

# SBIRTS（エスバーツ）の進め方

～アルコール健康障害への早期介入のために～



飲酒スクリーニング、簡易介入、専門治療への紹介と自助グループへの紹介  
(Screening, Brief Intervention, Referral to Treatment & Self-help groups)

## < 内容 >

|   |       |
|---|-------|
| I フローチャート                                   | 1ページ  |
| II スクリーニング対象者の確認                            | 2ページ  |
| III スクリーニング（ <small>オーデイト</small> AUDITの実施） | 3ページ  |
| IV 減酒指導の行い方                                 | 5ページ  |
| V 断酒指導の行い方                                  | 10ページ |
| VI 自助グループとの連携                               | 13ページ |
| VII 家族への支援                                  | 14ページ |

## SBIRTSとは

SBIRTSは簡易なスクリーニングにより、現在の飲酒の状況を判定し、適切な指導のもとに、必要な場合には専門治療や自助グループにつなげるものです。

早期発見・早期治療により、アルコールによる心身への影響だけでなく、家庭生活や仕事への影響などの予防や解決を目的としています。

短時間で、手軽に、病院や診療所、相談機関、介護機関、健診機関など多様な機関で実施可能です。

「SBIRTS」に関する解説動画

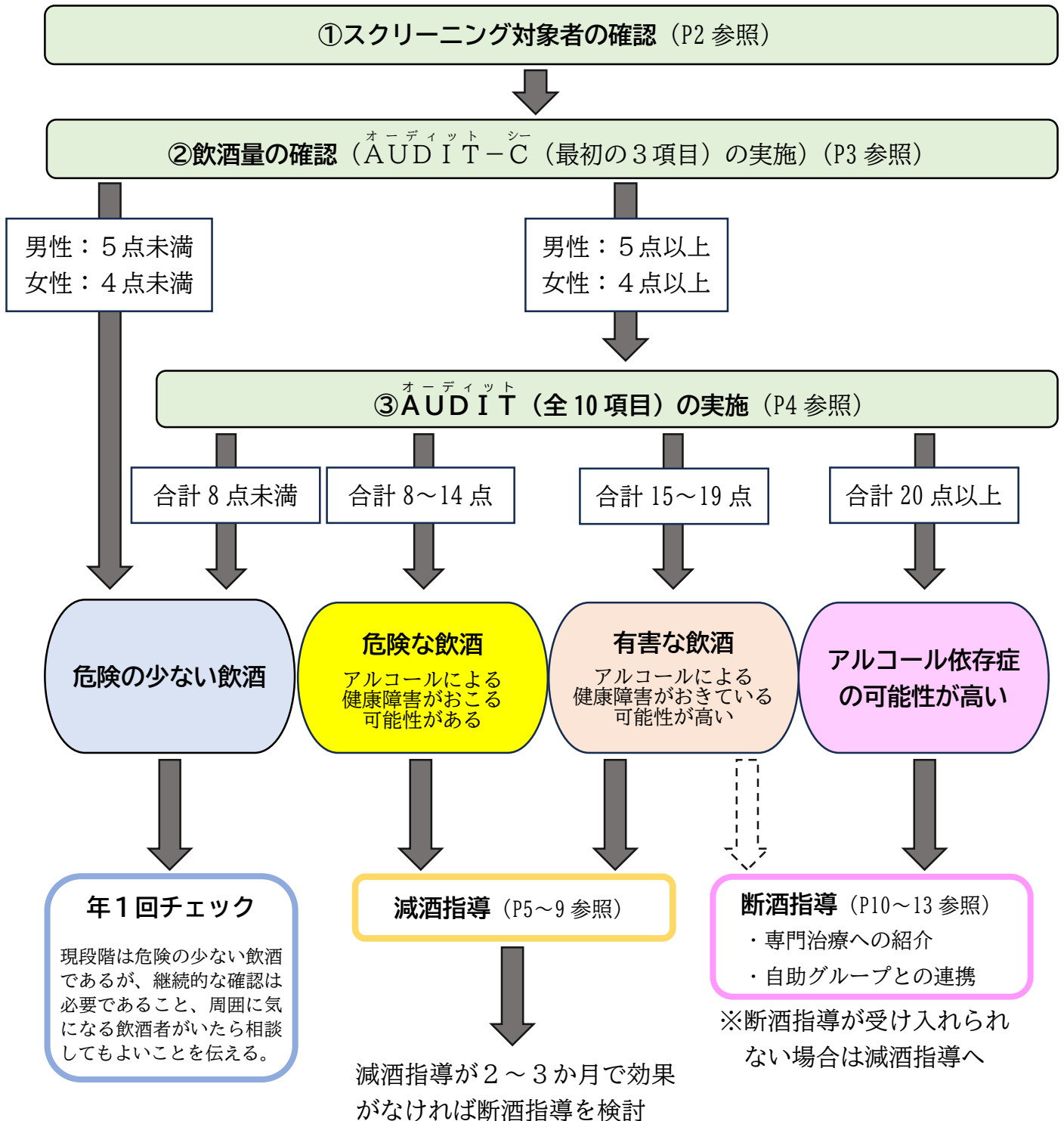


# I フローチャート

## <はじめに>

- ・スクリーニング（AUDIT-C<sup>オーディットシー</sup>）は、すべての飲酒者に行うことが推奨されます。
- ・飲酒との関連が疑われる事項の確認は、飲酒行動を変える「動機づけ」に役立ちます。
- ・本人の気持ちに共感しながら、前向きな姿勢を応援します。
- ・正確な情報提供を行ったうえで、本人の決断は尊重します。

## <フローチャート>



## II スクリーニング対象者の確認



### 実施方法

- ・以下の①～③のうち該当するものがあれば選択。（複数選択可）
- ・異常値および該当項目にチェック。

#### ①アルコールによる心身への影響がある

- 飲酒が関わる病気：肝障害 膵炎 高血圧 痛風 その他\_\_\_\_\_
- 検査所見：γGTP ALT AST MCV 尿酸 中性脂肪 血糖 血圧
- 臨床所見：顔や身体の傷跡 酩酊時の外傷 軟便 顔のむくみ 発汗
- 健診所見：メタボ症状 腹部エコーの異常
