

適正飲酒に関する公開講座事業 事業成果報告書

熊谷 芳子

青森大学 社会学部 講師

1. はじめに

アルコール健康障害は重症化すると本人の健康問題のみならず、家族関係や地域社会においても、深刻な悪影響を引き起こす。しかしながら本人の意思の弱さや性格の問題と捉えられ、適切な支援につながらない状況がある。

また、総務省が公表した 2025 年家計調査(都道府県庁所在地及び政令指定都市)によると、青森市における 1 世帯(2 人以上世帯)当たりの酒類支出額は、全国 1 位を記録した。青森県を含む東北地方の飲酒に寛容な文化背景と、広い土地ゆえの交通アクセスの脆弱性は、依存症の予防や回復支援において、影響を及ぼす要因となる。

こうした背景を踏まえ、「適正飲酒」をテーマとした一般市民向け公開講座を実施した。本事業は、大学の地域貢献活動として、地域住民の健康意識向上と問題飲酒に対する理解の促進を目的としている。本報告書では実施内容及び成果について報告する。

2. 講座内容

公開講座は全 2 回構成で実施した。第 1 回はオンライン形式で実施し、精神科医・ソーシャルワーカー・アルコール依存症自助グループメンバーを講師として招き、アルコール依存症の医学的理解、支援の実際、当事者の体験談について講義を行った。第 2 回では対面形式で、精神科病院看護師等を講師としてワークショップを行い、飲酒に頼らないストレス対処方法や回復について体験を通して学ぶ機会を設けた。

広報活動として、大学ホームページへの掲載、各種関係機関(行政機関・医療機関・職能団体・依存症回復支援関係機関・県内各大学)へのポスターおよびチラシの配布、SNS を活用した情報発信、市内公共施設でのポスター掲示、新聞折込等を行った。また、各講座終了後に参加者を対象として、講座内容に関するアンケートを実施した。

(1)第1回オンライン講座

日時:令和7年10月18日(土)13:00~16:15

参加者:41名

内容:Zoomを用いたオンライン形式で実施した。

(2)第2回ワークショップ

日時:令和7年11月1日(土)13:30~16:30

会場:アピオあおもり 大研修室

参加者:12名

内容:精神科病院看護師等を講師として招き、対面によるワークショップ形式で実施した。

3.参加者アンケート結果

(1)第1回オンライン講座

講座終了後、回答者属性(年代)、講座内容の理解度、評価、印象に残った話題および感想についてアンケート調査を実施した。

①有効回答者数:27名(回収率65.8%)

②回答者属性(年代)

年代別内訳は、10代2名、20代5名、30代3名、40代7名、50代4名、60代3名、70代2名、未回答1名であり、幅広い年代の参加があった。

③講座内容の理解度

『講座はわかりやすかったですか』という設問に対し「とてもそう思う」と回答した者は18名(66.7%)、「そう思う」と回答した者は9名(33.3%)であり、すべての回答者が肯定的に評価した。

