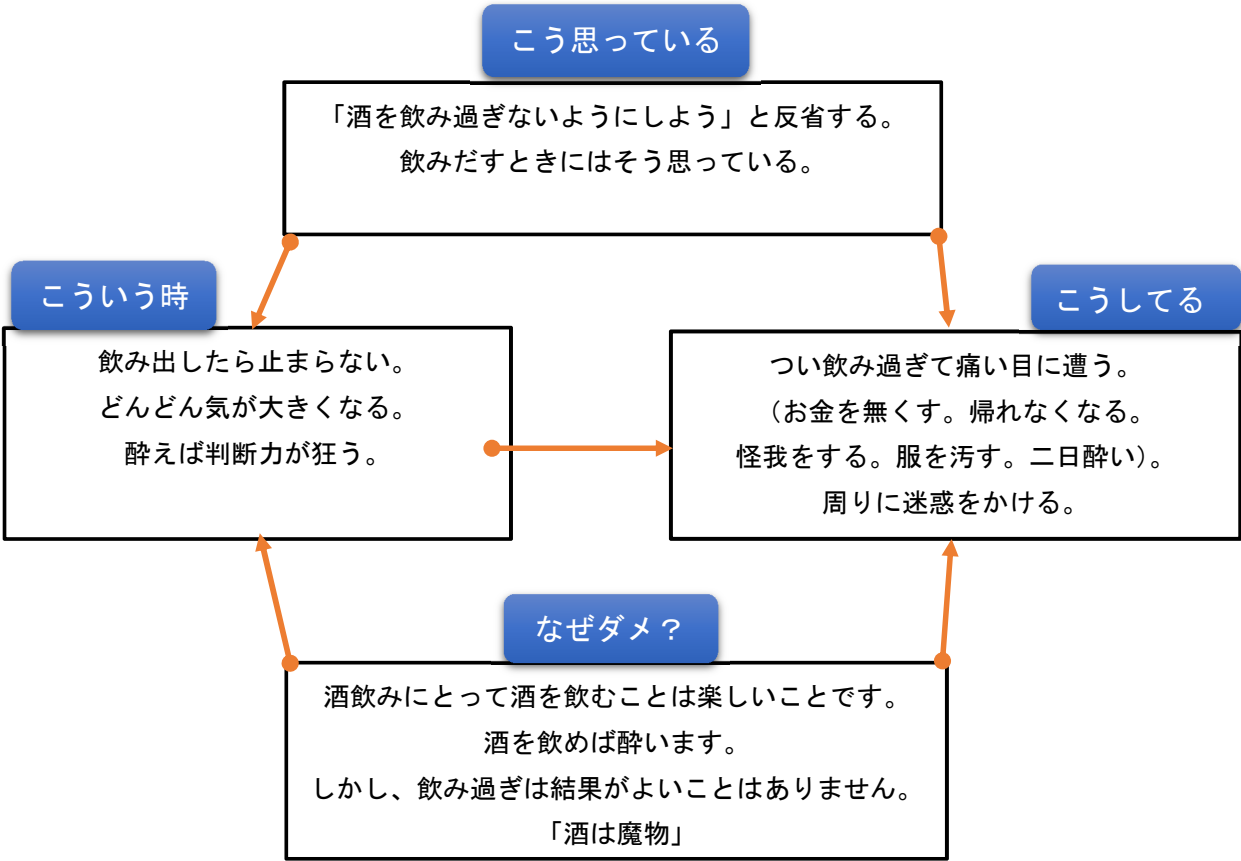
