



大学生のための

# アルコール・ハンドブック

— お酒とのおつきあい・お作法 —

著 大野 佳枝  
監修 小松 知己

## 目次

はじめに .....	1
1 体験者から若い君たちへ .....	2
2 大学生の今どきの飲み方 .....	5
3 わたし、あなたの飲酒量ランキングは？ .....	6
4 ほろ酔いから急性アルコール中毒死までの段階 .....	8
5 アルコール・ハラスメント（＝アルハラ） .....	10
6 飲み会幹事さんへ：主催者の「7つのお作法」 .....	12
7 飲み会参加者へ：「ほろ酔いで留めるアイデア」 .....	13
資料1 アルコールの豆知識 ―アルコール関連問題― .....	14
資料2 弁護士からのアドバイス .....	16
資料3 未成年の飲酒禁止の意味 .....	18
資料4 アルコール専門医からのアドバイス .....	19
著者・監修者略歴 .....	20
参考文献・謝辞 .....	21

# はじめに

2013年12月7日に国会でアルコール健康障害対策基本法が成立しました。同法は、アルコールの多量摂取などによる健康障害が、暴力・虐待・飲酒運転・自殺などの社会問題と密接に関わるとした上で、政府に対して、不適切な飲酒を防ぐための基本計画の策定を義務づけた画期的法律です。この記念すべき時期に当冊子が刊行され、とても感慨深いです。この冊子が大学生のみなさんの「不適切な飲酒を防ぐ」一助になるなら、監修者・著者ともこれ以上の喜びはありません。

小松 知己

一般に、アルコールにまつわる体験談は、場を楽しませるネタ話から、疲弊、苦悩を絞り出す訴えまで様々にあります。体験談の中では、本人や（家族や援助者も含め）周囲の人々が気づかないうちに「アルコール依存症」を発症していたり、身体・心理・社会的に元には戻らない傷や痛手を被っていたりします。この人たちは「アルコールに人生をハイジャックされた」と言えるかもしれません。そして、これらに該当する多くの人は、若い時から飲酒し、知らないうちにアルコールの害を被っているのです。

では、大人は、若者に「飲酒態度」をどのように伝授しているのでしょうか。

実際、日本では「アルコール依存症」とその予備軍は440万人、何らかのアルコール関連問題を有する人は654万人（厚労省、2008）に及びます。そして、飲酒で亡くなる大学生のケースも後を絶ちません。つまり、若者へ飲酒態度は適切に伝授されていないと言えるでしょう。

そこで、「アルコールの解禁を迎えていく大学生に『アルコールの知識』を正しく持ち、適切な飲酒態度を身に付けて、社会に巣立ってほしい。そうすれば、個人に留まらず、家族、職場、地域社会にも適切な『飲酒態度』を広められるだろう。」と考え、本冊子を作成しました。内容は、体験者、多職種の専門家の力や知恵が凝集されており、名古屋大学医学部精神医学教室精神病理グループミーティング（2013/11/8）で承認されています。気になる体験談をまず1つは読み、その後は、関心に添って読み進んでみてください。

「アルコールの害を減らす」「アルコールと健全に共生する」社会づくりの貢献者が、1人でも多く育ちますように……。

大野 佳枝

# 1 体験者から若い君たちへ

## ■ アルコールで息子を亡くした親 松川さん（仮称）

私は、私の命よりも大切にしてきた息子を、大学のサークルの幹部交代式で、『急性アルコール中毒』により亡くしました。

単身赴任中の私の携帯電話が、早朝に鳴りました。取った携帯の向こう側で、妻が「息子が死んだ」と泣きわめく声を聞きました。あまりにも突然で、そして最悪の事態を受け入れられず「これは、夢か」「ピンピンしていた息子が、なぜこんなことになるのか」などと考えがぐるぐる廻りました。

息子が死に至った経過です。一次会で飲み、二次会で先輩・後輩から差し入れがあったウィスキーを、去る幹部が飲むというしきたりがあり、従ったようです。酒席の中の出来事なので、正確なところはわかりません。つぶれた者6名は担がれ、3次会のカラオケボックスに行き、別室に寝かされました。四時ごろ、見に行ったらと、息がなく、救急車で処置も役立ちませんでした。

こんなことで、全力で育ててきた息子を亡くし、本当に、無念で無念で。無念でなりません。「サークルが終わったら、就活に向けてがんばる」と言っていたのに…。これから、どんな社会人になるのか、どんな家庭を持つのか、我が家の大きな楽しみが、忽然と消えてしまったのです。

自分のお腹を痛めて産み、ずっと身近で息子を育ててきた妻の心の痛みは、深く長く苦しいものです。生活のふとしたことで、息子とのできごとを思い出し、涙する毎日が続きました。自分の分身を失った妻は、自らも天国へ行くことを厭わない日々が続きました。

「まわりに多くの学生がいる中で、どうしてこのような悲劇がおきてしまったのか。」「だけれど、適切な知識を持ち対応をすれば、悲劇を防げたのではないか。」「未熟な学生達の中で起きたアクシデントと片付けてしまって良いのか。」「『酒には気をつけるように』としつこく言ってはいたものの、息子自身にも甘さがあったことは、否定できないかもしれない。しかし、周りにいた学生にも責任はないのか。」「大学の教育に問題はないのか。」「この飲み会の企画者は誰だ。息子を返せ!」学生は、息子の友人達です。貴重な青春の時代を共に、過ごした仲間です。「彼ら個人を責めるのは、息子も望んでいないだろうな。」と思いつつも、でも、親のこの無念さを、どこにぶつけたらいいのか。こんな葛藤を繰り返す中で、やり場のない怒りが込み上げてきます。

