

高速安協 経営者事故防止研修会 事前資料
「日本人に相応しい適切な酒との付き合い方」最新版
～「0, 1, 2ドリンク（1単位）の実践～」

2021年12月1日 山村陽一

1, 酒の適量には個人差がある。

日本人には、体質的に酒が飲める人、少ししか飲めない人、全く飲めない人がいる。体が大きいか小さいか、筋肉質か脂肪質か、で代謝能力が違う。男・女、若い・高齢でも適量は異なる。（体質の違いは黄色人種固有。白人・黒人は全員飲める体質）酒が飲める体質でも、心身の健康状態、生活・仕事の状況によって適量は変わり、健康か病か、心身の調子が良い・悪いでも、望ましい酒の量は違う。例えば、車を運転する直前は禁酒、8時間前なら酒1合と、明らかに適量は違う。運転をしなくても多量飲酒はよくない。仕事開始までの時間によって、適量は「飲まない0」から、「酒一合」まで差がある。以上を考慮すれば、適量には個人差がある。しかし、「適量の個人差」を理由に各人が、勝手に適量を決めると「落とし穴」にはまる。世にいう飲酒不始末、アルコール健康障害は、「自己流適量」＝「飲み過ぎ」が原因である。

2, 日本人に相応しい適切な酒との付き合い方

飲酒の場における、「日本人相応しい適切な酒との付き合い方」＝ 「適量」は
「堂々と飲まない、少しだけ飲む、適切な分量を飲む」

「0, 1, 2ドリンク（1単位） 8時間前」週休2日 である。

0ドリンク 体質的に飲めない、都合で飲めない、飲まない人
ノンアルコール飲料、高級ソフトドリンク

1ドリンク(アルコール10g) 女子、高齢者、体質的に酒が弱い人
ビール半本、ワイン小グラス1杯、ウイスキーシングル

1単位 (アルコール20g) 体質的に酒が飲める人
日本酒1合、ビール中1本、350ml缶チューハイ7度1本

(注) 1ドリンク アルコール10gを含む酒類を示す単位（主に航空界、医療者が使う）

1単位 同 20g 同じ（酒一合ビール1本が基準、一般啓発に使用）

(注2) アルコールは「睡眠パターンを乱し、良い睡眠がとれない」「体に負担をかける」

(注3) 分解時間はアルコールの「悪さをする時間」。1単位20g飲み終え4～5時間

根拠 厚生労働省「健康日本21」「節度ある適度な飲酒」（アルコール20g）

3, 「飲み放題」の場での民主的な飲み方「自由」「平等」「博愛」とは？

「飲み放題」コースを選択した場合、この「0, 1, 2ドリンク」の範囲で自由に選択し、支払いが平等なら「飲み放題」の会は「自由」「平等」が実現した民主的な飲み会といえる。この範囲を超えて飲む人への配慮（飲み過ぎ注意＝「博愛」）があれば完璧だ。

健康で、体質的に酒が強く、時間が十分あれば、時には倍までは許されるだろう。
だが、3 単位以上の一時多量飲酒は、飲酒コントロールが難しく大量飲酒になりがちだ。
多量飲酒は腸内細菌を流出させ免疫力を下げ、健康にも悪いとの研究報告もある。要注意。
翌日、勤務がある人が、適切な飲酒量の倍(2 単位)以上飲むと、よい睡眠がとれず、体にも負担をかける。飲酒コントロールを失い、酒気帯勤務のおそれもあるから避けるべきだ。
高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病、又はその境界との診断なら、飲酒は控える。
1 ドリンクが妥当なのに3 ドリンク目を、また1 単位妥当の人が3 単位目に手を出したら、飲みすぎを忠告する。反発の場合は、翌日以降、酔いの醒めた時に忠告しよう。
(「注意を聞かない」が酔っている証拠。⇒ 一時多量飲酒で飲酒コントロール不能)
「飲み放題」は、飲酒コントロールができるか、どうかの発見の場。うまく活用すれば、飲酒コントロール能力向上訓練の場にもなる。
世界的にみてもユニークな「飲み放題」システムを使って、自由で、博愛精神にみち、負担が平等な飲み会が、世界の人が集うオリンピックまでにできれば最高だ。

