

## 飲酒の具体的目標

どんな目標を立てますか？いずれか一つを選んでチェックしてください。

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> お酒を全く飲まない                               |
| <input type="checkbox"/> お酒は、_____ (酒類) を 1 日に _____ (量) までに減らす  |
| <input type="checkbox"/> お酒は、_____ (酒類) を 1 週間に _____ (量) までに減らす |
| <input type="checkbox"/> (その他)                                   |

## 飲酒日記をつける

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です。

飲酒日記の付け方

(例) 一日 2 ドリンク (缶ビール 500ml 1 本) 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。

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			