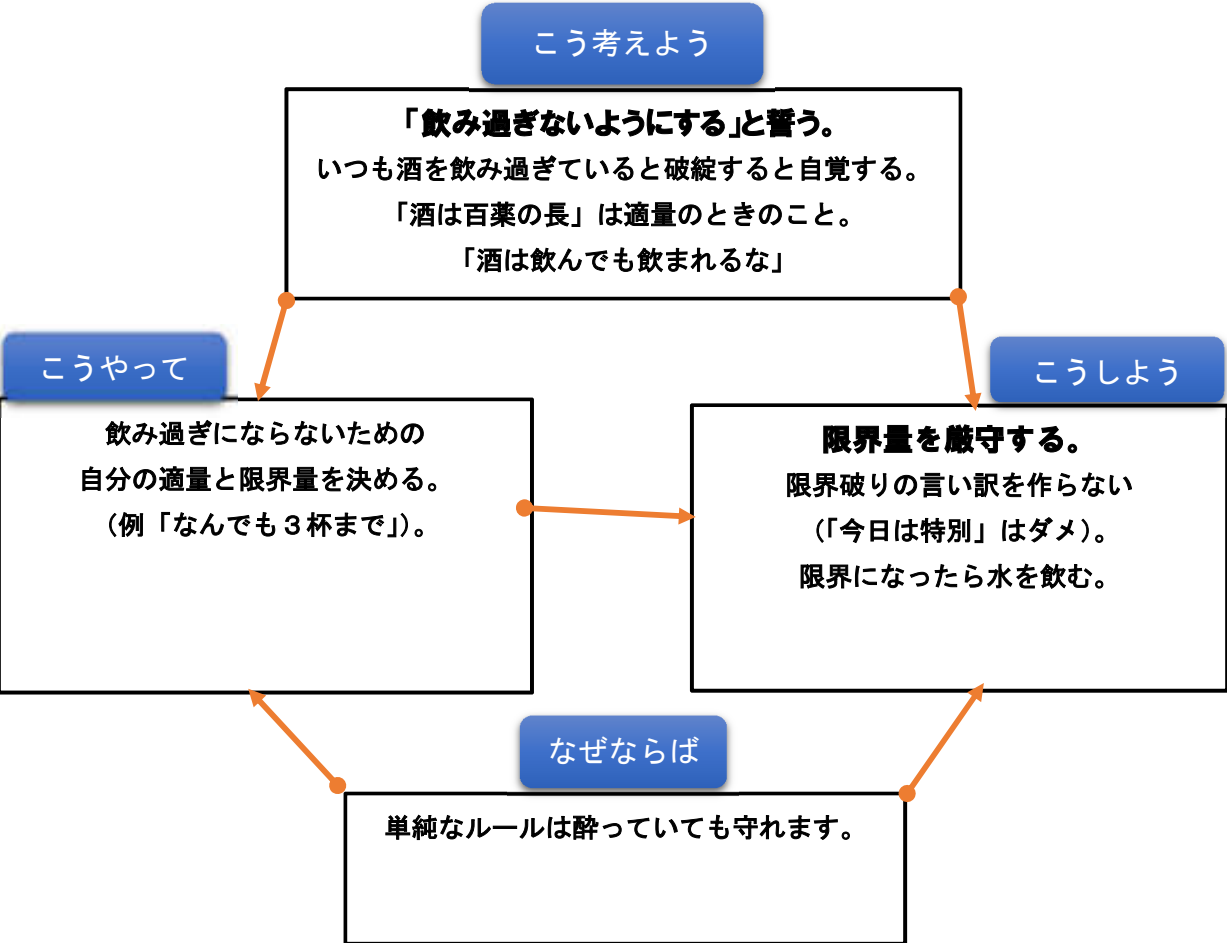