4, 日本特有の「飲み放題」を社会における「適切な酒との付き合い方」練習場へ
「0, 1, 2 ドリンク (1 単位) 8 時間」が「日本人に相応しい適切な酒との付き合い方」と、社会的な共通認識を持つことが大切

(1) お客さま

「飲み放題」の利用者は、幹事が参加者全員の、個人個人の「適量」を確認する。
仲間は、お互いに体質、体調、翌日の勤務、などを知り、場に臨み酒と付き合う。

(2) お店

酒類の提供者は、日本人の1 割が酒の飲めない体質、3～4 割が少し飲めるが酒害を受けやすい人、女性、高齢者は男性半分が適量と理解し、飲料、料理メニューを考えたい。

(3) 企業や組織

従業員全員へ個人の適切な飲酒量(体質の違い、仕事との関係)を教育せ、お互いが飲む場で配慮できる体制を整えるべきだ。飲酒コントロールができない、または弱い従業員の飲酒コントロール能力向上を援助し、健全な社員へ育成することが重要だ。

運転、操縦業務従事者は、養成訓練と実務経験によって一人前になる。飲酒コントロールの疑われる者を、組織から排除すれば人手不足が深刻になる。虎を野に放つ、ことにもなる。全従業員へ、飲酒教育指導行い、依存症者の治療、回復、職場復帰の道を明確に示したい。元職へ復帰が実現すれば、飲酒問題を隠したり、ごまかしたりせず、大事件を起こす前に健康管理部門へ相談または情報が届く。真の飲酒問題対策である。

5, 日常的訓練の必要性 知識に加え実践練

家で飲む場合に、飲む量を自分で決め(自律性)、その量で満足できるように、日々工夫を重ね(持続性)飲酒習慣を変える。酒との適切な付き合い方が日常的にできて、初め

て、外の「飲み放題」の飲み会でも「0, 1, 2ドリンク（1単位）」が可能になる。

（よくある質問）

女性、高齢者は、下記「1単位」は「1ドリンク」と読みかえること

- (1) 「1単位」飲酒は、家庭では可能だが、旧友、接待、祝いの会では難しいが？
 - ①私の場合は、輪島塗りの枡を用意し、これ1杯と宣言する
 - ②乾杯には、ビール、ノンアルコールビール両方を用意する（クラス会、同窓会など）
 - ③置かれた立場や翌日の仕事を説明し、ノンアルコールや1単位飲酒を宣言する
 - ④東海電子 40 周年記念祝賀会では、シャンパン風ノンアルスパークリングドリンク（パリ製 りんごジュース 無加糖）が用意され、全員で乾杯。好評（お代わり可能）

- (2) 「1単位」飲酒は、意志が強くないとできないのではないか？
 - ①「きっかけ」「動機」（立場、健康、家計、趣味・運動上達など）が明確ならしやすい
 - ②人々へ1単位飲酒の効用を、多量飲酒者へ飲酒コントロールの必要性を説明する
 - ③自分で決め、工夫をし、毎日実行することで可能に（失敗もある、それにめげない）
 - ④「酔う」から「味わう」へ、安酒から良質な酒へ。ガブガブからチビチビの練習。

- (3) 現場は、危険と隣合わせと酒のリスクを説いてもと聴かない者への言い方は？
 - ①「1単位」飲酒が「節度ある適度な飲酒」、死まで健康に「飲み続けられる」を強調
 - ②一般論でなく、失敗の事実を共有し対話を通じて「きっかけ」「動機」を共にさがす
 - ③多量飲酒をマネして失敗する後輩を作らないため、1単位飲酒の推進役に任命する
 - ④頑固に多量飲酒をする人へ、継続的に節酒を働きかけることが「職場風土の改善」