- 精神症状：うつ病、パニック発作の受診歴 自殺を考えたことがある 物忘れ  
不眠 寝酒の習慣 睡眠薬と飲酒の併用 朝から飲むことがある

#### ②アルコールによる家庭生活や職業生活への影響がある

- 家族関係の悪化：離婚や別居 お酒が原因でのもめ事 暴言、暴力、粗暴行為  
お酒に関する子どもからの苦情 借金
- 仕事への影響：欠勤や遅刻 職場で酒の臭い 能率の低下 ミス 事故  
人間関係の悪化 失職
- 飲酒上の出来事：飲酒運転 転倒、転落 救急車の利用 喧嘩

#### ③飲酒が原因の問題がある

- 飲むと、以前よりも怒りっぽくなったと言われる。
- 家族から飲まないで欲しいと言われてたり、減らすよう言われたことがある。
- 酩酊すると、「話がくどくなり困る」などの苦情を言われたことがある。
- 酩酊がひどくなり、悪酔いするようになった。
- 酩酊中の記憶が曖昧になったり、全く覚えがなくなることがある。
- 酒が切れると、不機嫌になったり、怒りっぽくなると言われる。
- 飲酒で生じた問題が増え、そのためのストレスが増えている。



複数項目にチェックがつく場合は、「スクリーニング（オーディット AUDIT-C）シー」の実施（P3）」

「II スクリーニング対象者の確認」、「III スクリーニングの実施」の解説・ロールプレイ動画



### Ⅲ スクリーニング (AUDIT) の実施

AUDITとは、WHOによって開発され、多くの国々で飲酒問題の早期発見・早期介入ツールとして使われているスクリーニングテストです。

#### 実施方法

#### ① 飲酒量の確認 (AUDIT-C (最初の3項目) の実施)



No.1~3の質問を実施し、各質問の点数の合計点を算出する。

| No. | 質問                                      | 0点      | 1点      | 2点      | 3点      | 4点       |
|-----|---|---------|---------|---------|---------|----------|
| 1   | あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか            | 飲まない    | 月に1度以下  | 月に2~4度  | 週に2~3度  | 週に4度以上   |
| 2   | 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか<br>※参考「ドリンク数」を参照 | 1~2ドリンク | 3~4ドリンク | 5~6ドリンク | 7~9ドリンク | 10ドリンク以上 |
| 3   | 一度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか         | ない      | 月に1度未満  | 月に1度    | 週に1度    | ほぼ毎日     |

