

## 身近な人のアルコール問題で、困っていませんか。

子どもだけでなく、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、依存症の可能性がります。専門機関に相談しましょう。

## 子どもの飲酒問題、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個別相談があります。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・保健センターにお問い合わせみましょう。

### 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(アルコホーリクス・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

# 子どもにお酒を飲ませてはいけない

~未成年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▶

未成年者は、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、未成年者が飲酒を断る言葉を集めました。未成年者の方に「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

大人が子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



未成年者はアルコール分解能力が未発達で、アルコールの分解に時間がかかり、害を受けやすくなっています。発達中の脳や生殖器も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。

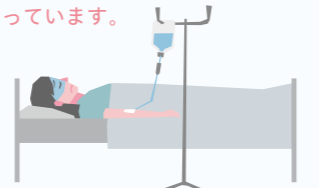
**脳や体の成長が妨げられてしまう**

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**

未成年者は、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。



**なにより法律違反です**

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。親やその代理の者は未成年者の飲酒を制止しなければならず、未成年者にお酒を販売することも禁じられています。



**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**

未成年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。



**●毅然とした態度をとる**

親が「未成年者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。



**●日頃から「話ができる関係」をつくっておく**

子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、子どもが受け入れやすい関係をつくりましょう。



**●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、未成年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。



**子どもにお酒を飲ませていませんか**

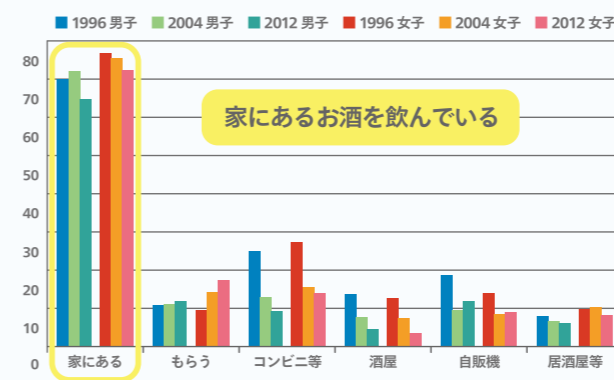
家で子どもに晩酌を付き合わせる、正月など親戚が集まる席で子どもにお酒を勧める。親など大人が子どもにお酒を飲ませています。また、中学生で月に1回以上飲酒している子どもの大半が、「家にある」お酒を飲んでいることもわかっています。

**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