- (4) 「1単位」飲酒を毎日するより、普段は飲まず休みの前日まとめて飲むのは？
 - ①4単位飲めば、翌日16～20時間アルコールづけ。よい睡眠もとれず休養にならない
 - ②一時に3単位以上飲むのは一時多量飲酒。飲酒コントロール失い、事故、ケガの元。
 - ③一時多量飲酒は、大腸の細菌叢を流失、免疫力を低下させるとの研究レポートあり

- (5) 検知器導入などは運転関係に厳しく不公平。事故者のせいとの不満へは？
 - ①検知器はお客様に示す品質保証のため。「1単位」飲酒後12時間なら検知器不要
 - ②0, 1, 2ドリンク（1単位）を社長以下間接部門全員が実践すれば、全社員平等
 - ③飲酒事故、不始末者は「皆のための犠牲者」教訓を引き出し、再発防止に役立てる

- (6) 多量飲酒でも、事故をおこさず、健康な幹部、立派な先輩も多いが？
 - ①宝くじ1億円、競馬大穴と同じ現象。マネすれば大損。健康を損なう者が多い
 - ②酒に強く、体が丈夫、人柄もよく、運が良い人が幹部に。酒害による挫折者は多数
 - ③酒に寛容な職場風土は、酒に強い幹部が作る。その犠牲者が事故惹起者、依存症者

- ④退職後、多量飲酒のケガ、病気、死が現れる場合が多く、後輩へ警告ができない
- (7) 教えても馬の耳に念仏、頑迷固陋、他に悪影響を与える者への対策は？
- ①飲酒コントロール推進者と良識ある人が相談し、繰り返し指導・相談
 - ②頑固な人で検知器にかつた事例を分析、再発防止策を作成（企業独自）
 - ③自信をもっていて失敗した人から体験談を聞き、教訓をえる機会を作る
 - ④多量飲酒により害を受けやすい人（アルコール弱者）の存在を知らせる
 - ⑤対話により節酒の動機、きっかけを把握（健康問題、失敗、責任、役割…）
 - ⑥失敗が無い場合「個別面談」よりも「グループワーク」の方が気づきやすい
 - ⑦職場風土改善とは、問題飲酒者0を目指し、努力を継続すると覚悟し啓発
- (8) 心身に悪影響のある酒類が、何故、世界中で公然と売られているのか？
- (I) 禁止、または制限されている国
- ① イスラム圏では禁酒
 - ② 北欧では厳しい規制（高税・飲酒場所制限）。WHOも各国の自主的な規制を勧告
 - ③ アメリカ合衆国は20歳から21歳に引上げ。飲食店販売許可制。車内持込禁止
- (II) 酒が他の麻薬類よりも広く自由に販売される理由
- ① 酒の原初形態が自然界にある。原料が主食穀物であり、農業文明開始以来存在
 - ② 古代から神事、儀式、祝事、葬儀などの参加者一体感を醸成するために用いられた
 - ③ 軍事に利用されたことや芸能、文化、芸術とも結びつき、生産、販売が賞揚された
 - ④ 穀物が不足で高価な時代は、酒が制限的使用され、社会的な害がコントロール
 - ⑤ 醸造、酒類販売、流通、広告、酒類提供業などが大産業化し国・地域経済に重要
 - ⑥ 酒に強い者がリーダーシップをとる組織・職場・地域風土の存在
 - ⑦ 古代より、政府税収にとって重要（百薬の長 は古代中国「新」王莽の宣伝文句）
- (9) 適量ならば体に良いという医師や識者もいるのは？
- ① 各国の疫学的調査でアルコール1日10g～20g（1単位）飲酒は死亡率最低
 - ② 各国の疫学的調査で、同上の量が心筋梗塞・脳梗塞のリスクを下げる
 - ③ 多量飲酒の医師などは、適量と信じ、制限はストレスと感じる（精神的依存特徴）
- (注1) 40g（2単位）を超えると、生活習慣病のリスク高まり、死亡率も上昇
60g以上死亡率急上昇、癌1,6倍、脳卒中2,5倍、自殺2倍、睡眠時無呼吸3倍
- (注2) 女性、高齢者は半分。体質的に酒の弱い人、妊産婦、未成年、有病者は厳禁
- (注3) 「百薬の長」の処方（1日1単位、週休2日）飲み放題は薬を飲みすぎ＝「毒」
- (10) 酒にもよい面があるから、これだけ飲まれている。効用と限界は？
- (1) コミュニケーションをUP
- ①普段、無口で、社交的でない人が、酒が入ると雄弁に、愛想が良くなる場合がある

