

あなたが作る 健康日記

—お酒と楽しく
付き合うために—

氏名

第一版

2008年2月

制作：国立病院機構肥前精神医療センター

私の健康日記

—お酒との付き合い方の記録—

- 飲みすぎたり、飲んでしまったことを正直に記録したり、話したりすることが、長い目で見れば目標達成のための第一歩です。
- 日々の飲酒の記録をつけていくことはお酒の量を減らす最良の方法ということが私たちの経験から分かっています。
- 飲酒日記を付けて、さっそく目標に向かって進みましょう！！

飲酒日記の 付け方(例)

一日2ドリンク(缶ビール500ml 1缶)までを目標にした人の場合

| 2週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|------|--------------|-------------------------|----------|
| ○月○日 | 焼酎1合 | 仕事があまくいかず、 憂さ晴らしに同僚と | △ |
| ○月△日 | ビール(500ml)1缶 | 夕食前に、野球を見 ながら一人で | ○ |
| ○月×日 | 全く飲まず | 夕食前に1時間ほど 妻と散歩した | ◎ |

- ①飲んだ時には、**どんな状況(場面や心理)**で飲んだかを記入しておきましょう。あなたの近づきやすい危険な状況や、お酒を飲みたくなる心の状態を知るためのヒントにもなります。
- ②お酒を飲まないで済んだ時には、**その日にあなたが使った対処法**を「飲んだ状況」の欄に記入してください。危険な状況での有効な対処法を知るヒントになります。
- ③その日全く飲まなかったら◎、目標設定内で飲めたら○、目標を少し超えて飲んだら△、飲みすぎたら×で記録します。

私の行動目標と 到達目標

- 飲酒日記を記入し始める前に、まずあなた自身が達成しようと思う飲酒の具体的な目標を書き入れてみましょう。
- そして、その目標を達成できた時に、あなたが手にする「健康と生活面での変化」のイメージを作ってみましょう。

①私の飲酒の目標は _____ です。

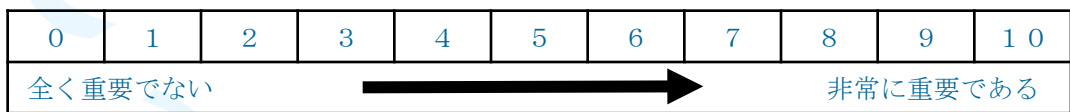
②私がお酒を減らそうと思う理由は

_____です。

③私がお酒を減らした時に、私の健康と生活は

_____に変わります。

④私にとってお酒の量を減らしたり、お酒を止めたりすることがどれだけ重要かを0から10までの間の数字で表すと、下の図のようになります。(当てはまる数字に○を付けてください)



⑤私がお酒を止めたり、飲酒する量を減らしたりといった自分で立てた目標を実行できる自信がどのくらいあるか0から10までの数字で示すと、下の図のようになります(当てはまる数字に○を付けてください)



さあ今日から目標達成に向かって始めましょう！

| 1週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|-----|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

| 2週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|-----|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

3週目に入りました。いい調子です！

| 3週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|-----|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

| 4週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|-----|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

飲酒日記を続けよう！

- これまで付けていただいた飲酒日記を、もう8週間続けてみましょう。「面倒だな」と思われる方もあるかもしれませんが、続けていくことで、ますます自分のことがわかっていくことは間違いありません！！
- 飲酒日記の付け方の確認と、らくに続けるコツをお伝えしましょう。



ポイント1)

目標を確認しましょう

前回と引き続き同じ目標でいきますか？それとも再設定しますか？目標の再設定は、ワークブッカー応用編ーの4ページで行います。目標を設定しなおした方は、これ以後は新しい目標に沿って、達成できたかどうかを記録していきます。

ポイント2)

記録の仕方

全く飲まなかったら◎、目標設定内で飲めたら○、目標を少し超えて飲んだら△、飲みすぎたら×で記録しましょう。

ポイント3)

続けるコツは…

- 毎日同じ時間に記録する。(例:朝食後すぐ、昼休みなど)
- 飲酒日記を常に目に付く場所に置いておく。
- 誰かに協力を求める。(日記をつけるように言ってもらう、一緒に書いてもらうなど)

今日からまた新たな気持ちで目標に向かいましょう！

| 5週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|-----|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

| 6週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|-----|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

折り返しを過ぎました。その調子です！

| 7週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|-----|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

| 8週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|-----|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

いよいよラストスパート。頑張ってください！

| 9週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|-----|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

| 10週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|------|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

あと残り2週間、目標達成を目指しましょう！！

| 11週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|------|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

| 12週目 | 飲んだ酒類と量 | 飲んだ状況 | 目標達成できたか |
|------|---------|-------|----------|
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |