

# 簡易介入の実際

---

## 原理

Behavioral Self Control Training

(行動自己コントロール訓練, BSCT)

Motivational Enhancement (動機付け治療)

## 要素

1. 自分の飲酒パターン・飲酒問題の評価
2. 飲酒量を減らすための方法
3. 危険な状況への対処方法
4. 飲酒に関する目標設定
5. 毎日の飲酒のモニタリング