(限界) 酒の力を借りる癖は、本来の努力すべき行為を、怠けさせる

②酒によるコミュニケーションには、相互の酔いによる満足感がある

(限界) 酒の力を借りた交渉、打ち合わせは、誤解、すれ違いなど起こしやすい

③酒によって、本音がひきだせる。人柄がわかる

(限界) 飲めない人、酒に弱い人との交流が不十分になる。極端な一面把握になる

* 酒無し会食、お茶、コーヒーでも、コミュニケーションを促進できる

(II) 疲労やストレス解消に役立つ

①肉体労働による筋肉疲労解放、精神的緊張の緩和、不安感の一時的解消に効果

②手軽に悩みを一時忘れ、ストレスの原因から目をそらせる効果がある、

(限界) 酒が醒めれば、何の解決もなく不安、ストレスはさらに深まる危険がある

(危険) 酒に頼り、失敗の事実を受け入れて困難を直視しないと、心の成長が阻害

(危険) 悩み・ストレス解消に使い続けると、酒量が増え、依存症の危険が高まる

* ウォーキング、運動、音楽、ダンス、読書、日記など酒以外のストレス解消法を学べ

(III) 食欲増進、料理をおいしくする

①酒と料理は相互に影響しあい発達。文化的にもマッチするよう発展してきた

②食欲増進。知覚が鈍くなるので違和感を減少。クセのある料理も食べ易い

(限界) 酔いがすすめば、本当の味は分らない。大雑把な、甘い判断。極端な評価

(限界) 飲まない人への配慮不足は料理の美味しさを減少。多量飲酒は料理を残す

(危険) メタボの人は、食べすぎ注意。アルコールは高カロリー (メタボ促進)

* ご飯と日本料理、パンと西洋料理、ナンとインド料理など、酒類なしで、楽しめる

(IV) 伝統文化、祭り、結婚、葬儀、など儀式用に用いられ、必需品

①酔いによる儀式の盛り上げ・高揚感助長。貴重な飲料として節度を持ち使用、

②農耕民族と狩猟民族との争いでは、農耕民族の有力な武器。使用上の注意厳重

(限界) 日本酒の銚子と猪口、泡盛のカラカラとちやく、パイントグラスは定量用

(危険) 酒池肉林 (国を亡ぼす) 奈良時代の禁酒令 (官吏の怠業防止)

(危険) 近代の大量生産、大量販売、軍用粗悪品の増産、廉売は伝統文化を破壊

* 酒はセンスある飲み方が必要。代わりに炭酸水、水、茶の活用を

(11) 未成年に悪いものが、何故、20歳から飲んでよいのか?

