

飲酒日記

飲酒日記は、お酒を減らしていくことに大変役立つとされています。

目 標

休 肝 日：◎
目 標 達 成：○
達 成 で き ず：×

日付	飲酒量	状況 (例：家で晩酌、友人と飲み会、休肝日等)	結果
/ (月)			
/ (火)			
/ (水)			
/ (木)			
/ (金)			
/ (土)			
/ (日)			
/ (月)			
/ (火)			
/ (水)			
/ (木)			
/ (金)			
/ (土)			
/ (日)			
/ (月)			
/ (火)			
/ (水)			
/ (木)			
/ (金)			
/ (土)			
/ (日)			
/ (月)			
/ (火)			
/ (水)			
/ (木)			
/ (金)			
/ (土)			
/ (日)			

専門治療機関受診がベスト

アルコール依存症の疑いと判定された方や医師やスタッフから診断された方は、専門治療機関に受診するのがベストです。詳しくは、専門治療機関の医師やスタッフと相談してください。

断酒を継続するためのポイント

実行しようと思う項目に ☐ をつけましょう。

断酒の四原則		通院を続ける
		抗酒剤、断酒補助薬を活用する
		自助グループに参加する
		断酒宣言をする
再発の危機に注意		空腹を避ける ⇒ 食事の時間が遅くなる時や空腹を感じたら捕食する など
		怒りを避ける ⇒ 怒りを感じたら、一呼吸おいて「間」をとる。相手の立場をかんがえてみる など
		孤独を避ける ⇒ 家族や理解者と交流する機会を増やす。断酒している人と付き合う など
		疲労を避ける ⇒ 仕事や活動が過重になるのをコントロールする。適度な休憩を取る など
酒類との関わり方		暇を作らない ⇒ スケジュールを立てる。片づけをする。趣味や他の活動をする
		酒類を自宅におかない
		酒の席は避ける
		飲酒したくなった時、酒の代わりに炭酸飲料水で、のど越しの満足感を得る
その他		買い物には酒を売っている店を避ける
		家族や友人の協力を得る（アルコール依存症を理解してくれる人と行動する）
		断酒日記をつける
		断酒生活で改善したことをメモする
		あなた独自の考え：

周囲の人にも、「断酒中」であることを伝えて、協力を得ましょう！

断るときは、断固とした気持ちで、明確に、短く、礼儀正しく！

- 「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」と丁寧にする。
- その他

断酒日記				
日付	○：断酒した日	×：断酒できなかった日について		日記 メモ
	×：できなかった日	飲酒量（種類・量）	飲酒場所など	
/ (月)				
/ (火)				
/ (水)				
/ (木)				
/ (金)				
/ (土)				
/ (日)				
/ (月)				
/ (火)				
/ (水)				
/ (木)				
/ (金)				
/ (土)				
/ (日)				
/ (月)				
/ (火)				
/ (水)				
/ (木)				
/ (金)				
/ (土)				
/ (日)				
/ (月)				
/ (火)				
/ (水)				
/ (木)				
/ (金)				
/ (土)				
/ (日)				