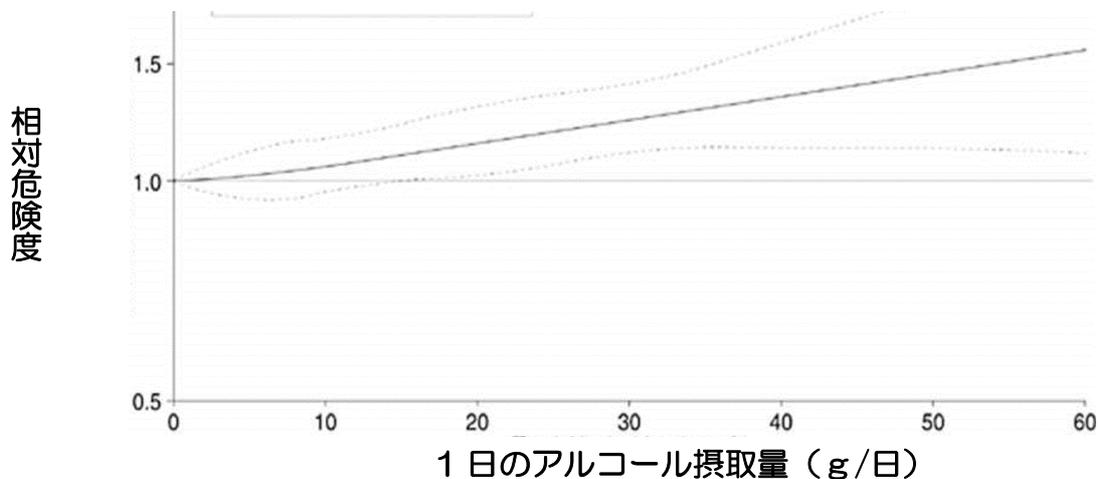


3年前



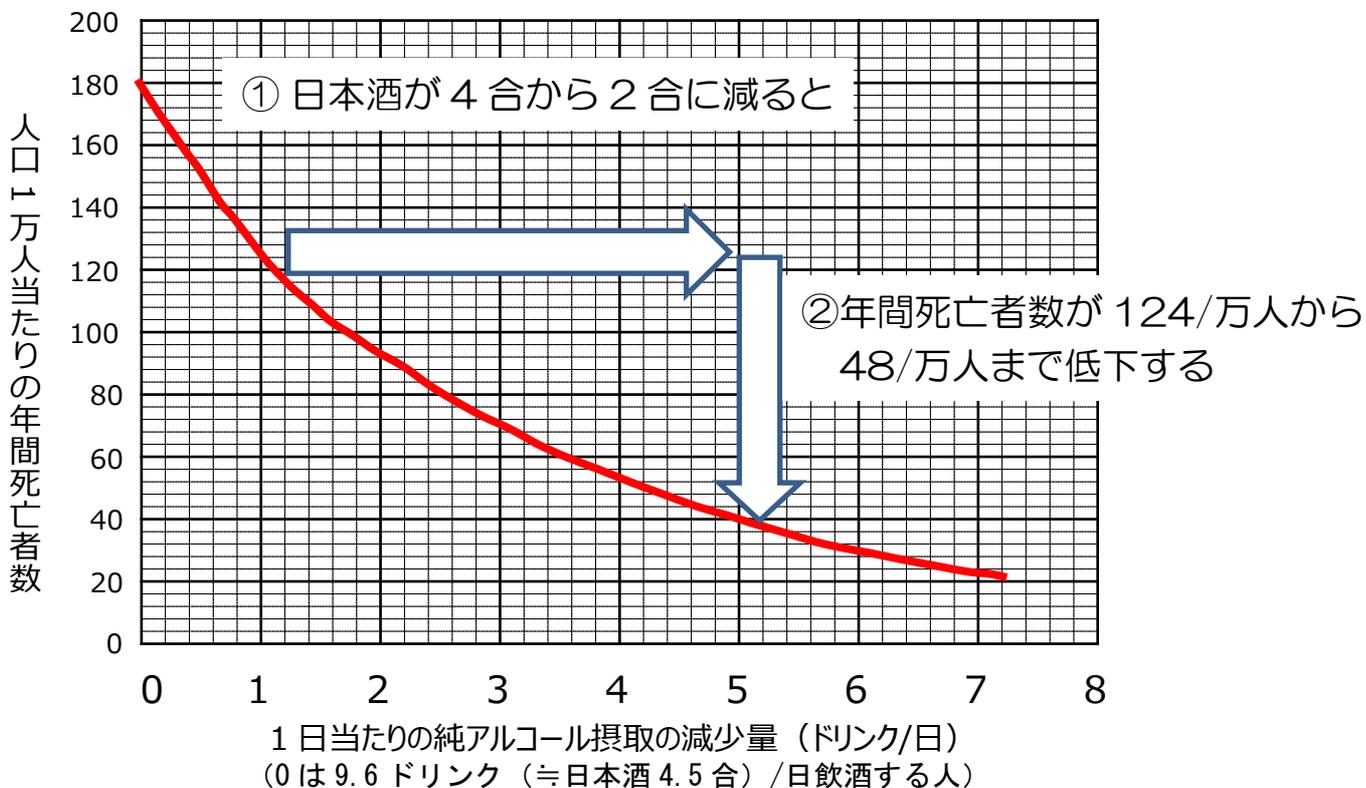
3年間断酒後

◆ 1日の飲酒量と乳がんになる危険度



- 女性の飲酒は、1ドリンク (=10g) /日増えるごとに、9% 乳がんの発生率が増えることが解っています。

◆ 40歳男性フランス人が酒量を減らしたら、死亡率は？



- お酒の量を減らすと、その分長生きできます。

◆ 目標達成できましたか？

目標達成!