成人でも、飲めない体質、勉学・鍛錬・修行中、若い女性などは、控えた方がよい

①未成年者とするのは、線引きで20歳=大人との、各種法律との整合性

②体や脳の発達中は、アルコールの害を、成人より大きく受けやすい

③若さゆえの好奇心、冒険心などから、制約を超え、事故や犯罪に巻き込まれやすい

④若者飲酒は将来、アルコール乱用 (問題飲酒者や依存症) の危険性を高める

⑤アルコールに頼り、ストレス解消法、コミュニケーション能力向上を学ばず成長し、
ストレス耐性の弱い大人になる可能性が大。未成年飲酒の「きっかけ」に「高校卒」

「大学入学」「就職」などがある。大人への「通過儀礼」拒否しがたい雰囲気醸成
(12)女性は、何故、男性の半分なのか？

- ①男性に比べて、一般的に分解能力が低い（体重少、体格華奢、脂肪質、など）
- ②女性は依存症になるまでの期間が短い（男：10－20年・女6－9年、量は半分で）
- ③女性は男性と同量の飲酒でも臓器障害が深刻になりがち、中枢神経系への影響も大
- ④妊娠中の飲酒は細胞分裂の盛んな胎児に悪影響。母乳を通じ乳児へアルコール流入のため禁酒が必要。男性と同じ。との誤解を解くための強調
- ⑤女性に多い乳癌は飲酒量に正比例してリスク増大にも注意

(13)水を多量に飲む、ウコンや強肝剤をあらかじめ飲めば分解が促進されるか？

- ①飲酒すると排尿が促進、水分不足になる。水分補給は大事。但し分解促進しない
- ②ウコンは分解を促進しない。通常の飲食物、健康食品などでは、分解促進はない。
- ③あらかじめ強肝剤を飲んでいても分解を促進しない
- ④ウコンは、肝障害ある人には危険。多量飲酒者は肝障害になりがちだから注意

(14)運動、サウナ、温泉で排出が促進されるか？

- ①汗・尿から排出される分量は5%～10%
- ②入浴による急激な血圧変化、脱水の血中濃度上昇などの危険。飲んだら入るな
- ③わずかな酒気帯でも認知・判断・反応能力を低下させケガの恐れ。運動も危険

(15) よくある「アルコールの誤った常識」への回答は？

- ①少量なら運転は大丈夫 ⇒ 1単位飲酒後分解に約4時間要す（飲酒できる男子で）
- ②強い人は酒の影響が少 ⇒ ほろ酔いで理性マヒ、認知・判断・操作能力も低下、
- ③ビール1本なら1時間仮眠運転可 ⇒ 30分～1時間後アルコール血中濃度最大
- ④蒸留酒は抜けやすく悪酔しない ⇒ 二日酔いは飲みすぎが原因、質でなく量
- ⑤水を酒と同量飲めば悪酔いしない⇒脱水症状は軽減。アルコールは体内に残る
- ⑥酒は副作用のない睡眠薬 ⇒ 睡眠のパターンを乱す。量が増え依存性高まり、危険
- ⑦酒は悩み・ストレス解消に有効 ⇒ 一時忘れるだけ。酔いが醒めれば深刻化。危険
- ⑧酒は百薬の長 ⇒ 処方1日1単位（女性半分）週2日休脳日。薬飲みすぎは毒
- ⑨多量飲酒でも長寿者がいる ⇒ 酒害の短命者は圧倒的に多いが、害を語れない
- ⑩適量は人により違う ⇒ 多量飲酒の言い訳。一日0～2ドリンクの範囲が適量
- ⑪チャンポンは身体に悪い ⇒ 飲み過ぎ易い。同じ単位なら、同一酒の飲酒と同様
- ⑫「気分スッキリ」なら大丈夫 ⇒ 二日酔い無し、気分スッキリはでも酒気帯あり
- ⑬毎日、定量、検知器にかからなければ良い ⇒ 老化、病気などで検知器陽性反応
- ⑭節酒はストレス。時に発散を ⇒ ガマンはストレス。自ら進んで節酒は達成感
- ⑮時間があれば、たまの多量飲酒は可 ⇒ 深い酔いとハレの快感の条件付けは危険

(先人たちの教え)