<参考>ドリンク数：お酒に関する共通指標（1ドリンク＝純アルコール量10g）

|   |  |
|---|--|
| <b>○ビール・発泡酒 (5%)</b><br>350mL 缶…………… 1.4 ドリンク<br>中ビン・500mL 缶…………… 2.0 ドリンク<br><b>○日本酒(15%)</b><br>1合(180mL)・ワンカップ… 2.2 ドリンク<br><b>○焼酎・泡盛 (水割り・原酒で60mL)</b><br>度数20%…………… 1.0 ドリンク<br>度数25%…………… 1.2 ドリンク<br>度数30%…………… 1.4 ドリンク | <b>○酎ハイ・ハイボール(7%)</b><br>350mL 缶…………… 2.0 ドリンク<br>500mL 缶…………… 2.8 ドリンク<br><b>○ワイン(12%)</b><br>ワイングラス(120mL) …… 1.1 ドリンク<br><b>○ウイスキー(40%)</b><br>水割り(原酒で30mL)…………… 1.0 ドリンク<br><b>○梅酒(13%)</b><br>ソーダ割り(原酒で60mL)…0.6 ドリンク |
|---|--|

※純アルコール量(g)＝飲酒量(mL)×濃度(パーセント/100)×アルコール比重(0.8)

(例) 5%ビール 500mL 缶1本＝500(mL)×0.05×0.8＝20g＝2.0 ドリンク

※以下のサイトでも簡単にドリンク数の確認ができます。

アルコールウォッチ：<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>



#### 【判定：3項目の合計点数】

男性：5点未満  
女性：4点未満

<危険の少ない飲酒> ➡ 年1回チェック

男性：5点以上  
女性：4点以上

<危険・有害な飲酒、アルコール依存症の可能性が高い> ➡ P4へ

オーデジット  
②AUDIT (全10項目) の実施

追加で No. 4～10 の質問を実施し、各質問 (No. 1～10) の点数の合計点を算出する。

| No. | 質問   | 0点 | 1点     | 2点           | 3点   | 4点       |
|-----|--|----|--------|--------------|------|----------|
| 4   | 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか。(明日の用事のためいつもより少量で切り上げようと思っても、いつもの量まで飲んでしまう等)          | ない | 月に1度未満 | 月に1度         | 週に1度 | 毎日又はほぼ毎日 |
| 5   | 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか。(飲んでしまって子ども達の送迎ができない 二日酔いで翌日の仕事・予定に遅刻・欠席等) | ない | 月に1度未満 | 月に1度         | 週に1度 | 毎日又はほぼ毎日 |
| 6   | 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか。                                      | ない | 月に1度未満 | 月に1度         | 週に1度 | 毎日又はほぼ毎日 |
| 7   | 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか。  | ない | 月に1度未満 | 月に1度         | 週に1度 | 毎日又はほぼ毎日 |
| 8   | 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか。(飲み屋1軒目は覚えているが、2軒目の途中から支払いや帰宅の記憶があいまい等)         | ない | 月に1度未満 | 月に1度         | 週に1度 | 毎日又はほぼ毎日 |
| 9   | あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか。   | ない | —      | あるが、過去1年にはない | —    | 過去1年間にあり |
| 10  | 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか。                         | ない | —      | あるが、過去1年にはない | —    | 過去1年間にあり |

※以下のサイトでも簡単にAUDITを実施できます。

オーデジット  
AUDIT質問票：<https://addiction-aichi.jp/alcohol/check/>



【判定：10項目の合計点数】

|        |   |         |
|--------|---|---------|
| 8点未満   | <危険の少ない飲酒> ➡ 年1回チェック  |         |
| 8～14点  | <危険な飲酒><br>アルコールによる健康障害がおこる可能性がある   | ➡ 減酒指導へ |
| 15～19点 | <有害な飲酒><br>アルコールによる健康障害がおきている可能性が高い<br>※減酒指導を実施し継続的に関わる中で、減酒が困難な場合は断酒指導へ。 | ➡ 断酒指導へ |
| 20点以上  | <アルコール依存症の可能性が高い><br>専門医の受診または断酒を勧める                                      | ➡ 断酒指導へ |

## IV 減酒指導の行い方

### 目的

- ① アルコール依存症への進行を防ぐ。 ②心身への有害な影響を予防、抑制する。

### 目標

「危険の少ない飲酒量」をめざして、具体的な計画を立てる。



### 介入方法

- ① 検査・健診所見、診断結果、スクリーニングテストの結果をフィードバックする。
- ② 「飲酒の順位表」、「尺度化の質問」などを用いて減酒の動機づけを行う。(P6~7)
- ③ 「減酒の進め方」を使って、目標・減酒の方法を設定する。(P8)
- ④ 目標・減酒の方法が決まったら、減酒日記 (P9) でフォローし、継続して関わられるような関係を構築していく。

※来談者が間違っただけの事を言ったとしても、それを指摘するような事を言わない。

※AUDIT-C<sup>オーディット シー</sup>の得点が、男性・5点未満、女性・4点未満を達成できると望ましいが、減酒治療を開始した事そのものを賞賛していく。