同時に「我が家のような悲劇を繰り返してはいけない。私が声をあげて、若い皆さんに、お酒の危険性回避を訴えなければならぬ」と思い、告別式の挨拶の中で、沢山集まってくれた同世代の友人達に訴えました。「皆さん、節度ある酒量を守ること。つぶれた人は、必ず見える所で介護することを守ってください。」と。この気持ちは、今でも変わりません。一人でも多くの学生に、私の気持ちを伝えたいと思っています。

## ■ 危うい体験をした学生 太郎さん (仮称・20代)

私の部活動では、卒業式の日、卒業生に日本酒をふるまうことが毎年の恒例となっていました。卒業式という祝いの席でもあり、卒業生だけでなく現役の部員たちも、一緒になってお酒を飲みました。未成年の学生がいるにもかかわらず…。

ほどなくして、卒業式も終わり帰宅しようとしたところ、一人の学生(未成年)の足元がおぼつかなくなり学内で休憩することにしました。最初は気分が高揚していたのですが、途中から吐き気をもよおし、トイレに連れて行き嘔吐させました。嘔吐した後も体調は良くなり、意識がもうろうとし始めてしまいました。その学生は自分で日本酒を何杯も一気飲みをしていたのが原因でした。みるみる体調が悪くなっていくので、このままでは命が危ないと思い学内の保健管理センターの職員に事情を話し、診察してもらいました。保健管理センターの職員による判断で救急車を呼び、病院へ搬送されました。幸い、病院での点滴治療でその学生は意識を取り戻すことができました。飲み始めたのが12時頃、保健管理センター受診が14時半、2時間半のできごとです。

今回の事故では最悪の事態を免れたこともあり、部活動の1ヶ月の謹慎とボランティア活動を行い、部活動を再開することができました。

また今後このようなことが起こらないよう、未成年がいる場では飲酒の禁止、未成年でなくとも節度をもって飲酒するよう部員全員が心掛けています。

## ■ 息子の飲み会に怯えていた親 平井さん (仮称)

大学一年生の夏、サークルの合宿に初めて参加した息子。帰って来た息子に合宿の様子を聞きびっくり。現地到着後おこなったのは、飲み会が開かれる部屋中にブルーシートを敷き詰めること。汚して施設に迷惑をかけないための心遣い？です。どんな飲み会になるのかが想像できました。強引に飲まされることは無かったと言いますが、「ハイ！」とらっぱ飲みするようにビールが渡されたり、かなり強い度数のお酒が用意されていたりと、新入生にとっては衝撃の体験だったようです。元気に帰ってきた息子に「へーそんなにすごかったの！」で済んだ一年目の私でしたが、翌年からはそうはいきません。先輩として息子が後輩にどう振る舞うのか。「自分がされて困ったことはしないでね。」と言って送り出しました。

サークルメンバーが皆無事に帰りを待つ以後三年間でした。

## ■ アルコールで父親を失った子ども 花子さん (仮称・20代)

今となっては、考えられないくらい大量の酒を毎日飲んでた父。幼少期には、それが「父」というものなのだと思い込んでいた。一方で、運動会に駆けつける友だちのお父さんがやさしそうで、友だちをうらやましく感じたこともあった。私達が寝ている間に、父が帰宅すると、父の大きな暴言、血が割れる音、家具が壊れる音、母との激しい口論が聞こえ、母や同居の祖母が殺されるのではないかと心配で、毎晩怖かった。時には、母が私達兄妹を連れて田舎の祖母宅へ逃げ込むこともあった。父は、前に私に言ったことと今言うこととの食い違いが頻繁にあり、「前はこう言ったのに」と思うも全てを受け止めるしかなかった。

唯一の救いは、家族で行ったアウトドアの旅だった。そのとき父は、酒を飲まず、父も母も兄たちも楽しそうに過ごしていた。ドライブにもよく連れて行ってもらった。この家族で過ごした時間は、天国にいるようなひと時に感じた。

私の10代には、父との別居、両親の離婚、父との死別があった。別居が始まったとき、正直、同じ家に父がないことが楽で、幸せな生活が送れたように思う。離婚については、母のショックは、大きかったようだ。それでも、私は、自分にできることをやろうと思えず、目の前の自分の課題をこなすのでいっぱいになっていた。

私の誕生日、父は私に手紙をくれた。今の私なら、その手紙を快く受けとれただろう。しかし、高校生で、自分の目の前の課題に必死に取り組むことしかできなかった私は、その手紙を誕生日プレゼントとされたことがすごく悲しかった。物が欲しかったわけではないのだが、酔って訳のわからない内容の文が10行も満たない程度書かれていたのだ。「この文が、私への思いか。もっと励ましてほしいのに、私のことをわかってきていない。」このような感情があふれ出て、父への嫌悪感が募った。

一時的な断酒で、父の体調が改善に向かっていた頃には、私の高校生最後の試合を観に来てくれたことがあった。父にとっては、この試合が最期の観戦となった。変な手紙を誕生日プレゼントとした父とはちがって、心から私を応援してくれたように感じる。試合で失敗して、落ち込んでいた時、玄関で泣き崩れる私を父は抱いて「大丈夫。大丈夫。」と慰めてくれたこともあった。何が大丈夫か、父自身、理解できていなかったとは思いますが、私はこの父の行為が嬉しく、その時に父の真の愛情を感じる事ができた。ほどなくして再び飲んでばかりの父に戻った。

そして、死別。しばらく父の幽霊がすぐそばにいるように見え、父の住居に入ることができなかった。今思うと、私の父への振る舞いが冷たく、父への愛情が少なかったことに対する後悔の気持ちが強くあったことからかもしれない。

死別してから7年がたつ今、7年前までの生活を振りかえると、父の感情、父の症状に振りまわされて過ごしてきたと思う。今の私の性格も、この父、この家族の影響をとて強く受けているようだ。人の顔色をうかがうこと。人の表情の変化に敏感であること。自分の気持ち・感情を押し殺すことが多いこと。疑問を相手に質問できず、思い込みが激しいこと…。