①千利休

1杯の酒 人が酒を飲む 2杯の酒 酒が酒を飲む、3杯の酒は、酒が人を飲む
「酒は飲んでも飲まれるな」 1杯を1単位とすれば現代の疫学調査と一致

②毛利元就

孫の母へ手紙で、輝元が酒を大杯2杯飲むのを小杯1~2杯までと注意
元就の父も兄も、酒害のため早死にした。元就は酒を飲まなかった

③土方歳三

箱館戦争決戦前夜、自ら酒を酒樽から酌み、兵に配り「一杯だけだぞ」

④ベンジャミン・フランクリン

「自伝」において、友人、同僚、ロンドンの印刷工の飲酒問題を詳述、
ラム酒の原住民への影響を書き「米東海岸の原住民は酒のために滅んだ」

⑤E・ゾラ

「居酒屋」大量生産ブランディのため依存症になる労働者悲劇の告発書

⑤日本書紀

「素戔鳴尊と八岐大蛇」強い酒で酔いつぶれたところを退治（酒酔い利用）
素戔鳴尊が田の畦を壊し、糞をまき散らす乱暴を「酔いのせい」と天照大神はかばう

⑥奈良時代に官吏へ禁酒令公布

間もなく官へ届ければ飲酒可能に（禁酒の緩和現代も似る）
「官（つかさ）にも許し給へり 今夜（こよい）のみ 飲まず酒かも 散りこすなゆめ」

⑦「平家物語（鹿ヶ谷事件）」

瓶子の首が落ちたと囃して、密談が発覚。俊寛は流罪

⑧「講談」（由比正雪）

酒の上の喧嘩、額に傷。仲裁「大事の前の小事」慶安事件の発覚の話

⑧「落語」

「素人鰻」禁酒していた依存症の職人を再飲酒へ誘導する様子を克明に描く

「芝浜」依存症魚屋の3年間禁酒後、危うく再飲酒を寸前防止した、教訓話
(人類の知恵)

(1) 1単位 (ジョッキ1杯、ワイングラス2杯、お銚子1本) は、人類の知恵

- ①パブの1パイントは568ml 泡を考慮すれば1単位
- ②フランス料理、お魚白ワイン1杯、お肉赤ワイン1杯 合計1単位
- ③日本人の晩酌は、お銚子1本が日常的習慣 1単位
- ④カウボーイ シングルグラス注文、1杯お替わり、ダブルが粋な飲み方1単位

*洋の東西、日常的に飲む場合、1単位が標準量。酒害を最低に、効用を最大の知恵

(2) 仏教五戒 不飲酒が戒 (仏教徒の守るべき生活指針) の最後にある意味

- ①五戒「殺さない」「盗まない」「淫らな行為をしない」「嘘、虚言をつかない」「飲酒しない」前4戒を「飲酒」が破ると危ふんだため最後に「不飲酒」の戒が置かれた
- ②受戒は仏教信者なる決心と具体的な行動指針の受け入れ。酒が他の四戒を破ると昔から注意されてきた証し
- ③仏教が酒に弱い体質者のいるモンゴロイド (黄色人種) に広まったため、五戒に入つたとも考えられる

*キリスト教「十戒」に神の尊重、偶像崇拜禁止、安息日はあるが、「不飲酒」はない
酒が飲める体質のコーカソイド (白人) が広まったヨーロッパでは、ワインが宗教儀式に使われ修道院でも造られた。ぶどう栽培が難しい北国ではビールも修道院で醸造
*中近東では、当初、飲酒可 (ペルシャ詩人飲酒賛歌)、蒸留技術発達し酒害が甚大、禁酒へ。イスラム文化は人間の欲望発散 (～放題) を抑制する戒めが目立つ。

性欲抑制 (女性の顔、肌、髪を隠す) 宗教心放散抑制 (偶像礼拝の禁止、日常礼拝)
金欲抑制 (利子禁止、相互扶助) 「各種欲望を肥大化し、暴発させる飲酒の禁止」

