

身近な人のアルコール問題で、困っていませんか。

こどもだけでなく、家族や親戚、友達、ご自分の飲酒習慣が心配な方は、早めに専門機関に相談しましょう。以下は、アルコール依存症を4項目で自己チェックするテストです。アルコール依存症は、飲酒のコントロールを喪失してしまう病気で、適切な支援により回復が可能です。

- 1 飲酒量を減らさなければと感じることがありますか？
- 2 飲酒を非難されて気に触ったことがありますか？
- 3 自分の飲酒に後ろめたさを感じたことがありますか？
- 4 神経を落ち着かせたり、二日酔いをなおすために、迎え酒をしたことがありますか？
(CAGEテスト)

●2つ以上当てはまったら、依存症の可能性があります。専門機関に相談しましょう。

こどもの飲酒問題、親自身の飲酒習慣など、悩んだら、相談できる専門家がいます。

●全国のアルコール健康障害に関する相談窓口などが検索できます。(依存症対策全国センター)。右のQRコードからアクセスしてください。



保健所・保健センター

各自治体の保健所や市町村の保健センターには、アルコール問題についての相談窓口があります。ご本人や家族からの悩みや相談を受け付けています。くわしくは、お住いの地域の保健所・保健センターに問い合わせてみましょう。

精神保健福祉センター

各都道府県や政令指定都市の精神保健福祉センターにもアルコール健康障害についての相談窓口があります。「こころの健康センター」などの名称のところもあります。

医療機関

アルコール依存症の専門治療プログラムがある医療機関もあります。保健所や精神保健福祉センターで紹介してもらうことができます。

民間団体

アルコール依存症に関する自助グループや支援団体もあります。詳細は各団体のホームページをご覧ください。

- ・(公社)全日本断酒連盟(当事者や家族の自助グループ) 03-3863-1600
- ・AA(アルコールリクス・アノニマス／当事者の自助グループ) 03-3590-5377
- ・家族の回復ステップ12(家族や友人の支援団体) 090-5150-8773
- ・Al-Anon(アラノン／家族や友人の自助グループ) 045-642-8777

こどもにお酒を飲ませてはいけない

～20歳未満の者の飲酒を防ぐために～



飲酒させないために▶

飲酒してしまうと▶

20歳未満の者は、大人や先輩にすすめられて断れずにお酒を飲んでしまうケースが多くあります。保護者がそばにいて断ることができればいいのですが、知らないところで飲まされてしまう場合、どうしたらよいでしょう。ここに、20歳未満の者が飲酒を断る言葉を集めました。20歳未満の方に「飲酒の断り方」を伝える時の参考にしてください。

飲酒がやめられなくなったら困るので飲みません

体と心によくないから飲まないよ

大人がこどもに
お酒をすすめるのはかっこ悪いよ

脳の発達を妨げるんだって

事故にあいたくないから飲まない

法律で禁止されているよ

お酒には興味がないので

20歳未満の者はアルコール分解能力が未発達で、発達中の脳や生殖器等がダメージを受けます。またアルコールへの耐性がついてしまい、危険な量を飲んだり、習慣的に飲酒するようになりがちです。若さと集団心理と酔いが暴走を招いてしまうことがあります。

脳や体の成長が妨げられてしまう
脳が成長していく時期にお酒を飲むと、脳細胞に悪影響を与え、健全な成長が妨げられる恐れがあります。二次性徴が阻害され、生殖器に害を受けるリスクもあります。

急性アルコール中毒のリスク
20歳未満の者は、アルコール分解能力が未発達です。危険な飲み方をしてしまうことも多く、急性アルコール中毒になるケースが多くなっています。

将来アルコール依存症になるリスク
15歳以下からお酒を飲み始めた場合、21歳以上から飲み始めた場合に比べ、3倍以上アルコール依存症になる確率が上がるという調査結果があります。

事故に巻き込まれたり暴力につながってしまうことも
20歳未満の者は酔うと理性を抑制しにくくなるとされ、酔って事故にあったり、暴行や傷害など事件を起こしてしまうこともあります。

なにより法律違反です
20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。親やその代理の者はこどもの飲酒を制止しなければならず、20歳未満の者にお酒を販売することも禁じられています。

●毅然とした態度をとる
親が「20歳未満の者の飲酒は絶対にいけない」と毅然とした態度をとりましょう。少しなら、正月だからと例外を作ってはいけません。

●飲酒がいけない理由を説明する
お酒はコンビニエンスストアなどで簡単に手に入ります。体や脳に悪いから、事故にあわないように、法律違反など、20歳未満の者の飲酒がいけない理由をきちんと説明し、自分自身を守るためと、理解させましょう。

●日頃から「話ができる関係」をつくっておく
こどもが親の言葉を素直に聞くために、ふだんからコミュニケーションをとることが大切です。いつもは話をしないのに、頭ごなしに飲酒を咎めても反発します。言いやすく、こどもが受け入れやすい関係をつくりましょう。

こどもにお酒を飲ませていませんか
家でこどもに晩酌を付き合わせる、正月など親戚が集まる席でこどもにお酒を勧める。親など大人がこどもにお酒を飲ませています。また、中学生で月に1回以上飲酒しているこどもの大半が、「家にある」お酒を飲んでいることもわかっています。

私たち大人の飲酒習慣を見直しましょう
飲酒している中高校生の2〜3割が、親に勧められて飲んでおり、女子のほうがその割合は高くなっているという調査結果が出ています。さらに中学生の10年追跡調査によると、18歳の頃に問題飲酒に陥っている人は、中学の時から飲んでいて、友達の誘いを断れない、親に悩みを相談しないなどの傾向があることもわかりました。

中学生のお酒の入手経路
※1ヶ月に約1回以上飲酒している中学生

親に酒を勧められていたことのある中高校生
※1ヶ月に約1回以上飲酒している中高校生