

アルハラになっていませんか？

成人すると、大学のサークル、会社、友人や知人との飲み会など、身近にお酒を飲む機会が増えてきます。

何気ない飲み会の中で、知らないうちにアルハラをしている場面に出会うことがあります。

アルハラとは

アルコール・ハラスメントの略で、飲酒に関連した嫌がらせや迷惑行為のことで、人権侵害にあたります。特定非営利活動法人ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）によると、次の5項目と定義しています。

- 飲酒の強要
 - イッキ飲ませ
 - 意図的な酔いつぶし
 - 飲めない人への配慮を欠くこと
 - 酔ったうえでの迷惑行為
- 自分自身のアルハラ度をちょっと振り返ってみませんか？

アルハラチェックリスト

- 飲み会を盛り上げるために「イッキ」は必要。
- 相手にアルコールを勧めるのは「礼儀」だ。
- 訓練すればアルコールに強くなる。
- みんなで酔っ払ってこそ連帯感が生まれる。
- 相手の本音を聞こうと思ったら、まず飲ませるのが得策。
- 飲めない男性は、なんだか男らしくない。
- 乾杯は必ずアルコールですべきだ。
- 酔いつぶしても、吐かせるか寝かせておけば大丈夫だ。
- 女性がお酌するのは当たり前だ。
- 未成年でもほんの少しなら飲ませてもかまわない。
- 「あのときは酔っていたから」と言い訳することが多い。

※この中で、1つでも当てはまったら、あなたはアルハラをしている可能性があります。

「特定非営利活動法人ASK」より出典

相手のことも考えて

日本人の約40%は遺伝的にお酒に弱い体質、約5%の人は、遺伝的にお酒をまったく飲めない体質であると言われています。よく「訓練すればアルコールは強くなる。」「吐けば強くなる。」とか言う人がいますが、それを押し付けて飲酒を強要するのは、アルハラです。

このようなことをなくすには、お酒を飲んでも「他人に強要しない。」「迷惑をかけない。」「記憶をなくすまで飲まない。」など、飲酒する本人の節度も必要です。また、飲み会に同席している人は、アルハラをみたら「たしなめる。」「注意する。」などの勇気ある行動が必要です。

お酒を飲める人、飲めない人の双方が楽しめてこそ、親睦が深まり、楽しい飲み会となります。

これから飲み会に参加するときは、相手のことも考えて、みんなが楽しめる飲み会にしていきたいですね。