

## 実際の支援において大事にしてきたこと

## ★マークは被災地支援で特に気を付けたポイント

情報収集	<p>★寄せられた相談、情報（ex. 飲酒状況、大声で騒ぐなどの気になる行動）を整理する。地域性（被災状況や被災前の飲酒習慣、生活環境など）を把握しての検討、判断が必要（ex 港町では帰港した午前に晩酌の意味合いで飲酒をする習慣があるなど地域の文化や背景がある）。</p> <p>・情報を把握した支援者とその後の支援について一緒に検討していく。</p>
状況把握	<p>★転居による生活環境の変化や被災後に様々な支援者が支援に入っていることから、アウトリーチによる現地での状況把握に努め、本人と直接会って丁寧に話を伺う。</p> <p>★これまでの生活歴や心身の状態、現在起きている問題、大まかな飲酒量や期間と併せて震災による影響について、家族や支援者からの情報を基に、本人や周囲から徐々に把握していく。</p>
関係づくり	<p>★被災による悲嘆や喪失等が背景にある事例が多く見受けられており、抱えている悩みや痛みに対し、飲酒が本人なりの対処法となっていることを理解した上で、より健康的な方法を提案できるような支援への意識を持つ。</p> <p>・短時間でもできる限り頻回に会うことを心がける。</p> <p>・定期的な訪問や電話で体調を伺い、不在時もメモや留守電を残など、拒否されても諦めないことが大事。</p> <p>・「心配だったので訪問しました」「もし、よろしかったらお話を聞かせてもらえませんか」など、受け入れやすい声かけを意識する。</p> <p>・飲酒の課題を自覚していない場合は（殆どのケースが当てはまる）お酒の話ではなく本人が話したい事を聴く（時間を決めて）。</p> <p>・「飲まずにられない」「やることがない」「もともと飲んでた何が悪い」「俺は大丈夫だ」など、支援を必要としていない方が殆どのため、じっくりと関係を築きながら寄り添っていく。</p> <p>・正直に語れる、安心感の得られる場であることを大切に、支援者がコントロールしようとしない。</p>
生活支援	<p>★飲酒の背景に孤独・経済的困窮・健康問題などが影響している場合があり、生活面で必要なサポートを幅広く提供する。</p> <p>・多くの方が「食事が十分取れていない」状況があるため、本人と話し合いながら食事支援を行う。</p>
動機付け 受診につながる支援	<p>・リーフレットを活用し、多量飲酒のリスクについてわかりやすく伝える。また、AUDIT 等のスクリーニングテストを使って飲酒のリスクを確認し、本人と状況を共有することでその後の支援につながりやすくなる。</p> <p>・「断酒は嫌でも節酒なら試してみたい」という場合には、節酒支援を提案し、体調改善など実感してもらう機会を持つ。</p> <p>・本人が受診を希望するタイミングを見極め、焦らず長期的な関りを前提に支援する。</p> <p>・受診同行を適宜実施する。</p> <p>・病院スタッフと地域の支援者が連携し、継続的なフォローができるよう調整する。</p> <p>・自助グループにつなぐなどして参加を支援する。</p> <p>・飲酒を再開した場合でも見守り、回復したい気持ちをサポートする。</p>

人とつながるための支援	<p>★転居により新たなコミュニティでは関係構築ができておらず、地域で孤立している事例が多く見受けられたことから、はじめは支援者がつながり、徐々に地域の交流活動（サロン等）への参加を勧めるなど、社会的つながりを意識した支援を行う。</p>
関わり方の工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に情報を集約してからアプローチすること。</li> <li>・受け入れやすいところから支援する。</li> <li>・支援を続ける姿勢を持つ（諦めない）</li> </ul> <p>本人から支援の拒否、連続飲酒が止まらない、関心が持てない時期が続く、もう酒はやめるというが飲酒を繰り返す、約束を守れない、嘘をつく etc・・。また、支援者間で「底付きを待つ方が良い」や「いつまでも関わる必要があるのか」等の意見が出るようになる。</p> <p>★チームで関わる</p> <p>対応には困難を伴うものの長期的な支援が必要となることが多いため、支援者一人で抱える状況は避け、チームでの対応を基本とする。チームメンバーは被災者支援に携わる仮設や復興住宅の生活支援員、保健師、民生委員、健康推進員等々。</p> <p>★チームの関係性を良好に保つ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・情報共有を密に行い、支援の方向性を共有し一貫性のある対応を心がける。</li> <li>・被災者支援に携わる関係者が様々なので研修会や事例検討をしながら進める。</li> <li>・また、支援者自身も負担を抱えすぎないように、支援の中で生じる感情（陰性感情が生じやすい）を共有する場を設ける。支援が長期にわたる場合があり、必要に応じてチームメンバーを交代しながら関わるができるよい。</li> </ul>