➤ 目標を達成できた！

よく1ヵ月、目標達成のために努力されましたね！

この調子で、さらに継続していければ、心身ともに健康で充実した生活を送れるでしょう！

➤ 目標達成まではいかなかったけど、まあまあの結果

生活習慣を変えるのはなかなか大変・・・というのを実感されたのではないのでしょうか？でも、もう変化は始まっています！少しずつでも、目標を達成できる日がさらに増えると良いですね！！

➤ 達成まではいかなかったけれど、チャレンジしてみた

➤ 計画を実行できず、目標が達成できなかった

あなたの挑戦はまだ始まったばかりです。私たちも応援しています！あきらめる必要は全くありません。

「失敗は成功のもと」、つまり失敗は「成功」への第一段階です。この経験を次の成功に活かすことを考えましょう。もし、前回設定した目標が高すぎたのであれば、設定し直しても結構です。欲張らず、小さな一歩から始めましょう！

◆ パートナーのお酒（や生活習慣）に関して目標と行動を考えよう
この取り組みをパートナーにも勧めてみましょう！

＜お酒ならば＞

- パートナーの健康を心配していることを伝える
- パートナーにお酒と健康の危険な関係について伝える
- お酒を減らしてみようように勧める
- DASHのテキストを見せて一緒にやってみよう伝える

＜お酒以外の生活習慣ならば＞

- パートナーの健康を心配していることを伝える
- パートナーにダイエットして格好良くなってほしいことを伝える
- タバコを減らしてみようように勧める
- DASHのテキストを見せて一緒にやってみよう伝える

◆ パートナーのお酒（や生活習慣）に関してわたしが協力できる行動を考えよう。あなたが、出来そうな行動に○を付けてみましょう。その他に思いつくことがあれば、カッコ内に記入してください。

＜お酒ならば＞

アルコールの代わりにノンアルコール飲料を買う	早く夕食を準備して、お酒を飲む前に一緒に食べる	おいしいコーヒーやお茶をお酒飲む前に出してあげる
飲まない時間を増やすため一緒に散歩に出かける	減酒すれば長生きできると思っていることを伝える	共通の趣味を作っ て、お酒の代わりに一緒に楽しむ
DASHの教材をパートナーに見せる	飲み過ぎで健康を害することを心配していると伝える	休肝日にはパートナーが喜ぶご褒美をあげる

- その他（ ）
 その他（ ）

<お酒以外の生活習慣ならば>

休日は一緒にウォーキングに行く	おやつは家に置いておかない	甘いコーヒーをブラックにかえる
電子タバコを勧める	近所のジムと一緒に通う	会話しながらゆっくり食べる
体重が減ったらご褒美をあげる	タバコを減らした分だけ貯金する	パートナーが好きでヘルシーな料理を作る

- その他 ()
- その他 ()

◆ ごほうびをあげよう

ここまで参加され、努力されたあなたにごほうびをあげましょう！！

自分へのごほうびの例

化粧品を買う	ドライブに出かける	家の模様替えをする	音楽を聴く
自然に触れる	ゆっくりお茶する	温泉に行く	花を買う
ゆっくり昼寝をする	フルーツを食べる	お風呂に長く浸かる	旧友に会いに行く
甘いものを食べる	外食に出かける	海の波を見る	靴を買う
旅行に行く	一人で過ごす	何もしない	山に登る
夕陽を見に行く	洋服を買う	本を買う、本を読む	アクセサリーを買う
コンサートに行く	美術館に行く	神社・仏閣巡りする	映画を見に行く
楽器を弾く	習い事を始める	大声を出す	泳ぎに行く
大声で泣く	マッサージを受ける	エステに通う	美容室に行く



◆ パートナーの望ましい行動にごほうびを

パートナーにも期待した目標が達成できたら報酬（ごほうび）を与えましょう。やってくれたら、すぐ報酬（ごほうび）を与えると、その行動は増えます。難しいことは考えなくてOKです。あなたがニコニコする、「ありがとう」と言うことも報酬（ごほうび）になります。

◆ パートナーへのごほうびは？

パートナーが言われてうれしい言葉

パートナーの好きな食べ物

パートナーがしていて笑顔になること

パートナーが好きなもの

◆ お疲れ様でした！

3日間参加されたみなさま、ほんとうにすばらしいです！今回はお酒について取り上げましたが、この方法は他の生活習慣を変化させることにとても役立ちます。ぜひ、この方法を他の生活習慣にも使ってください。みなさまが、健康で充実した生活を送られることを、応援しています！

◆ 自分またはパートナーが、もしかしたら依存症かなと思ったら…

内科を併設した精神科や精神科を併設した内科、そしてアルコール依存症の専門医療機関の受診をご検討ください。お近くの保健所または精神保健福祉センターに相談すると、お近くの専門医療機関の情報を教えてくれます！

DASH プログラム
Daijinhitono Abunai Seikatsushukan Henyo Program
テキスト
—第 1 版—

令和 2 年 3 月発行

日本医療研究開発機構「アルコール依存症予防のための簡易介入
プログラム開発と効果評価に関する研究」（研究代表者：杠岳文）

発行：独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター
〒842-0192 佐賀県神埼郡吉野ヶ里町三津 160
TEL (0952)52-3231 FAX (0952)53-2864