

アルコール集団精神療法が新しくなりました!!

こんにちは、臨床心理士の岩野です。みなさんは、アルコール・リハビリテーション・プログラム(ARP)というものを聞いたことがあるでしょうか？帆秋病院では、前から入院中の患者様に ARP を提供していました。そして、この度**帆秋病院オリジナルの治療プログラム**ができあがったので紹介します！

帆秋病院オリジナルのプログラム：RELIFE-A²（リライフ）

このプログラムは、大分大学の研究者と共同で開発した、新しいプログラムです。RELIFE-A²は、お酒の問題でお困りの患者様が、お酒に振り回されない人生を取り戻し欲しいという意味でリライフ（新しい人生をはじめ、という意味）と名付けました。

この 10 年ほどで、日本中で新しいアルコール依存症の治療プログラムが開発されました。さまざまな内容がありますが、RELIFE-A²は「いいとこ取り」と言っていいいでしょう。プログラムの特徴は、以下のようなものです。

- 10 回で終わる短期プログラム
- 看護師，精神保健福祉士，作業療法士，心理士の多職種がフォロー
- アットホームな雰囲気に参加しやすい
- 最新の知識がたくさん
- 色々な研究に基づいた科学的な内容
- 専用のワークブックで見直しやすい
- ご家族や医療関係者にも役立つコラムが付いている
- 文字が大きく見やすい

帆秋病院は研究も推進中！

お酒の問題は、いまや日本中でよく見る問題となっています。例えば、2013 年にアルコール健康障害対策基本法という法律が成立したのをご存知でしょうか。お酒による健康問題を減らすための、いろいろな内容が盛り込まれた法律です。この中で、調査研究の推進をすることも書かれています。

帆秋病院では、治療だけではなく、**色々な研究を実施しています！**それは、少しでも医療の質を高め、患者様や地域の方々のお役にたつためです。この RELIFE-A² も同様で、帆秋病院でおこなわれた「科学的な研究結果」に基づき、最善のサービスを提供するようこころがけています。



ワークブックの表紙，病院のロゴ入りです

こんな時にご相談下さい

お酒の問題は、身近なものです。現在日本では、100万人以上の方がお酒の問題を抱えていると言われています。しかし、医療機関に相談している方はその5%くらいしかいません。残念ながら、相談をうけてくれる機関が少ないのです。

帆秋病院は、**アルコール問題にお悩みの方の入院治療を実施しています。**こんな時は、一度ご相談して欲しいと思います。

- 検査で肝臓の数値が悪いと言われて心配
- 家族の飲酒問題が気になる
- お酒の量が増えて仕事や生活に影響がある
- 専門的な治療が必要と他の医療機関で言われた

「引き金」が分かったら、対策が取れます。「引き金」への対処法は色々ありますが、今回は2つコツをお伝えします。

コツその1：「引き金」をさける

1つは、「引き金」をさけることです。「引き金」と真正面から戦おうとしても、なかなか勝てません。しばらく断酒が続いたからといって、ために「引き金」に近づくのも危険です。「引き金」が分かったら、「引き金」をなるべく避ける必要があります。

コツその2：「欲求」が下がるまでやりすごす

もう1つは、「欲求」が出てきた時は、飲酒と関係ないことをしてやり過ごすことです。「引き金」によって「欲求」が出てきても、「欲求」は自然と下がります。最初の数分が一番しんどい時間帯でしょう。しばらくやりすごせば、「欲求」は小さくなります。

私の対処方法：

例：

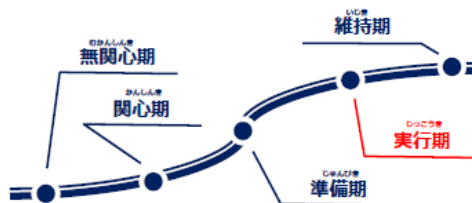
- 冷蔵庫にビールの代わりにジンジャーエールを入れておく
- 飲みたい時は水を食べる
- 午後5時以上は、繁華街を避ける
- 夕食の時間を早めて、お腹にご飯を入れておく



強くなるより、かしくなれ！

コラム6 行動が変わる時

人の行動はどのように変わるのか、知っていますか？行動が変わること（行動変容）には5つの段階があると言います。



無関心期・関心期

最初は無関心な時期があり、その後に関心期が来ます。「このまま飲むとマズいかな？」と思ったら、関心期と言えます。

準備期

「節酒しようかな？」「相談してみようかな？」と思う時期が準備期です。行動を変える準備が高まっていると言えます。

実行期・維持期

「休肝日をいれてみた」「自助グループに行ってみた」といった、行動の変化が起きます。これが、**実行期**です。変化が起きて、6か月くらいその行動が続くと、維持期になります。

行動変容の段階は、行ったり来たりするので、「実行したけど、またやる気が出なくて関心期に戻った」ということもあります。人間は、つい実行期だけに目がいきがちですが、**無関心期から関心期、関心期から準備期に移るのも、立派な行動変容といえます。**

図やイラスト入りで分かりやすい！

コラムもたくさん！

ご家族に見てもらえば、お酒の問題を一緒に理解できます！！



書き込みも多く、見直しもしやすい！

一緒に RELIFE-A² をしませんか！？

現在、RELIFE-A²は週に1回、毎週木曜日に開催しています。参加された方からは、「誤解してた」「イメージと違った」「今後頑張れる気がしてきた」といった声を頂きます。**お酒の問題は、決して「性格」や「根性」の問題ではなく、治療が必要な問題です。**スタッフは責めたりすることはありませんし、お悩みを温かくうかがわせていただきますので、ご興味を持たれたら一緒に RELIFE-A² しませんか？

ご興味を持たれた方は、当院にご連絡下さい。

医療法人至誠会帆秋病院（ほあき びょういん）

Tel：097-543-2366