表面的には、他人に言うことに耳を傾け、素直な子に見られる。一方で、自主性に欠け、人との話がかみ合わないことがよくある。疑問を投げかける、相手の意に沿わないことをすると、怒られるのではないか、という気持ちを強くもち、円満にことを済ませようとする気持ちが強い。しかし、それでは、円滑に進まないことがある。今では、自分の本当の気持ちや心の奥底に起こる疑問を掘り返し、なるべく自分に素直に行動したり、質問を投げかけたりすることを意識している。

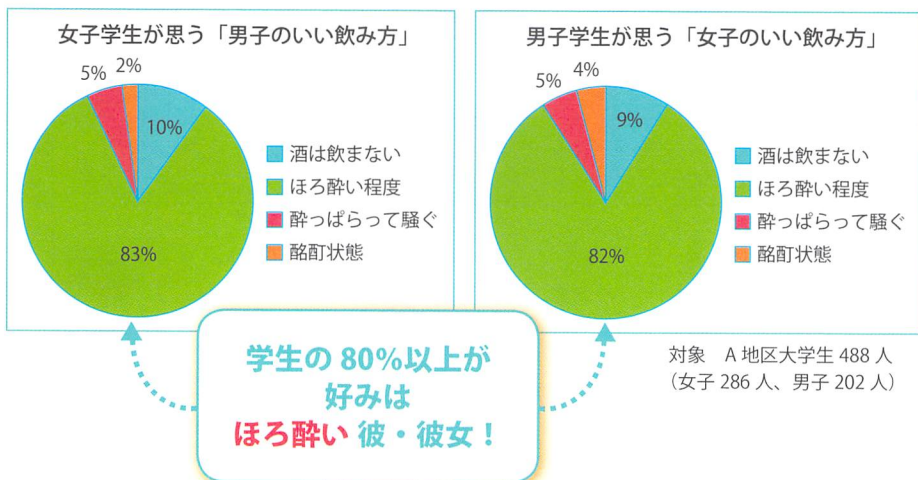
そして、何より私達3人の兄弟が、それぞれ社会人となり健全に生きられているのは、母のおかげである。母なくして私達3人兄弟は、ここまで生きられなかった。この事実は、兄たちも認めているだろう。非行にも走らず、周りの人に支えられながら生きられているのは、父や祖母からの暴言・暴力だけでなく、親戚からの暴言に耐えながら、私たちを守り、決して子どもにも八つ当たりすることのなかった母がいるからである。

## 2 大学生の今どきの飲み方

### ■ 「こんな飲み方」をする彼・彼女が、いい!

大学生の飲酒態度調査から

第 35 回日本アルコール関連問題学会ポスター発表事前調査より (大野佳枝, 2013)



### ■ おっと、危ない! 君の飲み会は大丈夫?

#### 報道事件

- 小樽商科大学 2012 年 5 月、アメリカンフットボール部のバーベキュー大会で、イッキ飲み等で 10 人の学生が急性アルコール中毒で病院搬送され、うち 1 年生男子学生が死亡。学長が学内全面禁酒の措置をとり、無期停学 8 人など 71 人を処分し、廃部にした。
- 筑波大学 2013 年 7 月、男子学生 (18 才) が水泳部の打ち上げで飲酒し、死亡した。
- 三井物産 1995 年 4 月、歓迎会で新入社員が一气飲みによって死亡した事故に対し、示談金 9000 万が遺族に支払われた。

「大学・飲酒・死」でネット検索すれば、まだある、まだある!

### ③ わたし、あなたの 飲酒量ランキングは？

#### ■ 飲酒量ランキング表でチェックする (猪野ら、2010)

自分または周りの人が、飲酒する日には、どれくらい飲むのだろう？

まず、日本酒に換算してみよう。

基準	日本酒 1 合に相当するアルコールが含まれる酒類				
日本酒	ビール	焼酎	チューハイ	ウイスキー	ワイン
1 合 (180ml)	中ビン 1 本 (500ml)	コップ半分 (100ml)	缶 1 本 (350ml)	ダブル 1 杯 (60ml)	小グラス 2 杯 (200ml)
 日本酒	=  ビール	=  焼酎	=  チューハイ	=  ウイスキー	=  ワイン

例えば… ビール中瓶 1 本 (500ml) とチューハイ缶 2 本 (700ml) 飲むと、合計は  
日本酒 1 合分 + 日本酒 2 合分 = 日本酒 3 合相当 と換算する。

例えば…先回飲酒したときの

(わたし or                      さん) の飲酒量は、  
日本酒換算で (                      ) 合である。

この飲酒量は、成人  
(日本人の男女別)  
では、上から何番目  
でしょう？

この人 (男性) の飲酒量は、飲酒量ランキングで 100 人中 (                      ) 番目くらいだと思う。


この人 (女性) の飲酒量は、飲酒量ランキングで 100 人中 (                      ) 番目くらいだと思う。

次の男女別の飲酒量ランキング表で確認してみよう。

多くの方は、大量に飲酒していないのでは…。大量に飲む必要はないのです。



## 男性の飲酒量ランキング

1日の飲酒量		100人中
五合以上		2人
四合以上 五合未満		2人
三合以上 四合未満		5人
二合以上 三合未満	 	15人
一合以上 二合未満	 	24人
一合未満	 	22人
飲まない	 	30人

## 女性の飲酒量ランキング

1日の飲酒量		100人中
五合以上		1人
四合以上 五合未満		1人
三合以上 四合未満		2人
二合以上 三合未満		3人
一合以上 二合未満		9人
一合未満	 	20人
飲まない	 	64人

