

アルコールとメンタルヘルス

これからの季節につきもののお酒。このお酒の席での変化がきっかけとなって、職場内のスタッフのメンタルな問題に気づくという方は決して少なくありません。

<アルコールトラブルの相談例>

■部下についての相談なんですけど、仕事はおとなしいんですけど、最近、酔うと、やたら絡んできたり、大声で騒いだりして、酔い方が少々おかしいのです。先生、何か問題があるのでしょうか？

■量は変わらないのですが、飲んですぐからテンションがハイになって、自分でも言ったことを覚えていないことがあります。少々心配です。

オレなんか、日常茶飯事だ、なんて豪快に笑っていたら要注意！

お酒は気分を「アップ」させ、その後、酔いが冷めると、どーんと「ダウン」させます。つまり、感情を不安定にさせるのです。お酒をストレス解消にしていると、イライラが解消するどころか一層イライラが募ったりします。

また、睡眠のリズムを壊します。

眠り薬代わりにお酒を飲む習慣は日本人が世界で一番多く、お酒を飲む方の3人に1人が、入眠困難（なかなか寝付けない）、中途覚醒（夜中に何度も目が覚める）、浅眠多夢（眠りが浅くて夢をたくさんみる）を抱えています。

朝起きたらぐったり疲れて起きられない、なんていう症状がありませんか。最近のお酒の量を振り返ってみましょう。酒量が増えていたら要注意です。

お酒の裏側には、必ず「孤独」や「ストレス」といった精神的な問題があり、それが「飲酒」という形で現れるのです。

不安や葛藤をお酒で紛らわすと、飲酒量が一気に上昇します。

そこには何かしらの病理性が存在します。

ほとんどのケース、お酒の問題をご本人から申告するということはありません。

症状として出現するのは、酩酊（酔い方）の異常が最も多いので、酒席での様子に気をつけてみてはどうでしょうか。

「病気」としてのアルコール症状がある人ほど否認をしますので、全くわからずに進行してしまうものです。

特にブラックアウト（酔ったことを覚えていない）がある方は要注意。就業人口約6000万人のうち、アルコール乱用、依存者は100万人、2%を占めると言われており、実は問題を抱えている方が多いのです。

お酒はつきあい方を間違えると、人生も、また事業も台無しにしてしまいます。

組織として、社員に対して、アルコールマネジメントを以下のポイントで実施し、相互ケアをする必要があるのではないのでしょうか。

- 1：休肝日を必ずもうけているか？
- 2：寝る前に酒を飲んでいないか？
- 3：飲まないといられない、飲まないと眠れない、という発言がないか？
- 4：酒の量は増えたか、減ってすぐ酔うようになっていないか？
- 5：酒席回数は増えていないか？負担になっていないか？
- 6：酒の好みに変化がないか？度数の強い、濃いお酒を好むようになっていないか？
- 7：酒の飲み方のスピードに変化がないか？
- 8：酔い方に変化がないか？
- 9：酔った時の様子に変化がないか？ ハイになる、忘れる、怒り出す、泣く、など。
- 10：ブラックアウト（一時的に記憶が飛ぶこと）が多くないか？

お酒は、ゆっくり時間をかけて、食事、お水（お茶）と一緒に飲めば、神経を落ち着けてくれ、リラックスには最高の効果を発揮します。

眠る前に1時間はあけましょう！