

30秒  
でできる!

# 「超」簡易減酒支援 Ultra-brief Intervention

## 対象

飲酒量に問題が  
ありそうな人

## 方法

リーフレットを渡して、  
内容を短く伝えるだけ

### フィードバック

〇〇さん、どうやら  
飲酒量が多いようです。

### アドバイス

ぜひご自身で飲酒量を  
計算してみてください。

### 効果を保証

このリーフレットは〇〇さんに  
必ず役に立つはずですよ！読むだけで  
飲酒量が減った人がいます。

### できることを 保証

今日からでも  
すぐにできる内容です！

### 約束により 動機づけ

次にお会いした時に  
ぜひ感想を聞かせてください♡

### POINT 1

効果が期待できる人

- ①信頼関係ができている患者さん  
(外来でも入院でも)
- ②同じ職場で何度も会える人

### POINT 2

努力している場合

次回、様子を聞いて努力している  
場合などには、「頑張っていますね」  
と一緒に喜びましょう。

### POINT 3

反論された場合

「飲み過ぎって言われたけれど、  
そうでもなかったよ」などと反論  
されたら、説得せずに声をかけ。

- ①「よかったですね！」
- ②「今後のためにも用心してくだ  
さいね」



は、はあ…

とまどいしつつも  
診察後や会計前  
などの待ち時間に

リーフレットに目を通す



実際に行動が変わる

これだけで終了です！

この支援法で飲酒量が平均2ドリンク(ビール  
500ml 相当)減少することが臨床研究(RCT)  
により示されました。

# 1 より効果的な声かけは？

## 1. 具体的に飲酒量をフィードバック

〇〇さんの飲酒量は 8 ドリンクです（一緒に計算）。

8 ドリンクは 6 ドリンクを超えているので多量飲酒です。  
赤信号ですね。

## 2. 具体的な目標をたてる

（リーフレットの 3 ページを一緒に見ながら）  
まずは無理せずできそうな目標を立ててみましょう。

## 3. 具体的な対処法

（リーフレットの 3・4 ページを一緒に見ながら）  
何か生活に取り入れられそうな工夫はありますか。

- できるだけ具体的に話すことがポイントです。
- 支援者が目標や対処法を決めるのではなく、自分自身で決めてもらうことにより、さらに効果的になります。
- 実際にリーフレットに記入してもらいましょう！
- 目標を立てたら、記録を勧めましょう！

# 2 より具体的な飲酒問題の評価法

## 対象 ▶ 飲酒量に問題がありそうな人

飲酒問題があるかどうかの指標として AUDIT-C があります。AUDIT-C は、飲酒頻度・1 回飲酒量・多量飲酒頻度の 3 項目を聞くだけなので、簡便で実践的です。

# 3 5分以上の時間が確保できる場合

より効果的な減酒支援の方法として、ABCD プログラムや HAPPY プログラムといった双方向のやりとりによる「簡易介入 Brief Intervention」があります。ぜひ実践してみましょう。

# 4 介入しても減酒できない or 増える場合

アルコール依存症の可能性があります。AUDIT（10 項目）によるスクリーニングやアルコール依存症の診断基準（ICD-10）を参考にしてください。依存症を疑う場合は、専門医療機関への紹介をご検討ください。専門医療機関以外でもできることとして、ABCDE プログラムがあります。

資料のダウンロードは、検索または QR コードから！

依存症対策全国センター 簡易介入

検索