## 4 ほろ酔いから急性アルコール中毒死までの段階



ほろ酔い

体がポカポカ、陽気な気分。  
 普段の自分とちょっと違う、まわりのことがじわじわと気にならなくなって、気持ちが開放されて冗舌になる。  
 しかし、判断力や反射神経は鈍っている。脳の表面にある、大脳新皮質からマヒしていく。

自分の体験では……

血中アルコール濃度の上昇とともに抑制がとれ、理性が失われる。

体温が上昇し、脈が速くなる。自分ではしっかりしているつもりだが、傍から見ると「怒りっぽい」「大声になる」「同じことを何度もしゃべる」等、不適切な言動が見られる。  
 嘔気・嘔吐・千鳥足も生じる。

自分の体験では……

人の様子は……

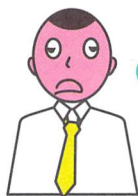
上手に箸でつかめない

酩酊



飲みものをこぼす  
 足元ふらふら~  
 嘔吐

水深 10cm での溺死  
酔っぱらいの歩行中の事故  
ホームへの転落

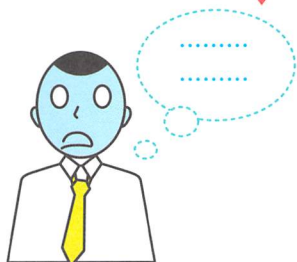


泥  
酔

酔いつぶれ



夏場の凍死も  
ありえるんだぞ！



**あれ、意識がない！**

**このあたりから  
急性アルコール中毒の  
段階だ！**

物を失くしても、わからなくなる。

考える力や感じる力は極度に低下し、ろれつが回らなくなったり、記憶が部分的になくなったりする。まともに立てなくなる。返事はするが起き上がれない。

自分の体験では……

人の様子は……

ケガをしても痛みを感じなかったり、あたりかまわず眠り込んだりするので危ない！

脳のマヒが奥へ奥へと進んで、遂には生命を維持する部位までやられていく！

泥酔と昏睡、そして死の境目は、あるようでない。

酔いつぶれたら、寝ていても1人にしないで！

吐きそうになったら、吐いたものを喉に詰まらせないように、横にして！誰かが付き添って！

体温低下を防ぐため、布団をかけて温かくして！

病院に連れて行って！救急車を呼んで！

「ビンジ飲酒」って知ってる？

「ビンジ飲酒 (binge drink)」とは、短時間に多量のアルコールを摂取すること。2時間以内に中瓶ビール2本以上の飲酒量を言います。よく居酒屋で提供されている「2時間飲み放題コース」のような飲み方では、この量を超えて飲酒している人が多いのではないのでしょうか。酔いを自覚する前に、体内に大量のアルコールが入ってしまうため大変危険です。

## 5 アルコール・ハラスメント (=アルハラ)

### ■ 君は、アルハラしていない？ まずはチェック!!

アルハラを受けた人は、アルハラをする傾向が強い。  
アルコールの害の知識のある人ほど、アルハラをしにくいと言われている。(本多ら, 2011)

### ■ あてはまると思った項目にチェックをつけてみよう。

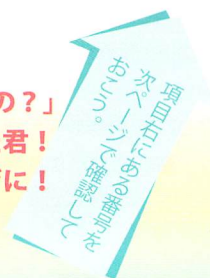
(イッキ飲み防止連絡協議会制作物を大学生用に一部改変)

- 「飲酒経験が少ないから、アルコールに弱いのだ。練習すれば強くなれる。」と思っている …… →④
- 吐く人のための袋・バケツ・ビニールシートを用意している …………… →③
- 先輩から勧められたら、断っちゃいけない …………… →①④
- みんなで酔っぱらってこそ、仲間意識が生まれる …………… →①
- 若いし、飲み会はちょっとぐらい無茶しないと、楽しくない …………… →①②⑤
- ソフトドリンクを飲むなんて、ありえないだろ! …………… →④
- 酔っぱらっているなら、多少の暴力や暴言は仕方がない …………… →⑤
- 女だったら、お酌をするのが当たり前! …………… →①
- 未成年でも、大学生なら少しくらいなら飲ませたって平気だ …………… →①④
- 場を盛り上げるため、イッキ飲みコールをする …………… →①②③④
- お酒を注いだら「もう飲めない」と断られ、イラついた …………… →①④
- 男だったら飲めないとかっこ悪いぞ! …………… →①④

「何でこれがアルハラなの？」

と思った君!

答えは、次のページに!



## ■ アルハラの定義 5 項目 (イッキ飲み防止連絡協議会)

飲酒にまつわる人権侵害。命を奪うこともある。1つでも当てはまれば、アルハラである。

- ① **飲酒の強要** 上下関係・部活動の伝統・集団によるはやしたて・罰ゲームなどといった形で心理的な圧力をかけ、飲まざるをえない状況に追い込むこと。
- ② **イッキ飲ませ** 場を盛り上げるために、イッキ飲みや早飲み競争などをさせること。「イッキ飲み」とは一息で飲み干すこと、早飲みも「イッキ」と同じ。
- ③ **意図的な酔いつぶし** 酔いつぶすことを意図して、飲み会を行なうことで、傷害行為にもあたる。吐くための袋やバケツ、「つぶれ部屋」を用意していることもある。
- ④ **飲めない人への配慮を欠くこと** 本人の体質や意向を無視して飲酒をすすめる、宴会に酒類以外の飲み物を用意しない、飲めないことをからかったり侮辱する、など。

- ⑤ **酔ったうえでの迷惑行為** 酔ってからむ、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゆく行為。

**これって  
どう思う!!**

公衆での酔っぱらいによる配慮のない行為。はっきりいって、迷惑だよネ!!

