

KENKO TIP

2015年11月20日

飲酒は楽しみを以て主と為す

By 莊子



月末週末は部下の飲酒習慣を確認してみよう

MD. ネット 佐野 秀典

定期的に相談があるのが「飲酒」の問題です。最近では日本人社員だけでなくローカルスタッフ（管理職）の飲酒の問題についてもご相談をいただくようになりました。

精神科では最初に「アルコール、ドラッグ」を学ぶのですがそれほど精神科領域で「酒」は重要な診療テーマです。グローバルビジネスでもお酒との付き合い方は非常に大事ですね。健康的に飲酒と付き合いっていく風土を醸成してください

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」という行動で現れます。不安、緊張、孤独をお酒を飲んで覚醒されることで消そうとする無意識の行動です。

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。通常、問題があるほど、必ず否認が伴いますので、ご本人へ

のアプローチは非常に診療技術を要します。

お酒は適度に飲めば緊張をほぐし気持ちをリラックスさせる効果がありますがマイナスの感情を解消するためお酒を飲んでいると一気に病的な傾向に向かいます。お酒には（たとえ愚痴が肴であったとしても）、「楽しさと笑い」が必要です。

こうしたことを踏まえて、現場を預かるみなさんは、できるだけ現場を周り、部下の顔を見て確認してみてください。気になる方がいたらすぐにご連絡ください。

- 1：休肝日がない
- 2：寝酒が習慣になっている
- 3：飲まないとやってられないですよという発言がある
- 4：酒の量が増えている
- 5：飲酒頻度が増えている
- 6：度数の強い濃いお酒を好む

7：飲み方が早い

8：酔うのが早い

9：酔った様子がおかしい
特に「泣く」「怒る」

10：飲んだ時のことをすっかり忘れてることが多い

特に注意はこの10の症状で、**ブラックアウト（一時的に記憶が飛ぶこと）**とって、将来の「**アルコール依存症**」の予兆ですから早めの対応が必要です。

部下本人の健康はもちろん、経営上様々な問題、職場の士気の低下にも影響する「飲酒」。

マイナスの感情を抱えて飲むと「万病の元」となりますが、適度に楽しく飲めば「**良薬**」「**ガソリン**」「**潤滑油**」。宴席が増えるこの時期、お酒のマネジメントから経営を考えてみてはいかがでしょうか。