

全教職員向け 飲酒による不祥事をなくすために

コロナの影響で自宅飲みやオンライン飲み会の機会の増加
一方で、少人数で飲食店での飲酒の機会も...

注意点や工夫は...

自宅飲みの場合の注意点




- 一人で飲むと、深酒を注意されにくい。
 - 飲酒量が増え、依存症になる恐れも。
 - オンライン飲み会は、他の参加者に気を遣ってその場から抜けにくい。
- ※自宅飲みでも、終了時刻の設定を！

飲食店等で飲酒の場合の工夫

- 会の終了時刻を明らかにする。
- 飲みすぎない工夫や飲ませすぎない工夫などお互いに気配り目配りをする。
- 代行が必要な場合は、飲酒の前に代行業者に予約しておく。
- 車中で寝て、酔いを覚ますようなことは絶対にしない。 ...等

1単位分解するのに4時間

飲酒量を把握しましょう！

<p>ビール (アルコール分5%)</p>  <p>中びん1本 (500ml)</p>	<p>日本酒 (アルコール分15%)</p>  <p>1合 (180ml)</p>	<p>ワイン (アルコール分14%)</p>  <p>1/4本 (180ml)</p>	<p>酎ハイ (アルコール分7%)</p>  <p>1本 (350ml)</p>	<p>ウイスキー (アルコール分43%)</p>  <p>ダブル1杯 (60ml)</p>
---	--	---	---	--

飲酒に関する不祥事は

- ★ちよつとの距離だからと、ついつい車を動かして...
- ★ついつい飲み過ぎて泥酔し、記憶もない状態で運転してしまい...
- ★お酒の残った状態で、翌朝ついつい車で出勤し...
アルコールの影響で、正常な判断ができていない様子が見受けられます。

飲酒状況セルフチェックシート (R1.9.30 教教評第551号) を活用し、自分とお酒との関係を再確認！！

～アルコールに関する自己認識を深め、職場みんなで声かけを～