自分がやられて嫌だと感じていることは、相手もきつと嫌だと感じています。これは当然のことですよね。もし、あなたの乱れた姿をお目当ての彼女・彼に見られたら、一発アウトですよね。適度な「ほろ酔い気分」こそ、スマートに話はずませ、二人の関係を次のステップにつなげる飲み方です。

\*アルハラ・チェック：1つでもあてはまったら、周囲の人と話し合ってみよう。

話し合った感想など

## ⑥ 飲み会幹事さんへ： 主催者の「7つのお作法」

(イッキ飲み防止連絡協議会制作物を大学生用に一部改変)

- ① **アルハラをなくす。** 上下の関係があろうがなかろうが、飲酒における嫌がらせ等は絶対にしない。飲めない人のためにノンアルコール飲料を用意する。
- ② **吐く人を出さない。** 「吐けば大丈夫」という考え方は非常に危険であると認識する。限界以上に飲ませないように皆で心がける。
- ③ **酔いつぶれた人が出たら、介抱し、保護する。** 決して1人で放っておかない。息づかいがおかしいと思ったら、救急医療に連絡するなどの対処をする。
- ④ **未成年者には飲酒させない。** 法律で禁止されている。心身が未発達な人には、飲酒による弊害が大きいということを知っておく。
- ⑤ **車を運転する予定の人に飲酒させない。** 飲酒した人はもちろん、勧めた人も法的に罰せられる。飲酒運転が惨劇を生み出すことを理解する。
- ⑥ **飲み放題プランを使わない。** 「制限時間以内にできるだけたくさん飲まないで損!」という意識が生まれやすく、飲酒量が多くなりやすい。死亡事故は、飲み放題プランの飲み会で発生する確率が高い。
- ⑦ **お店を出た後の公衆への迷惑行為を止める。** 幹事さんは、店を出た後もしっかり幹事の仕事をを行う。

## 7 飲み会参加者へ： 「ほろ酔いで留めるアイデア」

(先輩たちからのアイデアから)

- ① 飲み会前に牛乳を飲むなどして、空き腹で飲み会に臨まない。
- ② 乾杯はなめる程度にして、まずはタンパク質や野菜等が入った料理にまず箸をつける。それからアルコールを飲む。
- ③ アルコールとソフトドリンクを交互に飲む。
- ④ 飲酒を強要されそうになったら寝たふりする。
- ⑤ 「超盛り上がったけど、翌朝、何を話したか何をしたか、全然覚えてない」という状態はオトナとして恥ずかしいと自覚する。
- ⑥ 携帯電話がかかってきたふりをして、中座する。
- ⑦ よく飲む人の隣には絶対に座らない。これは飲み会の鉄則。
- ⑧ 「トイレに行ってきます」と言って、トイレに避難する。
- ⑨ 飲み会では元居た席に戻る必要はない。席を立って、戻ってきた時は、飲み会を見渡して、安全そうな席に座ろう。
- ⑩ マスクをして飲み会に参加する。風邪を引いたふりをする。参加の意思だけを表して、途中で帰るのもあり。
- ⑪ 彼、彼女が好むのは「ほろ酔い」タイプであることを思い出す。

## 資料① アルコールの豆知識 —アルコール関連問題—

### アルコールと暴力との関係

飲酒により衝動コントロールが低下し、殴ったり蹴ったりの暴力行為や、物にあたる率が高まる。

### アルコールと「うつ状態」との関係

何もする気がしない、気分が沈んでいる等の「うつ状態」は、飲酒によりエスカレートする。悩める学友に対し「飲みに誘う」のではなく、しらふで話を聴いてあげよう。(詳しくは 19p) 労働者のうつ病発症は、残業時間の長さではなく飲酒頻度と関連していたという報告もある。(Ogasawara et. al. 2011)

### アルコールと「睡眠」との関係

飲酒は、睡眠の質を悪くする。「眠れない」時は、まずはアルコールやコーヒー、コーラ等のカフェインをやめ、TV やネット視聴などの就寝前の刺激的な活動を控えよう。それでも眠れないときは、医療機関に相談しよう。

### アルコールと「死にたい」気持ちとの関係

しらふなら「死にたい気持ち」に留まっても、飲酒すると「死」を選んでしまう傾向が強くなる。自殺即遂者の 32.8% はアルコールを飲んでいて(伊藤ら, 1988)。「死にたい」「消えてなくなりたい」等と言う学友には、すぐに相談室・専門機関等に相談するよう勧めよう。

### アルコールと社会的問題(友人・家族・職場・地域)

飲酒すると、しらふなら「言わないこと」や「やらないこと」をしてしまうことがある。素直で「いい人」でも、飲酒し迷惑行為を繰り返すと、周囲から仲間は去り、気が付くと飲み友達だけしか残っていなかったりする。その時は、既にアルコール依存症かもしれない。アルコール依存症の進行はわかりづらい。対人関係のトラブル、借金、夫婦関係の悪化、家庭内暴力、職場での問題、失業、子どもの非行・引きこもり、繰り返す飲酒運転や器物破損等が表面にあることもある。

