神楽坂メンタルクリニック

お酒を減らすための コーピング・チェックリスト

「飲みたい」「つい飲みすぎる」に備えて、自分に合う対処法をたくさん用意しましょう

コーピングとは、ストレスや欲求にうまく対処するための工夫のことです。お酒を減らすコツは、意志の力だけに頼らず、**使える工夫をできるだけたくさん用意しておくこと**。複数を組み合わせるほど、続けやすくなります。

① 選ぶ
やってみたい項目の□にチェック。いくつでもかまいません。

② 試して記録
試したら効果に○をつけます。
◎ よく効いた　○ まあまあ
△ いまひとつ

③ 書き足す
自分に合う工夫を思いついたら、3ページ目に書き足しましょう。

1 準備する（見える化と宣言）

		効果
□	お酒を減らす目的を書き出す（健診の数値・体重・家族のためなど）	◎ ○ △
□	目標量（1日・1週間の純アルコール量）と、飲まない日を決める	◎ ○ △
□	飲酒日記をつけ、飲んだ量・状況・気分を記録する	◎ ○ △
□	家族や友人に「お酒を減らす」と宣言する	◎ ○ △
□	飲みたくなったときに連絡できる相手を決めておく	◎ ○ △
□	自分の「飲む引き金」（場所・時間・人・気分）を書き出す	◎ ○ △

2 飲み方を工夫する

		効果
□	飲む量を先に決め、その分だけ用意する	◎ ○ △
□	空腹で飲まず、先に食事をとる	◎ ○ △
□	お酒と同じくらいの量の水や炭酸水を交互に飲む	◎ ○ △
□	ゆっくり飲む／濃いお酒は水や炭酸で割る	◎ ○ △
□	「○時まで」と終わりの時間を決める	◎ ○ △
□	度数の高いお酒（高アルコールの缶チューハイなど）を選ばない	◎ ○ △
□	途中から炭酸水やソフトドリンクに切り替える	◎ ○ △

3 環境を変える

		効果
□	お酒を買い置きしない（その日に飲む分だけ買う）	◎ ○ △
□	スーパーやコンビニの酒売り場に立ち寄らない	◎ ○ △
□	居酒屋の前を通らない道で帰る	◎ ○ △
□	帰宅前に、ジムやカフェなどお酒抜きで過ごせる場所に寄る	◎ ○ △
□	晩酌の時間に、入浴・散歩・家事などの予定を入れる	◎ ○ △
□	運転や運動など、飲んだらできない予定を入れる	◎ ○ △

はじめるときのコツ

最初から全部をやる必要はありません。まずは3〜5個を選んで1〜2週間試し、◎がついたものを残しながら、少しずつ増やしていきましょう。飲酒日記とあわせて使うと、自分に合う工夫が見つけやすくなります。

4 人づき合い・飲み会

	効果
☐ 「今はお酒を控えている」と事前に伝えておく	◎ ○ △
☐ 飲み会の回数を減らす（参加は月に○回までと決める）	◎ ○ △
☐ 「一次会で帰る」と決めて、最初に周りへ伝える	◎ ○ △
☐ 自分のグラスを空にしない（注ぎ足しを防ぐ）	◎ ○ △
☐ 幹事を引き受ける	◎ ○ △
☐ ランチ会・お茶会など、お酒のない集まりを企画する	◎ ○ △
☐ 一緒にお酒を減らす仲間を見つける	◎ ○ △

5 飲みたくなったとき

	効果
☐ 「30分たってから考える」と先送りする	◎ ○ △
☐ 誰かに電話やメッセージで、今の気持ちを話す	◎ ○ △
☐ 散歩・シャワー・歯みがきで気分を切り替える	◎ ○ △
☐ 炭酸水やお茶など「代わりの一杯」を飲む	◎ ○ △
☐ お腹がすいていたら、まず何か食べる	◎ ○ △
☐ 飲みすぎたときのデメリット（睡眠・健診の数値・出費）を思い出す	◎ ○ △
☐ お酒で失敗した・困った経験を思い出す	◎ ○ △
☐ 家族や友人が心配していることを思い出す	◎ ○ △
☐ 減らしたあとの「なりたい自分」を思い浮かべる	◎ ○ △

6 心と体を整える

	効果
☐ 睡眠と休養をしっかりとる（寝酒に頼らない）	◎ ○ △
☐ ストレス解消法を、できるだけたくさんもつ（運動・音楽・趣味など）	◎ ○ △
☐ 悩みを我慢せず、誰かに相談する	◎ ○ △
☐ ひとりで過ごす時間に、人と会話する機会をつくる	◎ ○ △
☐ 体を動かす習慣をつくる（仲間と一緒にできる運動もおすすめ）	◎ ○ △
☐ お酒以外の楽しみや、新しい目標を見つける	◎ ○ △
☐ 目標を守れた日は自分をほめる／「飲んだつもり貯金」でご褒美を用意する	◎ ○ △

7 つまずいたとき

	効果
☐ 飲みすぎた日も正直に記録し、何が引き金だったかを振り返る	◎ ○ △
☐ 「もうダメだ」と投げ出さず、翌日から仕切り直す	◎ ○ △
☐ 何度試しても量が戻るときは、医療機関に相談する	◎ ○ △

急にやめるのは危険なことがあります。毎日多量に飲んでいる方や、お酒が切れると手の震え・発汗・不眠・イライラなどが出る方は、自己判断で急にやめず、医師にご相談ください。

わたしのコーピング（書き足し欄）

リストにない、自分に合う工夫を書き足しましょう。小さなことでもかまいません。

☐		◎ ○ △	
☐		◎ ○ △	
☐		◎ ○ △	
☐		◎ ○ △	
☐		◎ ○ △	

「もし〜なら、こうする」行動プラン

飲みすぎやすい場面（引き金）ごとに、使うコーピングを先に決めておきます。

もし（こんな場面になったら）		こうする（使うコーピング）
例）金曜の夜、飲み会に誘われたら	→	例）「一次会で帰る」と最初に伝え、1杯ごとに水を飲む
	→	
	→	
	→	

お守りカード

飲みたくなったら

お酒を減らす理由：

まずやること①

まずやること②

まずやること③

連絡する人：

神楽坂メンタルクリニック

✂ **点線で切り取って**、財布やスマートフォンのケースに入れておきましょう。

飲みたい気持ちは、波のように高まっては弱まっていきます。カードを見て「まずやること」を一つずつ試し、波をやりすごしましょう。

ひとりで減らすのが難しいときは、ご相談ください

神楽坂メンタルクリニック（精神科・心療内科）

東京都新宿区神楽坂6丁目39-1 エキューラ神楽坂 2A（神楽坂駅1b出口から徒歩1分以内）

ご予約はWebから（右のQRコード） オンライン予約

こころの健康相談統一ダイヤル **0570-064-556**

詳しい解説：当院ブログ「お酒を減らす方法」

ご予約はこちら

※このチェックリストは、お酒を減らすための工夫の例をまとめたもので、診断や治療に代わるものではありません。効果の感じ方には個人差があります。体調に不安がある方は、医療機関にご相談ください。

【監修】永井常高（神楽坂メンタルクリニック院長・精神保健指定医・精神科専門医/指導医）