

## アルハラにご注意を！ ～お酒の話～



セクハラ(セクシャル・ハラスメント)や、パワハラ(パワー・ハラスメント)という言葉は、耳にしたことがあるかもしれませんが、アルハラというのも、皆さんに知っておいていただきたいハラスメントの一つ。アルコール薬物問題全国市民協会(ASK)では、**アルハラ行為**を次の5つに規定しています。①飲酒の強要、②一気飲ませ、③意図的な酔いつぶし、④飲めない人への配慮を欠くこと、⑤酔ったうえでの迷惑行為。

いかがでしょうか？身近に経験したこと、目撃したことはありませんか？

大学生になると、飲酒の機会が身近になります。夏期休暇中は、サークルでの合宿やお友達との旅行など、楽しくお酒を飲もう！という機会が一段と増える時期です。でも、ちょっと待って!! ここで、“お酒”について少し考えてみましょう。

お酒は、緊張感を和らげ、楽しい気分になるため、仲間との親睦を深めたり、ストレスを解消できる効用がある一方、体にはよくない影響をいろいろと与えます。

お酒を飲むと、薬物の一種であるエチルアルコールが胃や小腸から吸収され、血液に入って数分のうちに全身へとまわります。そして循環されて脳にも到達し、脳の神経細胞を麻痺させ、いわゆる「酔った」状態となります。このため、ごく早い時期からお酒は判断力に影響を与えるのです。お酒のせいで判断力が鈍ると、いつもの考えができなくなってしまい、「これぐらいなら大丈夫だろう」と、乗ってきたバイクで帰宅したり、違法薬物の誘いを受けて“軽い気持ちで”応じてしまったりすると、取り返しのつかないことになってしまいます。また、感情のコントロールもききにくくなりますから、些細なことからトラブルに発展してしまったり、セクハラやその他の迷惑行為につながったりしてしまう危険性もあります。

ところで、お酒の自販機が道路上に設置されているのは、世界広し、と言えども、“日本だけ”って知っていましたか？それだけ諸外国では、お酒の

管理が徹底されているのです。日本では、法律で未成年者の飲酒が禁止されているにもかかわらず、高校生の15%が週に1回以上飲酒しているという厚労省の調査結果もあります。日本でも酒類自販機は廃止の方向へと動いていますし、飲酒運転による事故への罰則を強化するなど、飲酒の問題に環境から取り組もうとする動きが広がっています。

大学生はまだ飲酒経験が少なく、自分にとっての適量を十分にわかっていません。このため、知らず知らずのうちに無謀な飲み方をしてしまい、具合が悪くなって救急搬送されたり、種々のトラブルへと発展してしまう例が後を絶ちません。また、お酒の影響は個人差が大きく、お酒が強い人の理論は弱い人には通用しませんし、男性に比べて女性はお酒の影響を受けやすいとも言われています。

お酒の功罪をよくわかった上で、**飲酒を無理強いしない、未成年の学生には飲酒を絶対に勧めない、飲めない・飲みたくないと思えば断る勇気を持って**、お仲間とのひと時を楽しんでいただきたいと思います。

お酒は身近な存在ですが、意外と知らないことが多く、奥が深い！下記のホームページもご覧になってみてください。

\* 特定非営利法人アスクURL：<http://www.ask.or.jp/>

\* 社団法人アルコール健康医学協会

URL：<http://www.arukenkyo.or.jp/>