### アルコールとスポーツ・入浴

飲酒後のスポーツはアルコールの分解を妨げるので、酔いさましにならない。しかも、事故につながるリスクが高い。飲酒後の入浴も危険である(詳しくは 19p)。

### 嫌なことを忘れるための一人飲みを始めたなら黄色信号

まず、一人飲みの習慣はやめることをお勧めする。一人飲みは習慣化しやすい。

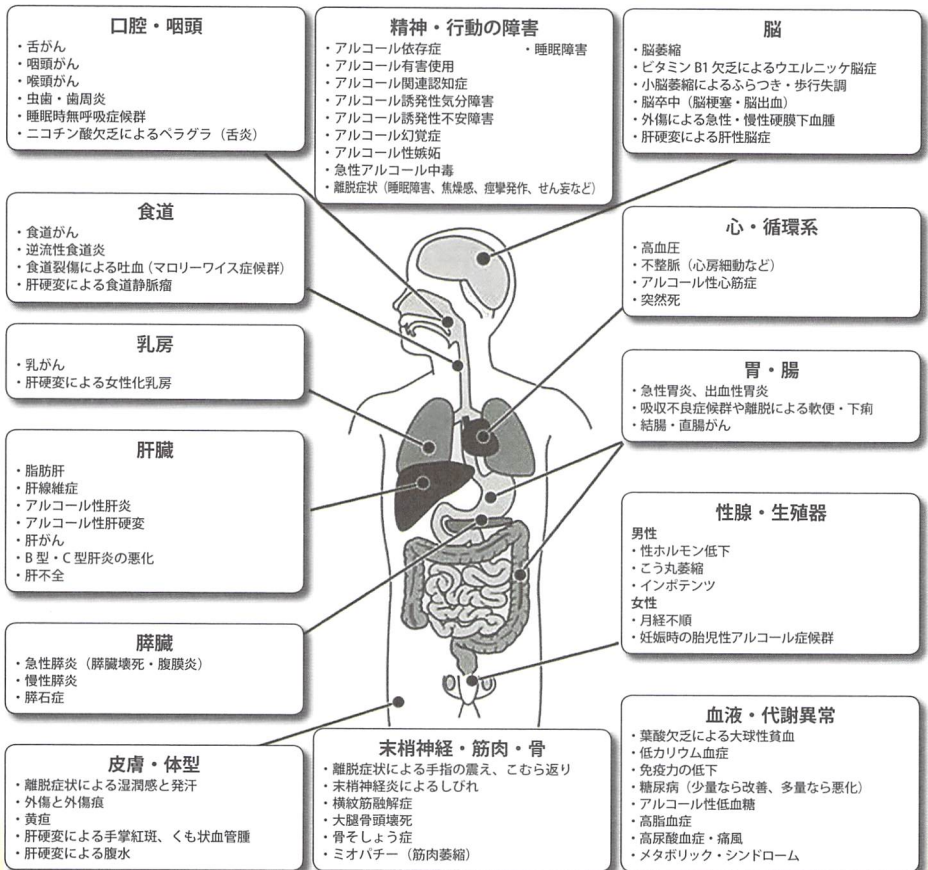


## アルコールが原因となる心身の病気

大量飲酒は急性アルコール中毒で死に至ることがある。また、習慣飲酒は、アルコール依存症、不眠、うつ病等の精神科の病気だけでなく、生活習慣病を加速させ、次の図のような病気の原因となる。飲酒で体を壊し2回入院したら依存症が疑われる。

**注意** アルコールは、**お取り扱い注意!** でございます。

## ■ あるよ、あるある、「習慣飲酒が一因 or 原因・悪化要因の病気の一覧図」



アルコールが原因・悪化要因となる内科・精神科等の病気 (日本依存神経精神科学会制作物を一部改変)

## 資料②

## 弁護士からのアドバイス

## ■ サークルのモデル事例で考えてみよう… あなたは、誰が罰せられると思う？

「未成年の飲酒の黙認」「イッキ飲みや飲酒の強要」が、どのような法律に触れるかを、事例から考えてみよう。

## モデルケース 学内サークルの歓迎会

場 所：大学が運営する合宿所

登場人物：先輩 A（4年）、B（1年 18歳）、先輩 C（3年）、先輩 D（4年）

その他（18歳～23歳）

合宿所には、サークル管理教職員は在所してない。Aの指示で、学生が吐いて汚さないようにビニールシートが敷かれた。合宿所の食堂は、サークルの新入生歓迎会と知っていたが、未成年がいることは確認せず、注文通り酒を提供した。

先輩 A「我がサークルにようこそ！ さあ、B、歓迎の一杯だ。飲め！」と新入生 B に酒を注ぐが、B「僕、未成年なので飲めない」と断った。しかし、先輩 C が「何言っているのだ！ 大学生になれば皆、飲んでいる！ 未成年とかは関係ない。これまで新入生は皆飲んできた。大丈夫だ！」と煽る。B はしぶしぶぐっと飲みほしたが、先輩 A「おい。B すごいじゃないか！ 皆見ろ！ B はいけるぞ！ D、もう一杯 B に注いでやれ！」と言った。B は今度はぐいぐい飲めない。先輩 A は「何だ、お前！ その飲み方は!! 先輩に注いでもらっているんだ。ぐいぐいいけ！」と嫌がる B に無理矢理飲ませた。

B はその後、飲酒を断ろうとするが、A、C、D 他、数人が周囲を囲み「飲めないなら、服を脱げ！」と口々に言うので、しぶしぶ B は飲酒を強要され、酔いつぶれた。

## その後のパターン①

その後、B は救急車搬送され、B の親の知ることとなった。急性アルコール**中毒で一命を取り留めたが**、親は未成年の飲酒に驚き、先輩 A、C、D らを訴えた。更に、大学に対しても責任を追及した。

## その後のパターン②

その後、B の様子を心配した D が A に救急車搬送を提案したが、A は未成年に飲ませたことがばれて「かえってやばいことになる。寝かせておけばいい」と言い、**B を寝かせたままにした。翌朝 B の息はなく、亡くなっていた。**

## ■ 解説

### 刑 法

- ・先輩のA、C、Dらは、未成年者のBが飲酒を断っても聞き入れず、かえって強い口調で飲酒を迫った。また、「飲めないなら服を脱げ！」と脅して飲酒させていることから、強要罪（刑法 223 条）に該当する可能性がある。
- ・さらにパターン②では、飲酒を強要したAらは酔いつぶれたBを放置しているので、この点につき、Aらが保護責任者遺棄罪（刑法 218 条）に問われる可能性があり、さらに、Bが飲酒して放置されたことにより死亡したのであれば、保護責任者遺棄致死罪（219 条）という重い罪に問われる可能性もある。

