

青少年のための アルコール教室



公益社団法人 全日本断酒連盟

はじめに

お酒は古くからいろいろな儀式（お祭）など人が集まるときにはかかせない飲み物として親しまれてきました。気分が高まりますから皆で楽しくすごしたりするときには便利な飲み物とも言えるでしょう。また、お酒の好きな人が「酒は百薬の長」などというように、お酒を飲むと食欲が進む、気分がよくなるなど一時的に気持ちが楽になる働きもあります。

しかし、忘れてはならないのは、お酒はアルコールという薬物だということです。本来、体に必要なもので、続けて飲んでいると、麻薬と同じように薬物依存という恐ろしい結果につながる危険性があるものだということです。

特にまだ心身が未成熟なあなた方が飲むと成人よりも体を痛めやすく、また精神的な依存に陥りやすいということなのです。

どうしてお酒を飲むのでしょうか

好奇心から

まだお酒を飲んだことのない人なら、誰だってお酒の味と酔い心地を知りたくなるでしょう。だから、そうした好奇心を持つのは自然ですが、一度味わったら終わりにしましょう。

好奇心はもう満たされたはずですから。



すすめられたから

初めてのお酒は父親にすすめられたから、と言う人が一番多い。子どもと一緒に飲むことが酒飲みの父親の夢だそうだが、まだ未成年の子どもにお酒をすすめるのは困ったお父さんです。

お父さんはもちろん、友達にすすめられたら、はっきり「ノー、未成年はお酒を飲んではいけないんだ」と言いましょう。あいまいなことを言うと、これから何度もすすめられます。断ることで仲間はずれにされることはないし、もし あつたとしたら、その友達は本当の友達ではありません。

大人の気分を味わってみたいから

あなた方の年ごろになると、誰でも大人になることに興味を持つものです。

だからあなた方は大人が飲んでいるお酒を飲むことで、大人の気分を味わいたいのかもしれません。たしかに、酔っ払うと自分が大きくふくらんでみえて、大人になった気分になれることがある。でも酔いがさめたらもとの未成年だし、かえって気持ちもしほんでもんしくなるだけです。



面白くないから

毎日が楽しくてしかたがないという人は、あなたの周りにはいないと思います。でも、お酒を飲んで酔っぱらうと、不思議なことに楽しくなるのです。

それは大脳にアルコールという薬物が作用しているだけのことだから、酔いがさめるとまた面白くなくなります。

ところが、一時的にでも楽しくなりたいばかりに、何度もお酒を飲んでいるとお酒に「はまって」しまい、アルコール依存症へとすんでしまう危険性があります。

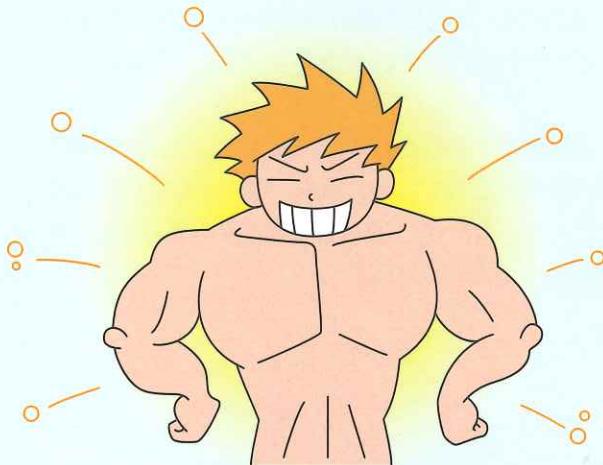
お酒ではなく知恵と努力で楽しくなるのが一番です。



さびしかったから

自分の気持ちをうまく言えない人は友達をつくるのが下手だから、どうしても孤独になります。もしあなたが家に引きこもって、さびしさをまぎらわすためにお酒を飲んだりするようになると、これはもっとも危険な飲み方です。

さびしさをうめてくれるのはお酒ではなく、自分を大切にすることと、家族愛と友情です。もう少し心を開いて友達に近づきましょう。あなたがそうすることをのぞんでいる人が必ずいるはずです。アルコール依存症は孤独な病気です。



強くなりたかったから

勉強ができない。スポーツも下手となると、どうしても劣等感を持つようになるかもしれません。その上、同級生に馬鹿にされたり、仲間はずれにされたりすると、何とか強くなりたいと思うでしょう。そして、お酒を飲んで気が大きくなると、今まで言えなかったことが堂々と言えたり、賢くなったような気がしたりします。でも、酔いがさめると、しょぼんとなり、劣等感だけはますます強くなるのです。お酒では本当に強く賢くはなれません。ここで考えましょう。人間にはそれぞれにぴったりの能力が与えられています。だから、お酒など飲まないで、自分のかくされた能力をさがしましょう。それができたら、あなたは本当に強く賢くなれるのです。

