

30秒
でできる！

「超」簡単減酒支援



依存症対策全国センター
「お酒との上手な付き合い方」リーフレット活用ガイド
リーフレットはこちら

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

最近お酒を飲む機会が多いですか？
ちょっと気になりました。

アドバイス

一度、飲酒量を
振り返ってみませんか？

効果を保証

こういう資料があったので、
よかったら見てみてください。読むだけで
お酒が減ったという声もあるみたいです。

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

また次回、少し試してみた
感想を教えてもらえると嬉しいです。
無理のない範囲でぜひ！

POINT1

効果が期待できる人

- ① 信頼関係ができている人
- ② 同じ職場で何度も会える人

POINT2

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。

POINT3

反論された場合

「飲み過ぎって言うけど、
そんなことないとおもう」などと
反論されたら、無理に説得しない。

- ① 「そうなんです、
このリーフレットを参考まで
にお渡ししますね！」
- ② 「気になることがあれば、
また教えてください！」

このように伝えてみましょう！

とまどいしつつも
AUDIT 実施後や
終礼後の時間に

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 OK です！

このリーフレットを活用した医療機関での支援
では、飲酒量が減らせることが確認できました。



多いかなあ・・・

1 より効果的な声掛けは？

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。
- 管理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。
- 実際に目標を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 本人が「飲みすぎではない」と言っている場合

対象者が自分では飲みすぎだと思っていない場合、無理に説得しようとせず、本人の認識と客観的な評価とのズレを受け止めてあげることが有効な場合があります。たとえば、「ご自身ではそう感じていないけど、●●●●では“飲みすぎ”と判定されたんですね」（●●●●＝健康診断、AUDIT、家族からの指摘など）と伝えながら、

「このリーフレットを参考までにお渡ししますね」

「気になることがあれば、また教えてください」

「お酒を減らすと体のだるさが取れたり、かえってよく眠れて、仕事の効率もアップするかもしれませんよ」
と声をかけてあげてください。



3 5分以上の時間が確保できる場合

アルコールと健康について学べる動画（1分程度）を一緒に見てみましょう。視聴後に感想をきいてみてください！



SNAPPY-BEAR

<https://www.youtube.com/@お酒を減らそう>



SNAPPY-BEAR THE PREMIUM

<https://www.youtube.com/@premiumsnappybear89>

4 介入しても減酒できない or 増える場合

産業医や産業保健職との面談や地域産業保健センター、もしくは専門の医療機関などへの相談をお勧めしてみてください。

身近な相談機関



地域産業保健センター

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/333/Default.aspx>



全国の相談窓口・医療機関

<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>

本資料は、AMED「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：肥前精神医療センター院長〔当時〕 杠岳文）に基づいて開発された「30秒でする『超』簡易減酒支援：Ultra-BI（支援者向け）」を参考に、職場における企業管理者・監督者が従業員に対して行う減酒支援ツールとして、東海電子株式会社（監修：佐賀県医療センター好生館 精神科 角南隆史医師）が作成したものです。