### 民 法

- ・A、C、Dらの行為は、民法709条の「不法行為」にあたるとして、BもしくはBの遺族に対し、損害賠償責任を負う。
- ・また、本件は大学が運営する合宿所で起きた学内サークルの歓迎会であることから、大学側も、学生の指導やサークルの運営管理が不十分であったとして、安全配慮義務違反（民法 415 条）に基づく損害賠償責任を負うことがある。

### 未成年者飲酒禁止法

未成年者飲酒禁止法では、満 20 歳未満の者の飲酒を禁止し、未成年者に酒類を販売・供与した営業者に対し、50 万円以下の罰金を科している。本事例でも、合宿所の食堂が、未成年者の飲酒を知らず酒類を販売・供与したのであれば、罰金を科せられることになる。

#### 弁護士からのコメント

従来、大学生の飲酒は世間で大目に見られてきました。しかし、飲酒による不祥事や急性アルコール中毒による死亡事故が社会問題になるにつれ、飲酒のマナーが重視されるようになりました。特に未成年者の飲酒は法律でも禁止されており、未成年者に飲酒を進めた周囲の人たちや、酒類を提供した業者、飲酒を制止しなかった監督者らも法的責任を問われる場合があります。いずれにしても、何かあってからでは取り返しがつきませんので、マナーを守って、お酒とおつきあいしましょう。

## 資料③ 未成年の飲酒禁止の意味

### ① アルコールは、未成年の脳・身体の健全な発達を阻害する。

注) 妊娠中の飲酒によって、赤ちゃんが胎児性アルコール症候群という発達異常を起こすことがある。10代からの飲酒で脳萎縮、性機能の異常も報告されている。

### ② 社会的に未熟な人が、成人のように飲酒すると、しらふでのコミュニケーション能力を身につける機会、ストレス対処のスキルを学ぶ機会を失う。社会性の発達が阻害される。

注) 飲酒は簡単に気分を変えられるが、ストレス解消のために飲酒していると、依存症に繋がる。ストレス対処法は、たくさん持っていた方が人生を豊かにする。

### ③ 若年の飲酒開始は、アルコール依存症の発症を早くする。

注) アルコール依存症は、習慣飲酒から10～30年、女性は10年以下でも発症することがある。そして、発症年齢20代と60代では、治療・回復に有利なのは60代である。つまり、20代は、まだ社会性が未熟なことが多く、回復後の社会適応が容易ではない。そのため、飲酒開始は、成人し社会的機能や社会的能力を身につけてからのほうが望ましい。

### ④ 未成年飲酒の禁止は、非合法「薬物」への接近も予防する。

注) 多くの薬物依存者は、まずは未成年時の飲酒から始まることが多い。「未成年の飲酒の禁止」の法を破ると、「非合法薬物」にも接近しやすくなる。違法行為が、本人にどう体験されるのか、周囲にどう捉えられているかが重要だ。

#### 注意

未成年の飲酒について、13歳以前では親に勧められて飲酒し、14歳以降では友人に勧められ飲酒する傾向がある（瀧井ら、2007）。そのため、保護者、未成年の管理監督する立場の人、周囲の成人も「未成年の飲酒」を考えておく必要がある。未成年の飲酒を認めている場面に遭遇し困惑したら、適切な機関に助けを求めよう。

## 資料④ アルコール専門医からのアドバイス

### ■ 処方薬とアルコールの相互作用

アルコールは、モルヒネ・鎮痛剤・睡眠薬・精神安定剤・抗ヒスタミン剤等と同じ中枢神経抑制薬に属する。そのため、このような薬を飲酒して内服すると、アルコール+薬=過剰投与となる。また、アルコールは多数の薬と同じ経路で代謝されるので、一緒に内服した薬の代謝に大きな影響を与えて、薬の血中濃度が異常に高くなったり低くなったりする。

**結論** ▶ 薬とアルコールは一緒に飲んではいけません!!

### ■ 「アルコール・うつ・自殺」は『死のトライアングル』

上記にあるように、アルコールは中枢神経抑制薬、飲めば飲むほど抑うつを悪化させる薬物である。「ほろ酔い」の段階では気分が良くなったように感じるが、それは一時の錯覚に過ぎず、多量飲酒が原因でうつ病になる（二次性うつ病）ことさえある。また、資料①にもある通り、自殺決行直前にアルコールを飲んでいて人は自殺既遂者の32.8%にもものぼる。

自殺予防総合対策センターがH19～21年度に行なった調査では、自殺で亡くなる前の1年間に何らかのアルコール問題を抱えていた人（問題群）は21.1%で、その中心は40～50歳代の男性有職者であり、43.8%はうつ病などで精神科受診歴があったが、アルコール問題について精神的治療や支援を受けていた事例は皆無だった。

これら、日本でも諸外国でもよく見られる「アルコール・うつ・自殺」の深い関連は『死のトライアングル』と呼ばれている。

**結論** ▶ 「うつ」になったら飲酒はSTOP! 過量飲酒は「うつ」「自殺」の元!!

### ■ アルコールと入浴

アルコールは90%以上が肝臓で分解され、10%弱が尿・汗・呼気とともに排出される。飲酒して、肝臓に血流を集めてアルコールを分解しなければいけない時に入浴すると、全身の血行が良くなる代わりに肝臓には十分な血流が供給されないので、アルコールの分解が妨げられる。さらに汗をかいて体液量が減るので、血中アルコール濃度が高まる。

