



職場のアルコール問題（続編）

発行元：豊田市 健康部 健康政策課
電話（0565）34-6723
E-mail kenkouseisaku@city.toyota.aichi.jp

日本福祉大学中央福祉専門学校 田中和彦

前回までのお話

職場の飲み会で飲酒を強要された飲めない佐藤さん。アルコールハラスメントのを知り、飲み会のあり方を考える機会となりました。一方、部長もまた、佐藤さんの上司である寺本さんの飲酒問題で困っていたのです。

寺本さん、ついに部長に呼び出され・・・

寺本さんは42歳。ずっと営業マンとして活躍してきました。「営業マンはお酒を飲むのが仕事」とずっと上司に言われ、もともと飲めるタイプの寺本さんは、取引先との接待でも「酒豪」でならし、元来の明るい性格もあって社内外でも慕われる存在です。係長に昇進してからは、さらに仕事にまい進しています。お酒を飲まない日はなく、休日でもゴルフのときでもお酒を飲んでいます。

最近、飲み会の1次会は覚えているのですが、その先の記憶がなく、朝起きると自宅で寝ている、という体験が増えてきました。翌朝、妻から「あなた、昨日は大変だったのよ」と言われ、会社でも「昨日も絶好調でしたね！課長の青ざめた顔を見てスカッとしましたよ。でも、大丈夫ですか？」と部下に耳打ちされます。課長を見ると、こちらをにらんでいるのです…。何か大きな失敗をしてしまったのでしょうか。しばらく酒を控えよう、と思いますが、部下や取引先から誘われたりすると、また飲んでしまいます。休日も午前中から家でビールを飲んでしまい、子どもと遊ぶことができません。ちょっと量が多くなってきたな、と思った頃、ついに部長に呼び出されました。

部長：寺本君、最近、取引先から「寺本君がアルコールのにおいがする。」という話を聞いたよ。ちょっと飲みすぎているか？

寺本係長：いえ、大丈夫です。こここのところ、ちょっと飲み会が続きましたが、体は丈夫ですし。

部長：いや、そんな問題じゃなくてね。課長も「寺本君は酒に飲まれるタイプだな。」と言っていたし、お酒でのトラブルは困るんだよ。

寺本係長：ご心配なく。ちゃんと考えて飲んでいきますから。

お酒のトラブルは潜在化しやすい！！

寺本さんのように、お酒のトラブルが出てきた場合、周囲からは「あの人は酒グセの悪い人だ」というように見られますが、普段の仕事ぶりなどがよければ、そんな問題にならずに終わってしまいます。我が国は、飲酒時のトラブルに関して寛容な文化（酒席は無礼講というように）がありますから、実はお酒のトラブルが潜在化しやすいと言えます。

でも考えてみてください。お酒は対人関係を円滑にするもの、リフレッシュするための手段であるとするれば、実はお酒でのトラブルは、飲酒の本来の目的から大きくそれているものです。それでも寺本さんのように「飲酒問題」に向き合うことができず、そのまま飲み続けてしまうことが多いのです。

アルコールは依存性の高い「薬物」

アルコールは、中枢神経を抑制する作用のある精神作用物質です。身体依存と精神依存を形成する、実はとても依存性の高い「薬物」です。ずっと飲み続けていると、だれもが「アルコール依存症」という病気になる可能性があります。アルコール依存症は「飲むことのコントロールを失う病気」です。飲酒のコントロールを失うと、健康を損なうことはもとより、家族や友人関係の崩壊、失職、経済的基盤の喪失など生活に大きな影響を与えます。

そこまでいなくても、寺本さんのように、飲酒でトラブルを起こすこともあります。酔っ払っての暴言やセクハラ、二日酔い、度重なる飲酒による健康問題、仕事や家族への影響など飲酒により問題が多くみられる場合も、依存症予備軍としてアルコール依存症の発症を予防していかなければなりません。（これは「プレアルコリズム」と言われます。）

アルコール問題を客観的にとらえるためのスクリーニングとして代表的なのが CAGE 法です。

CAGE 法（ケージ法）

1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことはありますか。
2. 他人にあなたの飲酒を注意されて、気に障ったことがありますか。
3. 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。
4. 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために迎え酒をしたことがありますか。



上記 4 項目のうち 2 項目に当てはまれば、アルコールの問題があると言えます。1 項目であっても当てはまれば、専門医へ受診することをお勧めします。

ここまで読んで「こんなやつはいくらでもいるよ」と思ったあなた！そのことこそが、飲酒問題を過小評価する考え方です。そのことが飲酒問題を気付きにくくしているのです。

寺本さん、飲酒問題を自ら相談する。

さて、寺本さんはどうなったのでしょうか・・・

部長にはそう言ったものの、寺本さん、「さすがにこれはまずいな。」と思うようになりました。でもどうしたらよいのか、どこに相談したらよいのかわかりません。そこで、数日後、勇気を出して部長に相談しました。「部長、実は自分でも酒の飲み方がおかしいと思っています。でもどうしたらよいかわからなくて…。」部長は「よく話してくれた。会社としても寺本君を失うのは痛手だ。何とか問題が解決するように考えよう。」と言ひ、産業保健師の澤田さんに相談しました。澤田さんは、保健所の精神保健福祉相談員から情報を得て、寺本さんにアルコール依存症の専門医療機関への受診を勧めました。その際には奥さんにも同席してもらうこと、事前に澤田さんから専門医療機関の精神保健福祉士に連絡を入れておくことで、スムーズな受診となりました。

専門医の診察の結果、アルコール依存症まではいかないものの、有害なアルコール使用が認められる「プレアルコリズム」と診断されました。専門医の指導のもと、飲酒量を減らそうとしましたが、なかなかうまくいかないため「飲酒日記」をつけるようにしました。そうすると、自分がどれだけ飲んでいるのが明確になり、そのことに愕然とした寺本さんはお酒をやめる決心がついたのです。



お酒との付き合いは、この社会にお酒がある限り続くでしょう。正しい知識と、上手なお酒との付き合い方、そして問題が起きた場合、問題に向き合う勇気が大切です。困ったときには、上司、産業保健師、産業医などに相談してください。きっと力になってくれます。

（注意）アルコール依存症の治療は「断酒（完全にお酒を断つこと）」が基本となります。最近では節酒指導も治療の選択肢としてありますが、決して自分自身の判断でなく、アルコール専門医の指導のもとにおこなってください。