

論文番号 230

担当

滋賀医科大学 福祉保健医学講座

題名(原題/訳)

Using an Online Self-Help Approach: Moderation Management

オンラインセルフヘルプアプローチの利用：モデレーションマネージメント

執筆者

D.L.Finfgeld

掲載誌(番号又は発行年月日)

Journal of Psychosocial Nursing, 2000, Vol38 (2); 33-38

キーワード

Kishline, Moderation Management(MM), listserv, Online

要旨

MM (Moderation Management) は、行動変容を目的とした新しい問題飲酒行動に対する自助努力的なアプローチ方法である。前提としてアルコール乱用は頻回の反復と不適合によって形成された獲得習慣であるという考え方があり、創始者の Kishline は、「何故、飲酒を減らそうと決心した問題飲酒者に適した支援グループはないのか？軽度から中等度の問題飲酒者は、禁酒しなくても安全な飲酒習慣を身につけることができるのではないか？」という疑問から始まった。この方法が発表されて以来、約 50 の対面式の MM グループが組織されているが、これに加えて国際的な MM のリストサーバーの活用が盛んになりつつある。本研究では、1996 年に MM のリストサーバーを設定し、1 人の心理学者と MM の創始者が監視した。参加者は積極的な者から単にメールを読むだけの者を合わせて 1 日あたり 270 人であった。約 85 人の積極的なメンバーのうち、約 67% は女性と推定され、大部分が中流から中上流に属し、高い文章作成能力を持っていた。ほとんどが 30~55 歳で、白人、キリスト教的文化背景を有していた。問題飲酒行動の程度の把握は困難だが、強度の離脱症状やせん妄は確認できなかった。毎日平均して 100 通のメッセージが各人へ送られていた。構成メンバーは、お互いのメール交換、チャットルームへの参加、電話のやりとり、実際に会って話をするなどの交流を通じて相互に社会的支援を得ており、また多くの選択肢(秘訣)を分け合うことによって自分に最も適したプランを立てることができた。MM リストサーバーによるアルコール問題の解決には、ネットの監視機能が重要である。本サーバー利用者の 3 分の 2 を女性が占めていることは、通常のアプローチの対象者とは大きく異なっている。また 100 通のメールは読むだけでも 1 日 2 時間かかり、参加者の特性が一般人と異なっている可能性は否定できない。しかし、看護婦は従来のアルコール問題への対処法に再考の余地があることを認識する必要がある。