**結論** ▶ 「入浴すると酔いがさめる」は全くの嘘!!

#### 専門医からのコメント

内服薬と飲酒との飲み合わせについては、主治医や薬剤師とよく相談しましょう。治療中で「どうしても、飲酒したい」なら、主治医にその旨を相談してみましょう。

著者略歴

**大野佳枝（おおの よしえ）臨床心理士**

1958年、岐阜県生まれ。名城学院大学短期大学部保育科卒業後、間もなく家庭に入る。2000年、末っ子の中学入学と同時に、臨床心理士を目指して名古屋市立大学に編入学。椋山女子学園大学大学院を経て、名古屋大学医学部精神医学教室で心理研修を受ける。国立病院機構東尾張病院、三菱東京UFJ銀行健康相談室勤務を経て、現在、名古屋大学精神医学教室精神病理グループに所属し、大学、事業所、地域でこころの支援をしている。

ライフワークは、アルコール問題を見つけたら、勇気を持って取り組むこと。酒があろうがなかろうが、人との交流を楽しむこと。

関心分野：心理教育を含めた個人心理療法 グループワーク アルコール関連問題  
 趣味：料理 ハイキング おしゃべり

監修者略歴

**小松知己（こまつ ともみ）精神科医**

1959年、東京生まれ。1984年に北海道大学医学部卒業後、26年間をほぼ札幌で過ごす。2010年秋、夫の転地療養に伴って、公益法人北海道勤労者医療協会を退職し、那覇に移住。現在、沖縄協同病院心療内科（精神科）に週4日勤務している。院内では「がん告知とケア委員会」「アルコール問題対策小委員会」を立ち上げ、地域では「沖縄 ANDOG ネットワーク（アルコール・ニコチン・薬物・重度肥満・ギャンブルの回復支援する援助職連携ネットワーク）」の世話人となり活躍する。那覇をこよなく愛するヤマトンチュウのひとり。

反復性うつ病障害を持病に持ち、通算15年以上薬物療法を行うも、2010年より休薬している。日本酒・ワインのラベルコレクションをしていたが、薬物療法のために断酒した。

得意分野：気分障害・アルコール依存症の治療 心理教育 リエゾン精神科サービス  
 趣味：読書 Curves（おばちゃん筋トレ） 落語鑑賞 英会話「仕組み」作りなど

**大学生のためのアルコール・ハンドブック**

2014年2月7日1刷

2014年2月28日2刷

発行者 大野 佳枝 小松 知己

発行所 株式会社 一誠社

名古屋市昭和区下構町 2-22

Tel: 052-851-1171 Fax: 052-842-2824

## 参考文献

- \* 本多彩那・大江理沙他 2011 大学生の酒害およびアルコールハラスメントの知識とその態度・行動 インターナショナル Nursing Care Research 10 (4) 79-87
- \* 瀧井幸男 (代表) 2007 若年女性の飲酒に及ぼす環境条件と遺伝的素因 H16～18 度科学研究助成金 研究成果報告書 武庫川女子大学
- \* 柏村征一・藤原道弘他 1998 酒 ドラッグ そしてエイズ ー知ってほしい!いま、あなたのためにー 福岡大学学生部 (編) 三共出版
- \* 猪野亜朗 (編著) 2008 飲酒にはリスクがある 三重こころの健康センター・三重産業保健センター
- \* 猪野亜朗・岡村広志他 2010 介入ツール ー飲酒の国民標準表 (成人男女別) ー 第一報 日本アルコール・薬物医学会
- \* 森岡洋 1994 アルコール依存症 家族に贈る「回復の法則」25 アスク・ヒューマン・ケア
- \* 松本俊彦・小林桜児他 2011 SMARRP 薬物・アルコール依存症からの回復支援ワークブック 金剛出版
- \* ASK (アルコール薬物問題全国市民協会) のホームページ <http://www.ask.or.jp/>
- \* イッキ飲み防止連絡協議会・ASK (アルコール薬物問題全国市民協会) 2013 STOP! アルコール・ハラスメント ー 死をまねく急性アルコール中毒を防ぐ アスク・ヒューマン・ケア
- \* 上里一郎・末松弘行他 2000 メンタルヘルス事典 同朋舎
- \* Daivid J Nutt・Leslie A King et.al 2010 Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis Lancet 1558-65
- \* Kazuyoshi Ogasawara・Yukako Nakamura et.al. 2011 Depression associated with alcohol intake and younger age in Japanese office workers: A case-control and a cohort study Journal of Affective Disorders 128 33-40
- \* 日本アルコール関連問題学会等 編 2011 簡易版アルコール白書 <http://www.j-arukanren.com/data.html>
- \* 松本俊彦他 2009 自殺予防総合対策センター「心理学的剖検データベースを活用した自殺の原因分析に関する研究」H21 年度研究報告書 <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/report/121022/2-2-4.pdf>

## 謝 辞

これまで、私のアルコール問題の取り組みでずっと支えて下さった西山仁先生、アルコール ML の皆様、加えて、今回のハンドブック企画・作成では、資金面と監修で支援して下さった小松知己先生、貴重な体験を綴って下さった皆様、調査に協力して下さった皆様、そして名越陽子弁護士 (中京市民法律事務所)、今成知美様 (ASK)、猪野亜朗先生、斉藤利和先生、佐藤直弘先生、中谷典敬様 (昴の会)、吉本尚先生 (三重大学)、日本アルコール関連問題学会の皆様、職場の仲間たち、皆様のアイデアや力なくして、アルコールと一生つきあうための作法のハンドブックにはなりませんでした。

校正段階では、一誠社の丹羽洋三様が、根気よく付き合ってくださいの姿に励まされました。最後の段階で、名古屋大学医学部精神医学教室 尾崎紀夫教授として精神病理グループの諸先生方にご教示とご理解を賜れたことで、ハンドブックの体裁が整い発行路線に乗せることができました。

こうして振り返ると、もっと多くの人に助けられていた様に思います。これらの方々のお心添えに深く感謝するとともに、ここに厚く御礼申し上げます。

大野 佳枝



アルコールの害で亡くなられた多くの人たちのご冥福をお祈りします。