



未成年者に悪影響を及ぼす飲酒について

『身体の大きさは親と同じくらいだし、自分はもう大人。だからお酒を飲んでも平気なはず。』

・・・とあなたは思っていないですか？しかし、みかけは大人と変わりがなくてもあなたの身体は未完成、まだまだ成長の真っ直中なのです。大人でも飲み方を誤ると大きな害があるアルコールは、成長段階のあなたの心身にとっては害になるだけです。未成年者の飲酒が法律で禁止されているのにはそれだけの理由があるのです。未成年者飲酒の悪影響には

「身体的な影響」「精神面における影響」「社会性への影響」

があるといわれています。

◎ 身体的な影響

- ・ 未成年はアルコールを分解する働きが未完成
成長段階にある未成年者はアルコールを分解する酵素の働きも未完成な為、大人に比べ飲酒をすると短期間でさまざまな臓器の障害を起こす危険性が高まります。
- ・ 脳の発達に影響する「脳障害」
脳が成長している時期にお酒を飲むと、脳の神経細胞を破壊し、脳萎縮を早くもたらす危険性があります。
- ・ 二次性徴を遅らせる「性腺機能障害」
アルコールが二次性徴に必要な性ホルモンに悪影響を及ぼすことがあります。

◎ 精神面における影響

- ・ アルコール依存症を発症しやすい
最終的に死の危険もある「アルコール依存症」は、飲酒開始年齢が若いほど短期間で発症するケースが多いとされています。特に 20 歳までは、飲酒に対する自己規制がきかなくなりやすく、その危険性が高まります。

・その他の「精神面への影響」

- ★集中力が続かず、学習する意欲が低下してしまう
- ★未来思考・未来展望を喪失し、将来についてどうでもよくなってしまふ
- ★精神的成長や心理的発達が停止し、人生の幅を狭めていってしまう
- ★怒りっぽくなる、自己中心的になるなど、性格が変わってしまう

◎ 社会性への影響

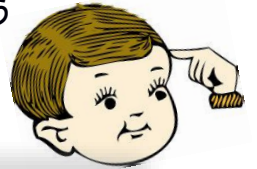
・自分も他人も傷つける「暴力行為」や「性的非行」

若い時期からお酒を飲み始めた人ほど、不慮の事故に巻き込まれる危険性が高いといわれています。

また理性的な行動ができなくなり、性犯罪や危険な性行動を起こす可能性も上がるのがわかっています。

・その他の「社会性への影響」

- ★飲酒運転をしてしまい、交通事故を起こしてしまう
- ★成績不振、中退など、学校での生活に支障をきたしてしまう
- ★作業能力の低下、無断欠席の増加など、社会の適応が難しくなってしまう
- ★浪費や借金などの金銭トラブルを起こすようになってしまふ



これから先のことをイメージしてみてください。みなさんの前には、生まれてから現在までの何倍もの時間が広がっています。そのかけがえのない時間を健やかに過ごしてくださいね！

もし、未成年者が誰かに飲酒を勧められても、自分自身を大切にするために断る勇気を持ちましょう！！



お酒の上手な断り方

1. はっきり「飲まない！」と意思を伝える

「いやだ」という意思をきっぱり相手に示すのがベストな方法です。それでもしつこく勧められるときは、その場を去ることもひとつの手段です。また、20歳未満にお酒を勧めると、法律で罰せられることを伝えましょう。

2. 飲まない理由があることをわかってもらう

「部活に支障が出るから」「親と約束しているから」など、自分が大切にしていることを理由に断りましょう。相手を納得させるためには、Web や本などから得た知識を使って説明することも有効です。