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
飲み過ぎる	あなたの現状



アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
飲み過ぎる	めざす目標



【なぜ「飲み過ぎ」をやめた方がよいか】

お分かりでしょうか、念のために確認しておきましょう。

- 1) 騒ぎ過ぎ・説教魔で他人に迷惑をかける
- 2) お金を使いすぎる
- 3) どこかに忘れ物・落とし物をする
- 4) 怪しげなところに行く
- 5) 記憶がない部分があり何をしたか不安
- 6) 帰宅困難になり、仲間に迷惑をかける
- 7) 二日酔いで次の日に悪影響が残る
- 8) 二日酔いで次の日、仕事を休む

【飲み過ぎの分析をしましょう】

以下の表に思いだせる飲み過ぎの例を整理してください。

日付	相手または場	まずいこと

「まずいこと」欄には以下の記号を、いくつでも入れます。
これは例示ですから、ご自分で作っていただいて結構です。

- A. 騒ぎ過ぎ、説教魔だった
- B. 何かしでかした
- C. 記憶がない部分がある
- D. 忘れ物、落とし物をした
- E. 帰宅に苦労した。
- F. お金を使いすぎた
- G. 二日酔いになった
- H. 次の日仕事休んだ
- I. .

【対策を考えます】

飲み過ぎの分析で、どういう相手または場だと飲み過ぎるのかが分かりました。

これは想定どおりでしょうか？

その相手または場ごとに飲み過ぎない対策を考えますか？

それができるならそうしてください。

「飲み過ぎないように誓う」などというのはダメです。

私の経験でも、そういう誓いは何度でも破られます。

飲み初めに誓っていても、

飲めば「留め金が外れてしまう」のです。

それがアルコールの怖いところですね。

【お勧めの対策】

私が到達した飲み過ぎ防止策をご紹介します。

1. 「何杯まで」と飲む限度を決めます。

私の場合は、ビールでも、チューハイでも、サワーでも

「なんでも3杯」です。

2. 場の状況によっては、それを宣言します。

「すみません。私は3杯までと決めてますので」

言えないような場の時は黙っています。

3. 例外を認めない。

「今日は特別」というのは無しです。

それを認めるといつも特別になってしまいます。

4. 限界に達したらノンアルコールを飲む。

ウーロン茶などです。

何も手に持っていないというのはさびしいので、

何かを飲むのです。

この方法はいけますよ。

お試しください。

【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに「飲み過ぎ」卒業！

【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

対策を実行する。

【キッチンドリンカー】

飲み過ぎの典型例として「キッチンドリンカー」をご紹介します。

キッチンドリンカーとは、台所を預かる人（普通は主婦）が自宅で飲酒常習者になる人のことを言います。

キッチンに1人でいて飲むのです。
止める人がいないし、飲もうと思えばいつでも飲める、
ということから常習者になってしまいます。

アルコール自身を好きであるか、
現実からの逃避・陶酔状態が好きなのかがその誘因です。

一般的には、女性の方がアルコールに弱く、
依存症にもなりやすいのだそうです。
その理由は、体重が小さい（＝キャパが小さい）のと
女性ホルモンが肝臓でのアルコール分解を阻害するからです。

ところが、私の親友（男性）がアルコール依存症から肝硬変になり、
若くして逝ってしまいました。
その親友とは学生時代、しょっちゅう2人で飲んでいました。
1日の予算が500円で、トリスウィスキーのダブル5杯とつまみ1品、
仕上げの焼きそばまで食べられる時代でした。

彼は有能な弁護士だったのですが、
途中から独立して自分ひとりの弁護士事務所を持ちました。
昼間は女性事務員がいるのですが、
定時で彼女がいなくなると、仕事をしながら飲みだします。

キッチンドリンカーとまったく同じ状況です。
誰も止める人がいなかったのです。
毎日毎日飲んでいっているうちに病気になってしまいました。
家庭に帰れば奥さんがいたのですが、その前に飲んでしまうのです。

キッチンドリンカーにならない対策、難しいですね。
こういうサイトの記事がありました。

孤独なママは要注意!? アルコール依存症に陥りやすい女性の特徴と対策

『“HALT の法則 ” というものがあります。
これは既に依存症になってしまった患者の再飲酒を防ぐために
提唱されているものですが、
発症防止のためにも役に立つ考え方です。

