

1・2月の休診日：毎週日曜・月曜

1/1日(金)、2日(土)、3日(日)、14日(木)

2/11日(木)、23日(火)

「アルハラについて」

公立久米島病院 内科
与那覇 翔
(ヨナハ ショウ)

アルハラという言葉を知っていますか？

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、人権侵害をいいます。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です。

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です。

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、傷害行為にもあたります。

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、などです。

5. 酔ったうえでの迷惑行為

酔ってからむここと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゆく行為です。

上記の5項目の中で、一度も経験したことがないという人は少ないのではないのでしょうか？飲酒はコミュニケー

ションツールとして、あまりに深く生活の中に入り込んでいます。冠婚葬祭や、会合、スポーツやイベント後の集會などでは飲酒をしながら楽しむ場面も多いかと思ひます。特に沖縄県では「模合モアイ」という風習があり、月に1度集まって飲酒することが多いと思ひます。

しかし、飲酒によって健康を害し、日常生活に支障をきたしてしまうことも知られていいます。沖縄県では肝硬変の原因としてアルコールによるものが最多です。(全国平均の2倍)。

アルコールによる健康被害や精神的な被害、苦痛は誰にでも起こりえますし、誰もが加害者になりうる可能性があるのです。「決してアルコール摂取を強要しないでください。」この言葉をどうか忘れないでください。相手を思いやる気持ちがあれば、アルコールが無くても、良好なコミュニケーションはとれると思ひます。

またアルコールを強要してくる人は、すでにアルコールで正常な判断ができないほど酔っている状況にあるといえます。(強要罪という立派な犯罪行為ですから)

飲酒によって楽しい気分や、高揚感などは確かにあります。そのため適正飲酒(ビール350ml×2本/日 もしくは泡盛1合/日まで 女性の場合はその半分です)を守ること、週2、3回の休肝日(アルコールを摂取しない日)を設ける)を作り、自分の体を守りましょう。

参考) 厚生労働省 eヘルズネット アルコールハラスメントより

「ピンポイントの関わりで『出来た!』～発達の最近接領域とは～ <後編>」

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

子供の「できる事～出来ない事」に対する大人の反応にはいくつかのパターンがあります。次の例を見てください。

「4歳の太郎くんは食事の後半によく席を立ちます。野菜ばかりを残します。1人で食べるのに1時間くらいかかります。」

このような時、親としてどのように対応するでしょうか。時間がかかるのは嫌なので「とにかく残さないように全部親が食べさせよう」と「過保護的」になったり、甘えたりクセになると困るからと「叱ったり罰を与えたり」、言っても変わらないと「放任的」になってしまったり、してしまわないでしょうか。

発達の領域で見ると太郎くんは、好きなものは1人で食べられる(右下図:A)、苦手なものは手伝ってもらえれば食べられる(右下図:B)段階です。この「B.手伝いがあれば出来る事」を最近接領域といいます。ここにピンポイントを絞って、少し工夫した声かけを行うことがポイントです。具体的には、「苦手な野菜は親が一口食べさせたら、次は太郎が自分で食べようか」とか、「今日はこの野菜を食べれば◎にしよう」など。ちょっとした提案で、子供の「できた」を引き出すことができます。

(表:子供の発達段階と、親の関わり例)

	理想的な関わり	過保護な関わり	厳しい関わり	放任的な関わり
1人でできる事	人でさせる、時に褒めたり認める	親が手伝う	出来て当たり前	無関心
大人の助けがある とできる事	親がヒントを出したり、一部手伝う	親が代わりにやる	出来ない事を叱る	関わりなし
まだ出来ない事	今後の課題とする	親が代わりにやる	出来ない事を叱る	無関心



「できる」か「できないか」ではなく、「どうやったら出来るようになるか」を考えることは人を育てる上でとても大事です。

忙しい毎日の中ではつい「過保護/厳しい/放任的」な関わりになってしまいがちですが、ちょっと立ち止まって今子供がどの段階にいるのかを考えてみましょう。ピンポイントのサポートで子どもの「できた!」が増え、親と子の笑顔が増えることでしょう!