### フレームズ (介入ポイント)

- Feedback (フィードバック)  
客観的な情報を本人に返す。例えば、診断結果やスクリーニングテストの結果等を伝え、飲酒による身体への影響や健康リスクを説明し、対象者に判断材料を提供する。
- Responsibility (責任)  
対象者の自己責任・自己決定を尊重する。例えば、「飲む・飲まない」の決定など。
- Advice (アドバイス)  
対象者に指示・命令をするのではなく、対等な関係としてアドバイスをする。例えば、「酒量を減らした場合、どのようなことが回避できるか」など。
- Menu (メニュー)  
選択肢を提示する。例えば「低濃度の酒にする、昼から飲まない、休肝日を増やす」など、酒量を減らすための工夫を提示する。
- Empathy (共感)  
本人の苦労や悩みに寄り添い、気持ちや価値観を理解しようと努める。
- Self-Efficacy (自己効能感)  
本人が問題に取り組むことに対する自信を高める。例えば「あなたが立派に仕事をやってきたという経験は、今度のチャレンジにも役立ちそうですね」など。



## 動機づけの方法

誰にでも使えて効果の高い「飲酒の順位表」と「尺度化の質問」をご紹介します。

### <飲酒の順位表>

飲酒の順位表を使って、飲酒する日の1回の飲酒量が日本人100人中何位になるかを一緒に確認します。人は、標準から外れると修正しようとする傾向があります。

### <尺度化の質問>

変化を起こすためには、本人にとっての変化の「重要度」と「自信度」が高くなる必要があります。また、人は変化が必要な理由を自分自身で話すことで自ら動機づけられます。

そこで、重要度や自信度について10点満点で答えてもらい、「なぜゼロ（または来談者が答えた点数より低い点数）ではないのですか？」と聞くことで、変化が必要な理由や自信がある理由を語ってもらうことができ、変化の重要度や自信度を上げることができます。

自信度については、「どうすれば自信度を1点とか2点あげることができますか？」と質問をすることで、さらに自信度を上げることができます。



来談者



来談者



来談者



来談者



来談者

お酒を減らすことはあなたにとってどのくらい重要ですか？「まったく重要でない」のがゼロで、「とても重要」が10として、10段階で何点でしょう？

6点です

6点ということですが、どうして4点や3点ではないのでしょうか？

(自由に答える)  
※減酒が必要な理由が語られる

お酒を減らすことはあなたにとってどのくらい自信がありますか？「まったく自信がない」のがゼロで、「とても自信がある」が10として、10段階で何点でしょう？

4点です

4点ということですが、どうして0点ではないのでしょうか？

(自由に答える)  
※自信がある理由が語られる

4点を1点とか2点上げるには、どうしたらいいでしょう？

(自由に答える)  
※さらに自信を上げる方法が語られる



支援者



支援者



支援者








支援者



支援者



飲酒の順位表 **男性**

お酒を飲む日にはどのくらいの量を一日で飲みますか？

| 成人男性の飲酒の順位表   |   |                  |
|---|---|------------------|
| 飲酒量   | 人数  | 日本人男性 100 人の中で   |
|  10ドリンク以上            |    | 2人<br>(1~2位)     |
|  8ドリンク以上<br>10ドリンク未満 |    | 2人<br>(3~4位)     |
|  6ドリンク以上<br>8ドリンク未満  |    | 5人<br>(5~9位)     |
|  4ドリンク以上<br>6ドリンク未満  |   | 14人<br>(10~23位)  |
|  2ドリンク以上<br>4ドリンク未満  |   | 25人<br>(24~48位)  |
| 2ドリンク未満<br>ほとんど飲まない   |  | 52人<br>(49~100位) |

飲酒の順位表 **女性**

お酒を飲む日にはどのくらいの量を一日で飲みますか？

| 成人女性の飲酒の順位表  |  |                  |
|--|--|------------------|
| 飲酒量  | 人数   | 日本人女性 100 人の中で   |
|  8ドリンク以上            |   | 1人<br>(1位)       |
|  6ドリンク以上<br>8ドリンク未満 |   | 2人<br>(2~3位)     |
|  4ドリンク以上<br>6ドリンク未満 |   | 3人<br>(4~6位)     |
|  2ドリンク以上<br>4ドリンク未満 |  | 9人<br>(7~15位)    |
| 2ドリンク未満<br>ほとんど飲まない  |  | 85人<br>(16~100位) |