④自由記述の分析結果

自由記述によるアンケート結果内容分析を行った結果、以下のとおりとなった(表1)。

表1 オンライン講座 アンケート自由記述 集計結果

区分	カテゴリ	代表的自由記述(抜粋)		割合
印象に残った話題	事例・体験談の具体性	治療を拒否する方への関わり方やアプローチの難しさや無力感に大変共感しました。	実際のケースのお話を聞けて、ありがたかったし、感動しました。	57.7%
	依存症の病理・医学的理解	アルコールが脳にどう作用するのか初めて知りました。アルコール依存は精神的・身体的どちらも依存することが分かりました。	『否認』の病理のお話がとても興味深かったです。ご本人が言い張れば言い張るほど、周りとの関係が悪化してしまうという点が印象に残りました。	30.8%
	回復支援・社会的つながり	依存症の方は、同じ依存症の仲間とのつながりの中で回復される、今日一日を乗り越えられているのだと知りました。	つながる場所の選択肢が少ない現状を改めて痛感した。	11.5%
感想	自己の生活・認識の見直し	当事者の方の「今日一日」は、私にとっての「今日一日」でもあり、拝聴して励まされました。	患者さんにも一人一人ドラマがあること、それを支えている人がいること、背景理解をしていくことで温かく支援する視点を医療人として忘れないでおきたいと改めて感じさせられました	41.2%
	講座の社会的意義	青森には潜在的に依存になっている方が多いのではないのでしょうか。この講座の内容が広まってくると、医療に繋がる人が増えるのではないかと思います。	医師、ワーカー以外にも実際にアルコール依存症で悩まれているAAの方を講師にお呼びすることで、アルコール依存症の実態について詳しく知ることができてとても良い機会になった。	35.3%
	学習機会への期待	初めてZOOM参加させていただき慣れではありませんでしたが、次回があるならまた参加させていただきたいと思いました。	遠方の先生のお話を聴く機会ができたことを嬉しく思います。今後もこのような講座を企画して欲しいと思います。	17.6%
	運営面の意見	直前ではなく、もっと早く資料を送ってくれば良かったです(プリントして準備できたので)		5.9%

『印象に残った話題』について回答があった26件を対象に内容分析を行い、各記述を最も意味的に中心的なカテゴリへ1件ずつ分類した結果、3カテゴリが抽出された。最も多かったのは【事例・体験談の具体性】であり、15件(57.7%)であった。受講者は精神保健福祉士や当事者による具体的ケースに強い関心を示していた。次いで【依存症の病理・医学的理解】は8件(30.8%)であった。アルコールの脳への作用や否認に関する理解を示す記述が多く認められた。【回復支援・社会的つながり】は3件(11.5%)であった。回復過程における自助グループの役割やつながりの重要性などの理解が示された。

『感想』について回答があった17件を対象に内容分析を行い、各記述を最も意味的に中心的なカテゴリへ1件ずつ分類した結果、4カテゴリが抽出された。

最も多かったのは、【自己の生活や認識の見直し】であり7件(41.2%)であった。自己の飲酒量や生活管理の見直しのみならず、家族の体験を踏まえた自己の捉え直しなど、内省的内容に言及する記述も認められた。次いで多かったのは【講座の社会的意義】であり6件(35.3%)であった。青森県における本講座の社会的意義や学習機会としての有用性に関する記述が認められた。その他に、講座の継続開催や今後の参加希望を示す【学習機会への期待】として3件(17.6%)、資料の事前配布を希望する【運営面への意見】が1件(5.9%)であった。

(2)第2回ワークショップ

講座終了後に、回答者属性(年代・性別)、講座内容の理解度、感想についてアンケート調査を実施した。

①有効回答者数:12名(回収率100%)

②回答者の属性

年代別内訳は、20代5名、40代3名、50代2名、60代1名、70代2名であり、オンライン講座もやや若い世代の参加者が多かった。

③講座内容の理解度

「よく理解できた」が8名、「理解できた」が3名、「普通」が1名であり、概ね高い理解度が示された。

④印象に残った話題

講座の『感想』の自由記述による回答について内容分析を行った結果、以下のとおりとなった(表2)。自由記述は意味単位に分割した上でコード化し、出現頻度を集計した(総意味単位数20件)。

表2 ワークショップ参加者 感想 集計結果

カテゴリ	代表的自由記述(抜粋)		割合
飲酒行動の見直し	自分の適性の量や飲み方に気を付けて付き合っていきたいと思った。	過去の飲酒量を数値として知ることができて、どれだけ飲んでたんだ…とびっくりした。	25.0%
講座内容の理解しやすさ	とてもわかりやすく楽しく学ぶことができました。	説明が分かりやすく良かった。	20.0%
代替ストレス対処	アルコールでストレス発散するのではなく、日常の中の小さな楽しみやリラックスする時間を見つけることが大切だと学んだ。	お酒を飲むこと以外に楽しむ事を見つけて良い距離感を取っていきたいと思う。	15.0%
継続開催希望	より広く周知、認知されるようになり、多くの方が参加してもらえるような会になれば良いと思います。	ぜひ定期的に開催して欲しいです。	15.0%
その他	認知行動療法的なものを取り入れていくことにより、本人の気づきが増えるのではないかと思う。	アルコール依存症の方が一人でも減ったら良いな、と思いました。	15.0%
改善要望	グループ分けされていたがグループで話す機会が少なく、グループ分けをした意味が感じられなかった。	参加する前の内容とアンマッチがあり、少し残念な気持ちです。	10.0%

