

「ソバーキュリアス」はいかが？

多くの文化や地域の人々にとって、飲酒はごく普通の社会生活の一部です。ところが、個人的または健康上のさまざまな理由から、酒量を減らす、あるいはまったく飲まないことを敢えて選ぶ人が増えています。

彼らの多くは、身近な人や職場の同僚、さらには赤の他人からの同調圧力や偏見に直面するでしょう。「どうして飲まないの?」、「1杯ぐらいいいじゃないか、めでたい席なんだから!」、「こんな大変な1週間を終えて、飲まずにいられないだろ!」などなど……

しかし本来、誰かがどんな理由でアルコール摂取量を減らそうと、関係ありません。本人が自ら明かさない限り、他の誰の関心事でもないはず。大切なのは、自分の決断が尊重されていると彼らが感じられることです。

皆さんもこのインタラクティブガイドを使用して、少なくとも1週間、お酒を飲まずに楽しく過ごしてみましょう。各列から1項目ずつ選択し、それらを組み合わせて、アルコール抜きでの活動を考えてみてください。

飲み物の選択肢	活動	アルコールに頼らない思考や話題のヒント
<ul style="list-style-type: none">スムージーを試す。モクテル（ノンアルコールカクテル）のレシピをオンラインで見つけ、作ってみる。ワイングラスやビールジョッキに炭酸水を入れる。コーヒーや紅茶、またはただの白湯に、シナモン、カルダモン、唐辛子など好みのスパイスを加える。飲んだことのない組み合わせのジュースに挑戦する。好みのフルーツやハーブを混ぜて、水やお茶、ジュースと合わせる。ハーブティーを楽しむ。ノンアルコールのビールやワイン、蒸留酒を飲んでみる。	<ul style="list-style-type: none">行ったことのない近所の博物館や美術館、スポーツイベントに行ってみる。アルコール飲料を置いていない飲食店を選ぶ。甘いものが欲しくなったら、お気に入りのデザートを作って（買って）友達とシェアする。ハッピーアワーを利用する代わりに、やるべきことを何か1つ消化する。普段ならお酒に使うお金を、気になる慈善活動に寄付したり、自分自身や誰かへのプレゼントに使ったりする。お酒を飲んだり、そのような環境に置かれたりする可能性が最も高い状況をリストアップし、自己改革に向けてスケジュールやいつもの習慣をどう変更できるかをメモしておく。リラックスして楽しめることをする（近所の森にハイキングに出かける、空いた午後を読書や執筆にあてる、絵を描く、映画を見る、家のリフォームプロジェクトに取り組むなど）。	<ul style="list-style-type: none">人生や仕事、遊びにおいてインスピレーションを与えてくれるメンター。初めて飼ったペット、または一番の友達。自分の意見を主張したときのこと（何が起こったか、それはなぜか）。懸命に努力して達成した大きな成果（それをどのように達成したか、どのような課題を克服したか、達成後にどう感じたかなど）。友達との、お酒が絡まないとおきの思い出。好きな景色（目を閉じてその光景を思い浮かべたときに、何が見えるか、どう感じるか）。いつも笑わせてくれるジョークやテレビ番組、人物。



支援を求める

あなた自身または身近な人がアルコールやその他の物質使用障害を抱えている懸念がある場合は、支援を受けることが重要です。医療機関やメンタルヘルス専門家に相談してください。

出典：

Alcohol and Drug Foundation. 「[What is ‘sober curious’?](#)」 (2025年6月5日)

American Psychological Association. 「[‘Sober curiosity’ destigmatizes the desire not to drink](#)」 (2025年1月1日)

Institute of Alcohol Studies. 「[‘The best me probably would be better without alcohol’: What women told us about the sober curious movement](#)」 (2023年2月21日)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. 「[Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol](#)」 (2024年9月1日)



Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF17894914 146545-062025 OHC