今すぐお酒をやめよう

お酒を飲み続ければ… 身体を痛め、心が荒廃する

未成年者は身体が完成していませんから大人とくらべてお酒で身体を痛めやすい。肝臓やいのちの臟はアルコールに弱いし、若いのに脳がちぢんで痴呆にもやりやすいと言われているし、免疫力が低下します。若いうちはおもてに出ませんが、年をとるにしたがって、その影響が出てきます。でも出てきてから気づいたのでは遅いのです。

さらに、お酒を飲むと身体を痛めやすいということよりも、心の成長が止まり、これから的人生の幅がせまくなることがもっと大きな問題なのだと真剣に考えましょう。そして、それがすすむと、心が荒廃していくことすらあるのです。

今のお酒が…人生の将来におよぼす恐ろしい影響

何をやっても根気が続かず、今も将来はどうでもいいと思っている人、自分のことばかり考えて、友達に気配りがまるでできない人、性格が変わったように怒りっぽくなつて、周りの人をやたらと攻撃している人はいませんか。もし、お酒が原因だったら、これは大変なことなのです。

あなた方はいずれ就職して社会に出る。

その時、未成年時代に飲んだお酒の影響がはっきり出ることがあります。

新しい生活が面白くない人は楽しくなるために、孤独になっている人は淋しさをうめるためにお酒を飲んでしまう。そして、それが習慣になってアルコール依存症になることがあります。

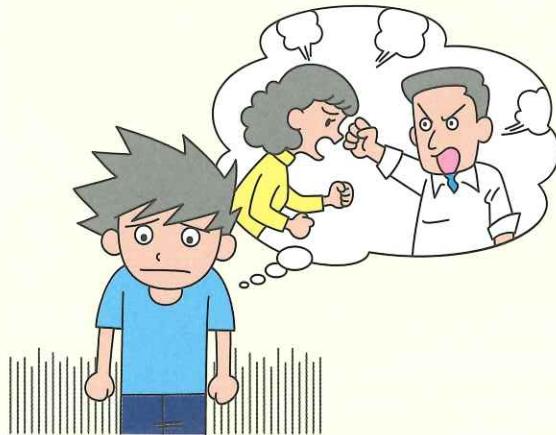
今すぐお酒をやめましょう。未成年の時に飲んだお酒の影響をひきずつていては豊かな人生をつくることはできません。



親のお酒で悩んでいませんか

厚生労働省による全国の高校生のアンケート調査では10%以上の生徒たちが、親のお酒で悩んでいると回答しています。

そこで、そうした生徒のみんなにアルコール依存症から回復した断酒会員が、反省をこめて助言することにしましょう。



あなたは悪くない

小さいときは自分の世界だけでものを考えるから、良いことも悪いことも全部、自分のせいだと思い込んだりします。ですから父親がお酒ばかり飲むのも、父親と母親の仲が悪いのも自分が原因かもしれないと考えたりします。それが青年以上になっても続いているかもしれません。

でも、そんなことは絶対にありません。父親はアルコール依存症という難しい病気にあやつられてお酒を飲み、母親は父親の病気に巻き込まれて苦しんでいるのです。あなたにはなんの責任もないのですから、もう自分を責めるのはやめましょう。

心の重荷を下ろそう

あなたの心の中には、思い荷物がぎっしりつまっています。

自分に対する哀れみ、親に対する怒りや誰にも言えない秘密、親の愛が信じられないことや孤独など、数えきれないほどの心の傷が重すぎて、あなたは身動きできないのではないか。

そんな重い荷物を心の中から取り出して楽になります。

それには同じ悩みを持っている友達と、ありのままの自分を話合うのが一番です。
精神保健センターなどに聞いて仲間を探しましょう。

今すぐ下記の連絡先に電話して問い合わせてみましょう。



もう一つ、心の重荷を下ろす方法があります。少しだけいいからアルコール依存症という病気を理解することです。それができればあなたを悩ませているのはこの病気の特有の症状で、あなたの両親の本当の姿は、他の誰にも負けないやさしい親であることが分かります。

お酒を止めて時間がたてば本当の姿がもどってくるのです。

●連絡先：お気軽にご連絡ください

公益社団法人 全日本断酒連盟

〒101-0032 東京都千代田区岩本町3-2-2

TEL.03-3863-1600 FAX.03-3863-1691

<http://www.dansyu-renmei.or.jp/>

2015年第3版発行

価格 10円