●各段の飲酒量は「月1回以上飲んで、飲む日は〇ドリンク以上〇ドリンク未満飲む人」という意味です。

●最下段の「ほとんど飲まない」には、「ほとんど飲まない人」「やめた人」「1年以上やめている人」が含まれます。

引用文献：猪野亜朗，岡本広志ら：介入ツール-飲酒の国民標準表(成人男女別)-第一報，日本アルコール薬物医学会雑誌，45(1)：38-48，2010



## 減酒の進め方

### ①減酒の目標と開始日を決めよう！

目 標 休肝日：1週間に\_\_\_\_\_日 酒量：1日\_\_\_\_\_本（合）まで  
 開始日 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

### ②減酒の方法を決めよう！<実行しようと思う項目にチェック>

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| 減酒の基本             | <input type="checkbox"/> 減酒日記をつける<br><input type="checkbox"/> 「減酒宣言」をする<br><input type="checkbox"/> 飲酒の前に食事を取るようになる<br><input type="checkbox"/> 次の1杯までの時間を遅らせる<br><input type="checkbox"/> 昼から飲まない<br><input type="checkbox"/> 今まで飲酒していた時間帯を、他の過ごし方にする<br><input type="checkbox"/> 低濃度のお酒、ソフトドリンクを飲むように変える<br><input type="checkbox"/> その他 _____ | <input type="checkbox"/> 定期的 <span style="font-size: small;">に</span> 受診し、検査を行う<br><input type="checkbox"/> 休肝日を増やす<br><input type="checkbox"/> 飲酒する時はゆっくり飲むようにする<br><input type="checkbox"/> AUDIT-C <sup>オーディットシー</sup> の得点を減少させる |
| 自宅で<br>行う<br>減酒法  | <input type="checkbox"/> 自宅に酒類を「買い置き」しない<br><input type="checkbox"/> 飲酒以外の活動で時間を過ごす<br><input type="checkbox"/> 家族の協力を得る<br><input type="checkbox"/> 買い物に出かけるとき、酒が置いてある棚を通らないようにする<br><input type="checkbox"/> その他 _____   |   |
| 外出時<br>に行う<br>減酒法 | <input type="checkbox"/> 飲む（飲みすぎてしまう）場所を避ける<br><input type="checkbox"/> 必要以上のお金を持ち歩かない<br><input type="checkbox"/> 返杯、献杯をしない<br><input type="checkbox"/> 酒席では2杯目以降ソフトドリンクにする<br><input type="checkbox"/> 勧められても『ノー』と言える練習をしておく<br><input type="checkbox"/> 飲んでいる間は、会話、カラオケ、ダーツ等、他の楽しみ方をする<br><input type="checkbox"/> その他 _____                  |   |

### ② 減酒の目標を達成した時のほうびを決めよう！

<自分自身からのほうび>

---

<家族や見守ってくれている人からのほうび>

---

## 減酒日記

目標：休肝日 週\_\_日、飲む日の酒量1日\_\_\_\_\_まで  
 <休肝日：○、目標量達成日：○をつけ、その内容を書き込む>

| 月 日( 曜日) | 休肝日<br>○ | 目標量達成日<br>○ | 飲酒量 | 飲酒場所など |
|----------|----------|-------------|-----|--------|
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |

| 月 日( 曜日) | 休肝日<br>○ | 目標量達成日<br>○ | 飲酒量 | 飲酒場所など |
|----------|----------|-------------|-----|--------|
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |

| 月 日( 曜日) | 休肝日<br>○ | 目標量達成日<br>○ | 飲酒量 | 飲酒場所など |
|----------|----------|-------------|-----|--------|
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |

| 月 日( 曜日) | 休肝日<br>○ | 目標量達成日<br>○ | 飲酒量 | 飲酒場所など |
|----------|----------|-------------|-----|--------|
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |
|          |          |             |     |        |

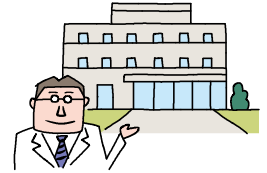
## V 断酒指導の行い方

### 目的

アルコール依存症や飲酒が原因の問題から回復して健康な生活が送れるようにする。

### 目標

- ① アルコール依存症が病気であるという事が理解できる。
- ② 断酒のために、アルコール依存症専門医療機関受診を動機づける。
- ③ 断酒継続のために実行計画（P11）を立てる事ができる。
- ④ 次回の受診予約をする事ができる。



### 介入方法

- ① 検査・健診所見、診断結果、スクリーニングテストの結果をフィードバックする。
- ② 「飲酒の順位表」（P7）などを用いて断酒の動機づけを行う。
- ③ アルコール依存症について、以下の説明を行う。

