

# 経営者のためのメンタルヘルス対策講座

医学博士 精神科専門医  
精神保健指定医 早稲田大学理工学部客員講師  
(株式会社 MD.ネット代表取締役社長)

Hidenori sano  
佐野秀典

Case.  
5

## お酒の問題の裏には、必ず精神的な問題がある

以前よりも機会がぐんと減っているノミニケーション。そもそもこの言葉自体が使われなくなっているが、お酒の席でのちょっとした気付きがきっかけとなり、社員のアルコール問題が明らかになるということは決して少なくない。

そして、アルコール問題の裏には、必ず「メンタル」の問題が隠されていることを覚えてほしい。アルコール問題は、社会的信用の失墜、金銭問題、取引先とのトラブル、パフォーマンスの低下など経営者にとってはまさにリスクの温床である。経営者自身はもちろん、社員のお酒の飲み方にも「要注意！」なのだ。

＜ある経営者からの相談事例＞

- 弊社の中堅社員についての相談です。仕事は物静かなのですが、酔うと、やたら絡んできたり、大声で騒いだりして、酔い方が何かおかしいのです。
- 以前に比べて量は変わらないのですが、飲んだ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。
- 翌日も赤い顔をしているし時々お酒臭い状態で出勤することも目立ってきました。
- 心筋梗塞も心配です。
- 取引業者ともよく出かけているようで、そのうち何か問題を起こすのではないかと心配になっています。

「こんなの日常茶飯事。俺もそうだ！」なんて豪快に笑っている社長は要注意！

細かく言えばいろいろな症状があるが、中でも頻度が高いのは、上にあげた、

### 酩酊（酔い方）の異常

である。お酒の裏側には、必ず孤独やストレスといったメンタルヘルスの問題があり、それが「飲

酒」という形で現れるのだ。

ほとんどのケース、お酒の問題を本人から申告するという事はない。飲酒については問題がある人ほど、ほぼ全員、否認をするので、全くわからずに進行してしまう。

こうした点を踏まえて、経営者として社員に対するアルコールマネジメントを以下簡単にまとめてみた。社内の朝礼時に伝えるなど、日頃から社内相互でケアをして行くのも一案だろう。

また、繰り返し述べるようにアルコールの問題については、まず専門医（精神科医）に相談するのがよい。アルコールの問題には専門的な治療を用いるのが基本である。

- 1：休肝日を必ず設けているか？
- 2：寝る前に酒を飲んでいないか？寝酒は不眠の原因に。
- 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？

これは「アルコール依存症」の予兆！