(3) 禁止と許可と自制

- ①日本では奈良時代に官吏への禁酒令が出され、すぐ許可制になり、消えた
- ②仏教の五戒は、生活指針として説かれ、「酒不許」と石碑もある。破戒僧も多い
- ③江戸時代 飢饉の年には酒醸造禁止令がだされた
- ④明治時代 軍事費調達のため専売法が成立、醸造・販売が統制される
- ⑤大正時代 大正11年、未成年者飲酒禁止法の成立
- ⑥昭和時代 太平洋戦争中、軍隊優先、一般は配給制。敗戦直後密造酒の悲劇
- ⑦戦後の時代 配給解除後、飲酒コントロール作法の衰退、女性社会進出、飲酒拡大
- ⑧現代 自由に、気ままに飲むのが飲酒との風潮拡大、飲み放題営業へ
2000年 「健康日本21」飲酒の指標、節度ある適度な飲酒 20g
同 「WHOの警告」1日40g超す飲酒は生活習慣病リスクを高める

*一般に自由は、強者には良いが、弱者に被害がしやすい。社会的混乱時も同じ

*米国の禁酒法は、壮大な社会実験。密造、密輸により失敗。法令と罰だけでは無理
(その他、質問)

1, 私は、飲めない体質。多量飲酒者から飲む人の気持ちが分らないと言われる

- ① 飲めない安全推進担当者が多く、同じ悩み。決して「欠点」ではない。
- ② いきなり理想の「1単位」を持ち出すと聞く耳をもたない。飲む気持ちを聴く
- ③ 気持ちは共感し、同じ土俵に立った上で、心配なこと、こまっていること共に考える
- ④ 検知器陽性反応防止、健康診断結果対策、不始末再発防止など節酒動機を明確化
- ⑤ 職場内に「堂々と飲まない」を示し0, 1, 2ドリンク「適切な付き合い方」を拡大。

2, 酒を飲み続ければ「強くなる」との誤解を解くには？

- ① アルコールは飲み続けると「耐性」ができ、同量では同じ「酔いの快感」を感じない
- ② 自覚的には「酒に強くなった」と感じます。これが「落とし穴」認知、判断、反応などの機能は、酒が入れば「酔っていない」の気分に関係なく機能低下します。
- ③ 「酔い」があっても練習で、外見を整えられますが、認知、判断、反応機能は低下

3, 上司が多量飲酒、行動が伴わないので困っている

- ① 運送会社に多いケースです。ある会社の副社長は帰着運転手と缶ビールを飲む。
運転手はマイカー通勤。
- ② 幹部へジェルパッチをやり、社員に、飲めない体質、酒に弱い体質がいると知らせる
- ③ 新人教育、歓迎会において「酒との適切な付き合い方」の教育と実践訓練に巻き込む

4, 分解時間の個人差を主張するものに対する説明は？

- ① 検知器を使用し、自分は3時間で分解すると確信。3単位以上飲むものがある
- ② ある実験調査では、1単位分解2時間40分~5時間20分と分布、3~4時間が多数
- ③ ASKでは、成人男子飲める体質の場合「飲み終わって4時間」を分解時間
- ④ この4時間は、経てば安全ではない。「悪さをする時間」と考えたい
- ⑤ 血中濃度0になっても、反応速度は飲酒前に戻るには2時間かかるとの論文あり

5, 社内で、現在、不祥事発生は全くない。啓発を続けるには？

- ① 運輸業界では、まだまだ飲酒問題がある。他企業の事件も自社事件とみなしたい

6, DVDを見せるだけでは効果が少ない

- ① インストラクターが補完(確認シート、グループワーク、宣言シート)
- ② 事例と知識を結合し、説明。運行管理者研修は内容豊富、飲酒対策時間が短い