- ・意志が弱いのではなく、飲酒をコントロールできなくなる病気であること
- ・このまま飲酒を続けると、さらに心身の状態は悪化すること  
※本人の状態・問題意識に合わせて説明  
(例) 物忘れがひどくなり認知症になる 糖尿病がさらに悪化する  
前頭葉の萎縮のため自己中心的で怒りっぽくなる など
- ・断酒を継続することで心身の状態は改善し、回復することができること

#### ④ アルコール依存症専門医療機関の受診を勧める。

アルコール依存症疑いである場合は、専門医療機関を受診するのがベストです。

また、アルコール依存症疑いでない場合でも、減酒が困難な場合や少量の減酒でも心身や生活への影響が大きい場合には、専門医療機関の受診を勧めましょう。

～専門医療機関受診に際しての注意点～

- ・本人が決心したら、すぐその場で受診の電話予約をする
  - ・専門医療機関を受診した結果を聞かせてもらうため次の予約をとる
- ※専門医療機関を受診した場合、引き続き身体治療やサポートを受けられるという保証を与える

<愛知県内のアルコール依存症専門医療機関情報>

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/imu/alcohol.html>



- ⑤ アルコール依存症専門医療機関への受診を拒む場合は、「断酒の進め方」を用いて断酒治療を継続して行い、可能であれば「自助グループとの連携」（P13）まで行う。
- ⑥ アルコール依存症専門医療機関の受診や断酒を受け入れない場合は減酒指導（P5）へ。減酒指導を続けながら、専門医療機関の受診を勧める。

「V 断酒指導の行い方」の解説、ロールプレイ動画



## 断酒の進め方

～断酒継続のために、実行しようと思う項目にチェックをつけましょう～

|          |   |
|----------|---|
| 断酒の4原則   | <input type="checkbox"/> 通院を続ける<br><input type="checkbox"/> 抗酒剤、断酒補助薬を活用する<br><input type="checkbox"/> 自助グループに参加する<br><input type="checkbox"/> 断酒宣言する   |
| 再発の危機に注意 | <input type="checkbox"/> 空腹を避ける⇒空腹を感じたらアルコール以外のものを補食する など<br><input type="checkbox"/> 怒りを避ける⇒怒りを感じたら、すぐに反応せずに6秒間待つ など<br><input type="checkbox"/> 孤独を避ける⇒家族や理解者と交流する、断酒している人と付き合う など<br><input type="checkbox"/> 疲労を避ける⇒仕事や活動が過重にならないよう、適度な休憩を取る など<br><input type="checkbox"/> 暇を作らない⇒スケジュールをたて、片付けや趣味など他の活動をする など |
| 酒類との関わり方 | <input type="checkbox"/> 酒類を自宅におかない<br><input type="checkbox"/> 酒の席は避ける<br><input type="checkbox"/> 飲酒しなくなった時、酒の代わりに炭酸飲料水でのど越しの満足感を得る<br><input type="checkbox"/> 買い物に出かけるとき、酒が置いてある棚を通らないようにする   |
| その他      | <input type="checkbox"/> アルコール依存症を理解してくれる人と行動する<br><input type="checkbox"/> 断酒日記をつける<br><input type="checkbox"/> 断酒生活で改善したことをメモする<br><input type="checkbox"/> あなた独自の考え： _____<br>_____  |

～アルコールを勧められたときの対応～

- 「私は飲みたくありません」と目を見て言う
- 「酒はやめています」ときっぱり言う
- 「医師からはアルコールは止められているので」と礼儀正しく言う
- 「病気なので」「健康が大事なので」と丁寧に言う

＜断るときは、断固とした気持ちで、明確に、短く、礼儀正しく＞

<断酒継続の効果>

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝の不快さがなくなる</li> <li>・ごはんが美味しくなる</li> <li>・エネルギーが湧く</li> <li>・イライラ感が減る</li> <li>・お金が節約できる</li> <li>・病気が減る</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体調がよくなる</li> <li>・体型が良くなる</li> <li>・頭がすっきりする</li> <li>・よく眠れる</li> <li>・趣味が楽しめる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体が軽くなる</li> <li>・顔つきがすっきりする</li> <li>・記憶力が良くなる</li> <li>・家族との口論が減る</li> <li>・ケガが減る</li> </ul> |
|---|---|---|
- など

