

「アルハラ」について知っておこう!

4月は新入学、新入社など新たな環境でのスタート、また、お花見や歓送迎会などもあり、お酒を飲む機会が多い季節です。そんな時に気をつけてほしいことが「アルハラ」です。

「アルハラ」とは、アルコール・ハラスメントの略で、飲酒に関連した嫌がらせや迷惑行為、人権侵害を指します。

特定非営利活動法人 ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)によると、アルハラを以下の5項目と定義しています。

①飲酒の強要

上下関係・部の伝統・集団によるはやしたて・罰ゲームなどといった形で心理的な圧力をかけ、飲まざるをえない状況に追い込むこと。

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をさせること。「イッキ飲み」とは一息で飲み干すこと、早飲みも「イッキ」と同じ。

③意図的な酔いつぶし

酔いつぶすことを意図して、飲み会を行うことで、傷害行為にもあたる。ひどいケースでは吐くための袋やバケツ、「つぶれ部屋」を用意していることもある。

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、宴会に酒類以外の飲み物を用意しない、飲めないことをからかったり侮辱する、など。

⑤酔ったうえでの迷惑行為

酔ってからむこと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゆく行為。

※引用元 アルハラの実態と定義5項目 | 特定非営利活動法人 ASK

このようなアルハラによる無理な飲酒には、「空気が読めない・ノリが悪いと思われたくない」「上司に勧められたら断れない・どう断ればいいのかわからない」などの、被害者側の断れない心理的背景も影響しています。しかし、無理な飲酒をすると、急性アルコール中毒、転倒・交通事故によるケガなどを起こす危険があります。

最も重要なことは、勇気を出して断ること。断っても強要される場合は誰か助けを求められる人に相談しましょう。仲間との飲酒は親睦を深め、よい人間関係を築くために必要と言われますが、無理な飲酒はやめて、参加している全員が楽しい気持ちで過ごせるようにしましょう。

