

「なんで飲まないの?」「なんで帰るの?」
聞くのも、アルハラかもしれない。



#それアルハラかも

飲まない理由や帰る理由を人に聞くこと。何気ない会話のつもりでも、それは質問ではなく圧力になっているかもしれない。「なんで」みんなに合わせて飲まないのかと追いつめる言葉になる。アルハラにつながっていないか。かんがえるのを習慣に。

それ、アルハラです。 やっちゃいけない5つの行動

「アルハラ」は、アルコールハラスメントの略称。
飲酒にまつわる人権侵害であり、命を奪うこともあります。

① 飲酒の強要

上下関係や部の伝統、コール、集団によるはやしたて、罰ゲームなど。あおって無理に飲ませる行為はアルハラです。「なんで飲まないの?」「なんで帰るの?」そう質問することも、飲まざるを得ない場の空気につながるかもしれません。

② イッキ飲ませ

イッキ飲みや早飲み競争などで、一息にお酒を飲みほさせること。短時間で大量に飲酒をさせたら、友だちを急性アルコール中毒にしてしまうかもしれません。お酒の場を盛り上げるつもりでも、それは死につながる行為です。

③ 意図的な酔いつぶし

酔いつぶすこと（泥酔させること）を目的に飲み会を行うことは、もってのほか。ちょっとした悪ふざけのつもりでも、それは、傷害行為にあたります。中には「つぶれ部屋」が用意されているひどいケースも。

④ 飲めない人への配慮を欠くこと

アルコールに対する耐性や体質は、人によって異なります。飲まない理由を聞くこと。ソフトドリンクや水など酒類以外の飲み物を、用意しないこと・注文させないことなど。本人の意思を無視した行為や発言は、絶対にやめましょう。

⑤ 酔ったうえでの迷惑行為

酔った勢いで人にかからむこと、お酒の席での悪ふざけや暴言・暴力、セクハラ。その他のひんしゅくを買う行為。これらは「お酒のせい」で起こったアクシデントではなく、あきらかな人権侵害です。

主なアルハラは、この5つ。
思い当たるものではありませんか。
アルハラに加害者にならないために、
この機会に知ってください。

酔いつぶれた人の命を救う4回のチャンス

生死にかかわる事態を見過ごさないために。正しい知識を学びましょう。

1 **イッキさせない 酔いつぶさない**
イッキやコールで酔いつぶすことは、アルハラであり命を危険にさらす行為です。

3 **酔いつぶれた人を絶対に一人にしない**
放置をしたせいで、亡くなってしまう恐れも。危険な状態を見逃さないために、そばにいること。

2 **あおむけで寝かせない**
吐いたものが喉に詰まって窒息することもあります。あおむけではなく、横向きで寝かせ自然に吐かせること。

4 **おかしいと思ったら、ためらわずに救急車を**
「コトを大きくしたくない」などと世間体を気にしている場合ではありません。

あなたの飲酒を見守る

アルコール ウォッチ

あなたの飲酒を見守る。

それが、『アルコールウォッチ』。
摂取したアルコールが自分の体内で分解されるのに、
どれだけ時間がかかるのか。
このツールで学びましょう。



ここからチェック!



イッキ飲ませやアルハラの情報はこちら

イッキは命にかかわる飲ませ方です。



イッキ飲み防止連絡協議会 後援: 文部科学省 / 厚生労働省 / アル法ネット

協力: 全国大学生生活協同組合連合会 協賛: ビール酒造組合 / 日本酒造組合中央会 / 日本蒸留酒造組合 / 日本洋酒造組合 / 全国小売酒販組合中央会 / 日本洋酒輸入協会

デザイン協力: サントリーホールディングス株式会社 / 株式会社 サン・アド