## 断酒日記

＜断酒した日：○、飲酒した日：✓をつけ、その内容を書き込む＞

| 月 日( 曜日) | 断酒した日<br>○ | 飲酒した日<br>✓ | 飲酒した日について |        |
|----------|------------|------------|-----------|--------|
|          |            |            | 飲酒量       | 飲酒場所など |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |

| 月 日( 曜日) | 断酒した日<br>○ | 飲酒した日<br>✓ | 飲酒した日について |        |
|----------|------------|------------|-----------|--------|
|          |            |            | 飲酒量       | 飲酒場所など |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |

| 月 日( 曜日) | 断酒した日<br>○ | 飲酒した日<br>✓ | 飲酒した日について |        |
|----------|------------|------------|-----------|--------|
|          |            |            | 飲酒量       | 飲酒場所など |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |

| 月 日( 曜日) | 断酒した日<br>○ | 飲酒した日<br>✓ | 飲酒した日について |        |
|----------|------------|------------|-----------|--------|
|          |            |            | 飲酒量       | 飲酒場所など |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |
|          |            |            |           |        |

## VI 自助グループとの連携



### 目的

自助グループにつなげ、断酒を継続してもらう。

### 目標

- ① 自助グループの例会等の参加につなげる。
- ② 自助グループと連携して継続支援を行う。

### 実施方法

- ① 来談時に本人に自助グループへの参加が断酒に役立つことを伝え、参加を促す。
- ② 「長期断酒している自助グループ会員から自助グループのことを聞いてみないか」と本人に提案する。
- ③ 本人が「話してみる」と了解したら、その場で自助グループに電話を入れ、繋がったら電話を本人に渡し、直接話してもらう。
- ④ 本人との話の終了後、家族にも自助グループや家族会への参加を勧めってもらう。
- ⑤ 次回面談時等に自助グループへの参加状況等を確認し、必要に応じ助言等を行う。

### ★実施のポイント★

- 初診・再発時・相談時など患者が問題意識を持っているタイミングでその場で行う。
- 例会等への参加に向け具体的な計画を一緒にたてる。相手に合わせ、押し付けない。（待ち合わせ日時・場所、交通経路、自助グループ担当者との連絡先交換 等）
- 会場の地図や駐車場の案内などのチラシがある場合は、そのチラシを渡す。
- 家族だけでもつなげる。

### ～その他の自助グループとの連携方法～

- ・ 自助グループ会員や医療関係者、支援者が当事者と一緒に例会等に行く。
- ・ 病院や相談支援機関へ自助グループ会員が訪れメッセージを伝える。
- ・ 専門医療機関の初診時に自助グループ会員が直接当事者と会ってアドバイスをする。

### <自助グループ連絡先>

#### ・ NPO 法人愛知県断酒連合会

電話：052-824-1567（年中無休：9:00～17:00）

※地域ごとにSBIRTS 電話対応会員を設置しています。

#### ・ AA 中部北陸セントラルオフィス

電話：052-915-1602（祝日を除く月・水・金：12:00～17:00）

※時間外は、留守電対応（メッセージを録音してください）。

「VI 自助グループとの連携」の解説、ロールプレイ動画



## VII 家族への支援

### 目的

本人を治療につなげ、家族自身も健康を取り戻す。



### 目標

- ① 家族自身が今起こっていることを整理する機会を提供する。
- ② 本人及び家族自身の回復につながる相談先が分かる。
- ③ 家族自身の生活を大切にしてもらう。

### 支援方法

- ① 家族の苦勞と相談に来てくれたことを労い、困りごとの傾聴を行う。
- ② 本人についてのスクリーニング（P3）を実施する。
- ③ 家族の関わり方に対する情報提供をする。（★家族が関わる際の成功の秘訣★）
- ④ アルコール依存症専門医療機関や自助グループ、断酒会家族会やアラノン、オンライングループ等の情報提供を行う。  
＜愛知県依存症治療拠点機関（アルコール健康障害）啓発サイト＞  
相談窓口と医療機関：<https://addiction-aichi.jp/alcohol/facility/>
- ⑤ 継続的なサポートを行う。



#### ★家族が関わる際の成功の秘訣★

- 人は正しいことを言われても、なかなか変わる事ができません。指摘したい気持ちを一度で良いので抑えられたら、本当に凄い事です。
- 「相手は感情的、こちらは理性的」と自分に言い聞かせると、少し気持ちが楽になるかもしれません。
- 酔っ払っていると何をしていたか覚えていない事が多いので、本人に分かりやすく事実を見せるように工夫しましょう。（後始末をしない、など）
- 酒のことや大事なことを飲酒している時に話しても、覚えていない事がほとんどです。話をするのは、しらふの時がポイントです。
- Iメッセージ（「わたし」を主語にした言い方）で伝えてみましょう。  
（例：「いつも酔っばらって帰ってくるんだから！」  
⇒ 「飲まずに帰ってきてくれると私は嬉しい」）

