最近、話題になりがちなアルコールについての話しです。
お酒を飲まない方、お酒と上手に付き合えている方には関係のない話かもしれません。

これからお伝えする内容は、禁酒や断酒の対策ではありません。
リフレッシュサロンでの雑談の中で出てきた、ちょっといい話だと思えるものを、
みなさんと共有できればと思い、コーチング分野の内容、心理学的なアプローチも交えつつ、
出来るだけわかりやすく整理し直して、発信しています。

　show upの時に検知器を前にドキドキしない為に、
そして、乗員として自分がhappyであり続ける為に、仲間や家族もhappyであり続ける為に、
少しでもお役に立てれば嬉しく思います。

『飲まなくても”楽しい”！』：飲みたくなったら一言声に出してつぶやいてみてください。

これは、 Affirmation:アファメーションという方法です。コーチングの分野で使われる方法です。

音声化して、耳から脳に刺激を入れて無意識下に働きかけます。
時間をかけて、内面から行動の変容を狙います。

”楽しい” の部分は肯定的な言葉ならなんでも置き換え可能です。例えば、”寝起きが楽だ”、”体が楽だ”、
”翌日が快調だ”、”okだ！”など。

言葉だけでなく、イメージや、気持ちよかった感覚も同時に想像してください。
想像は、意識を簡単に凌駕します。

ポイントは、肯定的な言葉を音声化して、繰り返すことです。
飲まない事を選択した時に使うと更に効果がありそうです。即効性はありませんが、
いずれ無意識の領域に効いてきます。習慣を変化させるのに役立ちます。
飲まなくても、楽しいことに気がつければしめたものです。

　(“Affirmaition”:アファメーションという方法。詳しくは、ルータイスという方の本をどうぞ！)

例えば、こういう方法で、意識や、習慣を変えていく方法もありますが,

しかし、
直ぐには長年の習慣は変えられないですよね。

『やめなくてもいいんです』

人間の脳は、我慢が苦手です。お酒をやめる決断は、お酒が好きな人にとっては辛いことです。
これから先ずっとお酒をやめるか、やめないかの選択ではなく、
”あえて今、飲むのか、それとも飲まなくてもいいのか？”の選択と考えてみてはどうでしょうか？

　”お酒をやめなければならない”と強く意識すればするほど、余計に意識はお酒に集中してしまいます。
また、飲酒を懲罰(=恐怖)で縛ろうとしても、結果は同じです。意識はより強くお酒に向かってしまいます。

”いつ飲むか”の選択は自分自身で

自分の行動を制限されたり、自由を奪われたりすると、内心に踏み込まれたような気がして抵抗したくなります。
自分の心の領域を守るための自己防衛機制が働くので、自然な心の動きだと思います。
”飲むな”とか、”決められた量にしろ”という制限に対して反抗心が湧いてくるのもわかります。

ただ、”飲む”、”飲まない”の判断も、実際に行動を選択するのも心の主導権は、自分自身にあります。
判断も、行動も自分自身の主導で決めてよいのです。

そしてもちろん、選択の結果生まれる責任は自分自身で負うことになります。

飲酒欲求の持続時間：

　強い飲酒欲求の持続時間は、**せいぜい10分から15分程度**だそうです。飲酒欲求の強いときに勢いで飲み始めると
酒量のコントロールが難しくなりそうですね。10分、15分待てますか？
10分、15分後、飲酒欲求がなくなっているかもしれません。
そんな時ついでに**『飲まなくても楽しい！』**ってつぶやいてみてください。
アファメーションの手法です。

”飲む”選択をしたら酒量のコントロールが必要ですよね。

酒量コントロール

アルコールは脳に直接作用する薬物です。意識の力だけでは酒量のコントロールが難しくなります。

「4ドリンクでは物足りない」と毎回感じる方は、飲まない選択をした方が余計な葛藤やストレスが生まれずに済みます。

リスクにも近づかなくて済みます。

お酒の飲み方まで人にとやかく言われたくない！........わかります。
会社は『12時間(規則)＋4ドリンク(目安)』を言っています。

”あしたのために”：(チェイサー/やわらぎ水)

チェイサーや和らぎ水は、お酒と水を交互に飲む飲み方で、有名な酒蔵や、酒造メーカー、大手ビールメーカーなども
美味しく健康的にお酒を楽しむために推奨しています。
ポイントは、アルコールと同量の水を飲むことです。その効果はご存知のように、内臓の保護、アルコールの吸収を抑
えたり、分解能力を高める。二日酔い防止。物理的な酒量のセーブなどです。テーブルにチェイサーを置くだけでもい
いです。”お酒だけ“か、“お酒＋チェイサー”かの**選択を自分が主体的にすることになります。**
チェイサー、和らぎ水を傍らに置くだけで、自動思考＆無意識行動にワンクッションを入れることができます。

