

# アルハラの定義5項目

「アルハラ」とは、アルコールハラスメントの略称で飲酒にまつわる人権侵害です。命を奪うこともあります。この5つが主なアルハラです。自分を振り返りましょう。

## アルハラ①



### 飲酒の強要

上下関係や部の伝統、コール、罰ゲームなどで煽り、飲まざるを得ない空気や状況をつくり追いこむこと。それを止めずに見て見ぬふりをする 것도、飲酒の強要に加担しているのです。

## アルハラ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で、ひと息にお酒を飲ませてしまうこと。短時間で大量に飲酒させると、急性アルコール中毒を引き起こしかねません。イッキ飲ませは仲間の命を危険にさらす行為です。

## アルハラ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。傷害行為にもあたります。過去には、飲み会の場に吐くための袋やバケツ、「つぶれ部屋」が用意されていたケースもあります。

## アルハラ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ことや、宴会に酒類以外の飲み物を用意しないこと、飲めないことをからかったり侮辱することなど。アルコールに対する体質は人によって異なります。

## アルハラ⑤



### 酔ったうえでの迷惑行為

酔った勢いからむこと、お酒の席での悪ふざけや暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゆくを買う行為。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。

飲み会は、その場の空気やノリよりも仲間の命を大事にしましょう。



泥酔の危険性をサイトでくわしく解説。  
イッキ飲ませやアルハラの情報も。

イッキは命にかかわる飲ませ方です。