「VII 家族への支援」の解説、ロールプレイ動画



## ～支援者対象の相談窓口～

愛知県・名古屋市では、当事者やご家族の相談窓口とは別に、支援者対象の相談窓口を設置し、医療機関におけるアルコール依存症の診断や対応、地域におけるアルコール問題のある方に対する介入や支援等に関するご相談を受け付けています。

### <刈谷アディクションセンター：アルコール問題相談専用電話>

- ・電話番号：0566-21-2500
- ・対象：愛知県内に所在地を有する医療機関・相談支援機関等の職員  
(名古屋市内を除く)
- ・受付時間：毎週月・木曜日 12:00～16:00 ※祝日、年末年始を除く
- ・相談対応者：精神科医/看護師等
- ・相談方法：相談支援コーディネーターが相談の内容をお聴きした上で、専門性を有した医師などと治療や支援方法などを検討し、技術的な助言を行います。
- ・注意事項：相談内容によっては、検討に時間を要する場合があります、助言が後日になることがあります。

### <西山クリニック：依存症問題専用ダイヤル>

- ・電話番号：052-776-2300
- ・対象：名古屋市内に所在地を有する医療機関・相談支援機関等の職員  
(名古屋市内在住の方に関する相談であれば市外の機関も対象)
- ・受付時間：月・火・木・金・土 10:00～16:00  
※祝日、盆休み、年末年始を除く
- ・相談対応者：精神科医/精神保健福祉士/看護師/公認心理師
- ・相談方法：まずは精神保健福祉士がその内容をお聴きします。  
その上で、専門性を有した精神科医師などと治療や支援方法を検討し、助言を行います。(面談による相談も可能)
- ・注意事項：相談内容によっては、時間を要する場合があります、助言が後日になることがあります。



## ～参考資料等～

### ◆介入支援ツール

本ハンドブックの関連様式を以下の Web ページに掲載していますのでご活用ください。

<愛知県依存症治療拠点機関（アルコール健康障害）啓発サイト>

SBIRTS（エスバーツ）の進め方：<https://addiction-aichi.jp/alcohol/sbirts/>



#### ○掲載様式

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| ・スクリーニング対象者確認シート | ・スクリーニングシート  |
| ・減酒の進め方/減酒日記     | ・断酒の進め方/断酒日記 |
| ・飲酒の順位表          |              |

### ◆ウェブサイト

アルコール健康障害に関する正しい知識や社会資源、各種取組等の情報について、以下の Web ページに掲載していますのでご活用ください。

<愛知県依存症治療拠点機関（アルコール健康障害）啓発サイト>

<https://addiction-aichi.jp/alcohol/>



### ◆参考・引用文献

- ・四日市アルコールと健康を考えるネットワーク：一般医・救急医・産業医・関連スタッフのための SBIRTS（エスバーツ）の進め方（第6版） 飲酒スクリーニング、短時間介入、専門治療への紹介と自助グループへの紹介
- ・滋賀県立精神医療センター：滋賀県版 アルコール健康障害に対する関わりの手引き エスバーツ SBIRTSの進め方（第1版） 飲酒スクリーニング、簡易介入、専門治療・相談機関・自助グループへの紹介
- ・猪野亜朗，岡本広志ら：介入ツール-飲酒の国民標準表(成人男女別)-第一報，日本アルコール薬物医学会雑誌，45(1)：38-48，2010
- ・Babor TF, Higgins-Biddle JC, Saunders JB, Monteiro MG：The Alcohol Use Disorders Identification Test: guideline for use in primary care, AUDIT, second edition. WHO, 2001  
(日本語版) 監訳・監修 小松 知己・吉本 尚，AUDIT アルコール使用障害特定テスト使用マニュアル
- ・Babor TF, Higgins-Biddle JC：Brief intervention for hazardous and harmful drinking：a manual for use in primary care. WHO, 2001  
(日本語版) 監訳・監修 小松 知己・吉本 尚，BRIEF INTERVENTION 危険・有害な飲酒への簡易介入：プライマリケアにおける使用マニュアル
- ・吉田精次・境 泉洋 著：CRAFT 薬物・アルコール依存症からの脱出 あなたの家族を治療につなげるために（金剛出版）

SBIRTS(エスバーツ)の進め方  
～アルコール健康障害への早期介入のために～

2025年3月発行

編集・発行 愛知県保健医療局健康医務部医務課こころの健康推進室  
郵便番号 460-8501  
住 所 名古屋市中区三の丸3-1-2  
電 話 052-954-6621 (ダイヤルイン)

動画作成 医療法人成精会刈谷病院

監 修 愛知アルコール連携医療研究会