『安いお酒を飲まない！』雑談の中でこんなのも出ましたが、意外と有効かもしれません。

→例えば,1本高いワインを頼む。懐事情を考えつつ、冷静に大事にゆっくり飲むし自分も周囲も安易に
おかわりを頼みにくい。(笑)

→小さなグラスで飲む。一杯の物理的な量を抑え、時間を掛けて飲めるようになる。
お猪口も、お酒を上手に楽しむための先人の知恵ですね。

ここまでは、飲んでもいい→飲む選択をしたら、責任は自分が負う事になる。
→飲むならflightに影響しない飲み方を工夫する、という内容で話しをしてきました。

ここからは、飲まない生活もあるのでは? (意識を変えてみる)という話です。

”自動思考の見直し”

『ステイ先ではいつも居酒屋に行く』、『仕事の後はビール！』、『福岡では焼酎』など、
さも当然のように思考と行動が習慣化してしまい、無意識下に刷り込まれていていませんか？
その自動思考をもう一度見直して見てください。

一昔前は、いわゆる“成功した人”がお酒を飲めました。そのイメージが無意識下に刷り込まれている場合もあります。
風呂上がりの一杯、スポーツの後、仕事の後の一杯などという言葉とそこから湧くイメージもビール会社のＣＭを
使った無意識へ働き掛ける戦略です。私もまんまと、無意識下へ刷り込まれてしまっています。

“風呂上がりの一杯”＝“ビール”って本当ですか？
そう、思い続けてきた（思わされてきた）だけではありませんか？
本当は脱水をさらに促すので体にも健康上もよろしくないはずです。

”若い頃、お酒が強かった”、”いくら飲んでも２日酔いになったことなんかなかった”。
今はどうでしょうか？あの頃の気持ちのまま、同じような飲み方をしていませんか？
仕事を取り巻く環境は変化してきましたし、年齢も、体調も変化しています。
アルコールの分解能力もいつまでも同じではありません。
飲み方も環境に合わせて変化したり、進化させたり出来るのではないでしょうか。
(大人の飲み方への進化”smart drinking”、自動思考を見直す)

「置き換え(習慣の変化を目指すなら)」

飲みたい気分になった時、自動的にビール！とビールに手を伸ばしていたのをちょっとだけ立ち止まって見ることは
できますか？どんな時に飲みたい気分になるのかが分かったら、飲みたい気分を誘発する行動自体を変えてみたり、

回避したりすることができるかもしれません。また、その誘発行動の後に、ビールがすぐ手の届くところにある状況にしない工夫もできます。ビールの代わりのペリエや、ノンアルコール飲料を予め用意しておくこともできます。

飲みたい時の気分が分かる→誘発行動の回避や飲む対象の置き換え→気分はどうだった？やっぱりビールがいい？
ペリエでも満足できてる？ or ノンアルコール飲料を飲むくらいなら飲まなくていいやと意識が変化する
→ペリエの方が安いし健康的と気がつく→生活習慣の変化.

(認知の変化/行動の変容を目指す、生活習慣を変える方法、オペラント条件付けの考え方でもあります。)

「飲まなくても…」

飲むことを選択した時の心理的背景をちょっと気にしてください。
何も考えずに、自動思考が働いて無意識に飲みに行っていたと気がつく人もいるかもしれません、本当は飲みたくないと思っていたのに誘われて断りづらい状況だったなど……。
本当に飲みたかったのか？飲まなくてもよかったのか？
飲むこと自体は悪い事ではありませんが、その時の小さなこころの声にも、耳を傾けてみてください。

飲まない選択をしたときはどんな気分でしたか？
”意外とスッキリ”、”晴れ晴れしい気分？”だったり、”やればできるじゃん！”的な達成感？。
人それぞれ違うと思いますが、その気分も認めてあげてください。
そして”飲む,飲まない”でモヤモヤした時に思い出してください。
小さなことでも、やり遂げたことを自覚して、自分を認めることを続けていくと自己肯定感が高まってきます。
自信がつきます。

『飲まないとcool！』

前にお話ししたように、昔は、いわゆる”成功した人達“がお酒を飲めました……。
（”成功”→生活が安定して、経済的にも飲酒も可能な余裕がある状態という意味で使いました.)
ちょっと乱暴なこじつけですが、”成功している（生活が安定している）“→”お酒が飲める経済的状況にある“、ならば”お酒が飲める状況“→”成功している“と無意識の中で置き換え自分を安心させている。もしくは、当時のイメージの刷り込みが残っていて行動が習慣化していまい、いつしか飲酒が自分の状況を肯定する手段になてしまっている……、
場合もあるかもしれません。

