

HAPPYプログラムの構成

HAPPYプログラムは、基礎編、応用編から構成され、3回のセッション（1回60分から90分を目安）を3ヶ月程度のうちに実施します。

《第1回セッション～基礎編～》

- 1 心構えと導入
- 2 AUDIT（WHOが開発）で飲酒問題を評価
- 3 教材の視聴（CD）
- 4 プログラム・チェックリストの記入
- 5 バランスシートの作成
- 6 飲酒目標の設定
- 7 飲酒日記の記入
- 8 ワークブックの使用
- 9 2回目の案内

《第2回セッション～応用編～》

- 1 第2回セッションの要点
- 2 教材の視聴（CD）
- 3 プログラム・チェックリストの記入
- 4 成功した生活習慣の行動変容
- 5 危険な状況のリストアップ
- 6 対処法のリストアップ
- 7 3回目の案内

《第3回セッション～応用編～》

- 1 第3回セッションの要点
- 2 飲酒日記をもとにした介入
- 3 対処法をみんなで考える
- 4 酒量を減らすことで手にするもの
- 5 今後の関わり方

【真和館アルコール講座】

この「アルコール健康教室」を受講された方や参加希望者等を対象に、毎年アルコールに関する学習会や講演会等を開催しフォローアップいたします。