この法則では、酒を飲みたくなるときを

- ・空腹のとき (Hungry)
- ・怒りがたまっているとき (Angry)
- ・寂しいとき (Lonely)
- ・疲れたとき (Tired)

の4つだとしています。

その頭文字を取って“HALT の法則”と呼んでいるのです。
並べてみればお分かりでしょうが、
空腹、怒り、孤独、疲労、
これらは全てお酒では解決できませんよね。

お腹がすいたら酒ではなく食べ物を口にすること。
疲れたらしっかりと休息すること。
怒りや孤独も、
可能な限り問題を直接解決したほうがいいはずですよ。

酒量が多くなりがちな人は、
酒に手を伸ばす前に自分がこれら4つの状態にないかどうか
ワンクッション置いて考えてみてください。
それだけで、かなりの効果があるはずです』

それができれば苦労はありません。

アルコール依存症になったらたいへんです。
入院して絶対にアルコールに近付けないようにして
何週間か苦労するのです。

それでも退院して1口でも飲んでしまったら終わりです。
したがって、
絶対に一滴も飲まないようにしないとダメなのです。
一滴でも入ると全てが崩れてしまいます。
それだけアルコールは強いのです。弱い麻薬です。

どうしたら良いのでしょうか。

亡くなった彼のためにも何か対策を考えてみたいと思います。

そう思いましたが、結論はこれしかないことになりました。

「1人になる環境を作らない」

アルコールが飲める人は1人のオフィスはダメということです。

初めは、分からないでしょうから、

1人のオフィスで飲み出したら、

「これはいかん」と1人をやめるのです。

そのくらいのことをしないと

アルコール依存症からは逃れられません。

そうすると、キッチンドリンクは残念ながら対策なし、

ということになります。

旦那さんが奥さんのために早く帰ってくる

なんてできませんからね。

旦那が早く帰宅する家庭では

もともとキッチンドリンクになりえません。

キッチンドリンク問題は、飲み過ぎよりも解決が難しいですね。

前掲のサイト以外に

まともなキッチンドリンク対策を述べているサイトは

見つかりませんでした。

飲み過ぎは、常習化してアルコール依存症への道を歩んでいる

のでなければ可愛いものです。

【飲み過ぎないための参考情報源】

1. アルコールを飲み過ぎないために 知っておきたい5つの対処法

<http://www.dm-net.co.jp/calendar/2017/026344.php>

5つの対処法というよりも、飲み過ぎはどうしてまずいのかの基本的な真面目な解説があります。

2. アルコールを飲み過ぎないために 事前に知っておきたい対処法

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2015/002789.php>

上と同じ内容ですが、これの方が読みやすいかもしれません。

3. もう二日酔いにサヨナラ！「二度とお酒を飲み過ぎない」方法

<https://matome.naver.jp/odai/2135457198786236401>

お酒を飲む人ならお分かりでしょうが、そんないい方法はないでしょう。「チャンポンはやめましょう」の記述もありますが、チャンポン自体がまずいのではなく、そういう飲み方をしていると量のみ過ぎるのでまずいということなのです。

4. 米学会 酒はがんの危険高める 飲み過ぎに注意 声明発表

<https://mainichi.jp/articles/20180119/k00/00e/040/192000c>

だから飲み過ぎに気をつけましょう！！

5. お酒をやめられないと感じたら

<https://www.suntory.co.jp/arp/unstoppable/>

このチェックをして、ある点数以上ならお医者に行きなさいというご意見です。

6. お酒（アルコール）がお肌に与える影響

<https://www.hadaemi.com/products/beauty-column/library/2016/article1221.html>

お酒の悪影響を解説しています。目の下の隈はなぜ？

7. 飲んだ夜でもきちんとした睡眠をとる方法

https://www.lifehacker.jp/2016/05/160513sleep_after_drink.html

これも別の意味の飲み過ぎ対策です。