今の時代には、飲まない方がcoolという風潮も生まれてきているようです。
そして、最近の成功している人は、ほとんどお酒を飲まない人が多いそうです。
そんな人達の考え方や、行動を観察して見ると”飲まない生活”のヒントがあるかもしれません。

身近にいるお酒をやめた人や、意識してお酒とうまく付き合えている人を観察してみるのも参考になると思います。
ネットで検索すると酒を飲まない有名人の話や、飲むのをやめた有名人がたくさん出てきます。
何故やめたのか理由も出ていて、読んで見るととても興味深いです。

みなさんの周りには、ヒントになりそうな人はいますか？好きな人、尊敬できる人の考え方や行動を真似る、
あの人ならどうするだろうか？と考えるだけでも行動変容や、生活習慣を変えるヒントになります。
(モデリング)

また、お酒を飲まないことで起こる、心と身体の変化を観察すると面白いかも知れません。

時間はかかるかも知れませんが、心にも身体にも確実に良い変化が起こるはずです。
その変化を実感し、楽しんでみてはいかがですか？

禁煙や、ダイエットなど、自分に我慢を強いる方法で生活習慣を良い方向に変えた経験がある方は、
その方法を応用して、お酒との付き合い方を変えることができるかも知れません。
楽しんで続けられる方法が見つかればしめたものです！

それでも、辛い我慢は続かない！と思う方は……,

”飲みたいお酒を飲む日を決める！”

はじめにも書きましたが、脳は我慢が苦手です。快楽系に流れやすいです。
意志の力だけで快楽系の欲求を縛るのは本当に難しいです。

否定形も、苦手です。
ピンクのゾウさんを絶対想像しないでくださいっていうと、ピンクのゾウさんを想像してしまいますよね。
酒を飲むなって言われると、飲みたくなるものです。
なので、『飲んでもいい日』を決めておけば、気持ちも楽ですよね。
その日がFLTの前日やstay中に重ならないようにする工夫をすることはできると思います。

休肝日の設定

休肝日がFLTの前日やstay中になるように工夫できれば、検知器の前でドキドキしなくて済みそうですね？
そして何より健康に乗員生活を続けて行くためには、必要な習慣だと思います。
自分も、家族も、周囲の仲間もみんなhappyでいられるために必要な工夫をする。
その選択ができるの自分しかいません。

蛇足ですが、肝臓はアルコールが体内に入ると解毒の働きを優先する為、アルコールの分解を先に始めるそうです。
この間、本来の働きである、栄養の吸収、分解、代謝の働きは後回しにされるそうです。
アルコールが体内になければ本来の肝臓の働きが行われるため、体調は確実に改善します。基礎代謝も上がります。
睡眠の質も確実に上がります。

お酒が心に与える影響についても知っておいて欲しいです。

”悪口がいつも以上に心の奥に沁みていく”

飲んで不平、不満、悪口は言わない。
お酒を飲むと心の中のバリアが低くなります。飲んでる時の悪口やネガティブなセルフトークはいつも以上に心の奥深くに染み込みやすくなります。結果として、自分も相手も嫌な気分になるし、傷つきやすくなります。
楽しく飲む、楽く飲める日を決める。

勉強したときは飲まない.

→思考の整理統合、記憶の定着は睡眠中に行われています。
お酒は睡眠の質を低下させます。前日にした勉強を無駄にしないためには勉強中は飲酒を控えた方が良いようです。

お伝えしたい事のまとめです、

- ”飲むこと自体は悪いことではない”

- ”今、飲むのか?"。　行動選択の主導権はあなたが握っています。
  →禁止、制限に対する自己防衛機制、心の反応。行動選択の責任は自分が負います。

- ”飲む選択” をしたときの気持ち.（心理的背景もちょっと意識してみてください)
  →自動思考の見直し。飲酒欲求の持続時間は10分から15分程度。本当に飲みたくて飲んでいるのか?

- ”飲む選択” をしたら、チェイサーも一緒に添えてください。
  できれば、アルコールと同じ量の水を飲んでください。

- 好きなお酒を、好きなだけ飲む日を決める。休肝日も決める。

- “飲まない生活もある”（アファメーション、モデリング、認知と行動の変容、心と身体に起こる変化を楽しむ)

最後に、参考にNHKの番組からのアドレスです。面白かったのでお時間のある時に見てはいかがでしょうか？
”４ドリンク”:お医者さんの中では、一般的に出てくる話なんですね。

http://www.nhk.or.jp/beautyscience-blog/2017/109/274987.html