

飲み会で、
飲まなきゃなぜか
オコられた。



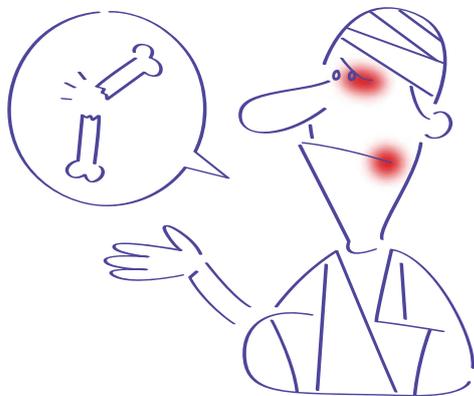
「アルハラ」という言葉。それがこれだけ社会に知られても、アルコールを飲まないことをいまだに責めたり、からかう人がなぜかいる。飲む・飲まない、は他人が決めることじゃない。お酒を飲まない事情や体質、それぞれのペースを認め合おう。



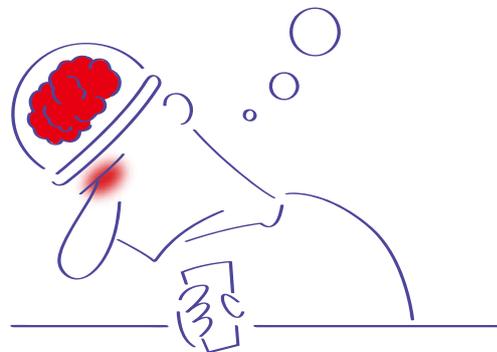
アルハラの先に起こること

他の人がお酒を飲まないことを、責めたり、からかったり、不機嫌になったり、文句を言ったり、となぜか「オコる」人がいます。それらの行為は、すべてアルハラ。命に関わる人権侵害です。飲みの席で飲酒を強要すると、いったい何が起こるのか。詳しく学んでいきましょう。

転落、窒息、
交通事故



脳のマヒ(泥酔)



酔いのピークは、飲酒してから30分~1時間ほど遅れてやってくる。つまり、その場では平気に見えても、お酒を飲まれた人が帰り道に危険な目に遭うかもしれません。足元がフラついて階段や駅のホームから転落したり、吐いたものを気管に詰まらせ窒息したり、車に轢かれる可能性も。飲み会は、他の人に飲ませる会にしないこと。

泥酔は、急性アルコール中毒で脳がマヒした危険な状態です。そのマヒは脳全体、脳幹や脊髄にまで広がり、やがて呼吸中枢のある延髄に到達します。「酔いつぶす」とは、命を危険にさらす行為に他なりません。叩いても、つねっても反応がなければ、一刻を争う深刻な事態。決して目は離さず、すぐ救急車を呼んでください。

アルハラの定義5項目

「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。

- × 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

主なアルハラは、この5つ。自分を振り返ってみましょう。

命を救う4回のチャンス

生死にかかわる事態を見逃さないために。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。
- 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。あお向けではなく横向きに寝かせ、一人にはしない。
- 3 **酔いつぶれた人を絶対に一人にしない**
放置したせいで、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。
- 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。



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