最も多く認められたのは【飲酒行動の見直し】であり、5件(25.0%)であった。受講者からは、自身の飲酒量や飲酒習慣を振り返る記述が認められた。次いで【講座内容の理解しやすさ】が4件(20.0%)であり、講義の説明の分かりやすさや内容理解の促進に関する評価が認められた。また【代替ストレス対処】、【継続開催希望】、【その他】はいずれも3件(各15.0%)であった。飲酒以外の対処行動への気づきが示され、今後の講座実施への期待の記述が認められた。また、講座内容に対する【改善要望】も2件(10.0%)認められた。

4. 考察

以上の結果から、オンライン講座はアルコール依存症の医学的病理や依存症支援の実際・依存症からの回復に関する理解の深化に寄与し、ワークショップは行動変容に向けた自己認識の形成に寄与する教育的機能を有していたと整理できる。このことは、知識提供を中心とした講義形式の学習と参加型・体験型の学習を組み合わせることの有効性を示唆している。また、継続的に同様のプログラムを

実施することにより、地域住民における精神疾患としての依存症への理解を深め、スティグマ(社会的偏見)の低減に資する可能性が示唆された。

さらに本事業ではオンラインを活用することにより、遠方の地域在住の講師を複数招聘して講座を開催することができたことを評価する感想があった。オンライン形式による講座は、地域の教育活動の展開に有効であることを示している。

一方で、講座の運営方法や広報に関する要望が一定数認められたことから、今後の開催に向けて、運営体制や周知方法の検討を進める必要がある。

5. 問題点と今後の課題

本事業は、チラシ配布やポスター掲示以外にも、SNS や新聞折込など多様な媒体で広報を展開したが、参加者数は当初の想定を下回った。これは「適正飲酒」というテーマの心理的抵抗感に加え、ターゲット層に十分に情報が届かなかった可能性がある。また、第1回(オンライン)と第2回(対面)の継続受講者がほとんど見られなかったことは、オンラインから対面への開催形式の変更が物理的・心理的障壁となった可能性があり、開催時期及び参加しやすい環境等について、検討していく必要がある。

6. まとめ

本事業を青森県において実施したことには重要な意義がある。青森県は全国的にみても飲酒文化が生活に密接に関わる地域であり、生活習慣病対策や健康寿命の延伸が地域課題となっている。このような地域において、アルコール依存症を個人の問題として捉えるのではなく、精神疾患の一つとして正しく理解し、地域全体で予防および適切な対処方法について学ぶ機会を提供することは、公衆衛生上重要な取り組みである。さらに、今回新聞社からの取材を受けたことで、地域住民に対する適正飲酒に関する啓発の機会拡大にもつながった。

以上により、本事業で実施したオンライン講座とワークショップを組み合わせた公開講座は、依存症理解および適正飲酒に関する行動変容を促進する有効な教育的取り組みであり、今後の地域におけ

る依存症予防教育および地域保健活動の推進に資する教育モデルとして活用可能であると考えられる。

7. 謝辞

本事業においてご講演を賜りました講師の先生方ならびに開催に際してご協力いただきました関係各位、ご参加頂きました皆様方に深く感謝申し上げます。また、本事業は公益財団法人青森学術文化財団の助成を受けて実施いたしました。

〈資料〉

・河北新報(令和 7 年 11 月 24 日付け)「お酒好き県民よ 飲み過ぎは禁物」