

# 宴会シーズン到来

## ——社会学の見地からみる日本の飲酒文化

年の瀬が近づき、忘年会シーズンがやってきました。宴席の機会が多く楽しい季節ではありますが、飲み過ぎには気を付けたいものです。今回は、アルコール問題に対して社会学や社会病理学の見地から研究されている奈良女子大学名誉教授の清水新二先生にお話を伺い、日本の飲酒文化の特徴や最近の傾向、楽しくお酒を飲むためのポイントなどについてお話いただきました。

編集部



### ●●日本の飲酒文化の特徴●●

#### ■人間関係や社会生活に欠かせないお酒

日本という国では、お酒は社会において非常に重要な役割を果たしています。日本人は古くから、お酒が一定の集団や組織、あるいは社会全体の優れた「潤滑油」として機能していることをよく知っています。共に酒を飲んで共に酔うことが、人間

関係を確立・強化したり、団結をもたらすことに大いに役立っているのです。つまり、私たちは「お酒を飲むと同時に、人間関係をも飲んでい

る」と言えます。そのため、日本には酒を飲める人を肯定的に評価する価値観があります。お酒を多く飲める人は「酒豪」と呼んで英雄視される一方で、酒をまったく飲めない人は「下戸」とされ、肩身の狭い思いをしてきました。日本人の飲酒頻度が高い背景には、こうした価値観が存在しています

(図表1参照)。

#### ■アルハラの背後にある「酔いの共有」への期待

宴席の場でよく問題になるのが、アルコールハラスメント(以後「アルハラ」)です。アルハラとは、アルコールの無理強いや、一気飲み、強要などのことです(図表2参照)。アルハラには、3つの問題点があります。1つ目は、アルコールの過剰摂取は、体に有害な影響を及ぼすだけでなく、さまざまな事故の原因

したが、日本はその中で最も寛容な「超許容的文化」に属しています(図表3参照)。

かつて日本にあるお酒は日本酒が中心でしたが、原料となる米の生産量に余裕がなく、一般庶民がお酒と接する機会は少なかったようです。しかし、冠婚葬祭や秋の収穫祭の時、つまり「ハレ」の場面においては、神様に感謝し、また神様にならない、人々は心おきなく酒を飲むことができました。

その結果、「ハレ」のときであればいくら飲んでも良いという考え方が根付き、酔うことに対して寛容な社会がつくられていったに違いありません。現代においても、私たちは普段よりも多くのお酒を飲む際には、「目標を達成したから」「仕事に一区切りついたから」などと、一見もっともらしい理由を並べています。宴席を「ハレ」の場とし、お酒を大量に飲む言い訳にしているのです。そして、普段より深く酔う自分や他人を許すわけです。

どれくらいの量を飲むと問題飲酒と言われるのかについては、国や社会によってさまざまです。国や社会によって、TPOに応じた飲み方や酔い方のルールは異なります。そこから逸脱した飲酒が続くと問題飲酒とみなされ、非難や制裁が下される

のです。北欧などプロテスタント・キリスト教圏の国は、酔いに対して厳格です。毎日酒を飲んでいるだけで問題飲酒とみなされ、白い目で見られます。

しかし、酔いに寛容な日本社会では、通常なら許されないような行為が「酒の席でのことなんだから……」「本人は酔っ払っていたんだから……」という理由で許されたりします。また、毎日お酒を飲んでいても、日本

は、「飲み助」とか「のんべえ」と言われるくらいです。そのくらい、日本では飲酒と酔いに対して寛容な

です。では、「飲み助」とか「のんべえ」と言われるくらいです。そのくらい、日本では飲酒と酔いに対して寛容な

**図表1 普段の飲酒頻度および平均的飲酒量 (2002年)**

飲酒頻度	ほとんど毎日	週3・4回	週1・2回	月1~3回	年7~11回	年3~6回	年1・2回	飲まない	無回答	計% (N)
男子	41.3	14.5	13.4	11.2	5.4	5.5	2.7	5.6	0.4	100.0 (1013)
女子	14.7	8.5	13.6	19.1	8.9	16	9.1	9.2	0.8	100.0 (873)

飲酒量	20単位以上	10~19単位	6~9単位	3~5単位	1~2単位	それ以下	無回答	計% (N)
男子	0.4	1.5	9.2	23.9	51.4	13	0.6	100.0 (1013)
女子	0.1	0.5	1.8	10.2	52.7	32.3	2.4	100.0 (873)

1単位は純アルコールに換算すると12g。ビール中びん1本、日本酒1合に相当。日本人男性の41.3%がほとんど毎日お酒を飲んでいる。

出典：清水新二、金東洙、廣田真理「全国代表標本による日本人の飲酒実態とアルコール関連問題—健康日本21の実効性を目指して—」

**図表2 アルハラの実義5項目**

【アルハラ】 アルハラとはアルコール・ハラスメントの略。飲酒にまつわる人権侵害。命を奪うこともある。

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。
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。「イッキ飲み」とは一息で飲み干すこと、早飲みも「イッキ」と同じ。
3	意図的な酔いつぶし	酔いつぶすことを意図して、飲み会を行なうことで、傷害行為にもあたる。ひどいケースでは吐くための袋やバケツ、「つぶれ部屋」を用意していることもある。
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。
5	酔ったうえでの迷惑行為	酔ってからむこと、悪ふざけ、暴言・暴力、セクハラ、その他のひんしゆく行為。

出典：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)ホームページ

**図表3 各国飲酒文化の分類**

①禁酒的文化	イスラム社会がその代表。どんな形であれ、アルコールを摂取することは禁じられている文化
②両価的文化	飲酒を肯定する考え方や否定する考え方が並存している文化。その代表は、アメリカ、アイルランドなど
③許容的文化	飲酒そのものには肯定的だが、酔っ払うことや、病的な飲酒に対しては否定的な文化。フランス、スペイン、イタリア、ユダヤ社会など
④超許容的文化	飲酒はもちろん、酒に酔ったうえででかした行為、さらには病的な飲酒まで部分的には認められる文化。日本など

出典：清水新二「酒飲みの社会学」(新潮社)



図表4 年齢階級別 飲酒習慣者の年次推移

	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳	70歳 以上	平均
1990年	16.2	28.2	31.5	30	27	15.8	26.1
1993年	13.4	25.1	29.2	27.8	24.1	16.5	23.8
1996年	18.9	30.5	32	30.4	26.3	16.6	26.4
1999年	16.7	26.3	30.9	33	26.9	20.5	26.3
2002年	14.6	22.4	32.2	31.4	26.2	20.2	25.4
2005年	13	24	29.3	27.1	21.2	10.5	20.8
2008年	11.5	20.7	24.8	27	23.4	11.6	19.9

出典：厚生労働省「アルコール情報ページ」〔国民健康・栄養調査〕

## ■アルコール問題への脆弱性と集団的な統制の作用

しかし、お酒が人間関係で重要な役割を果たし、飲酒と酔いに寛容な日本の社会は、その反面、アルコールの過剰摂取がもたらす健康障害や事故などのリスクを内包しているといえます。したがって、日本社会はアルコール問題に対して構造的に脆弱なのです。

一方で、同時に社会的コントロールが機能しているのも特徴です。集団的に共有された飲酒と酔いには、3つの特徴があります。

1つ目は、飲酒や酔いに対する心理的な受け入れが容易であり、アルコールに対する葛藤や罪悪感などをほとんど体験しない、いわゆる「いい酒」であること。2つ目は、集団の雰囲気としてはかなりの乱痴気騒ぎをしていると思われるような場合でも、実は「儀式化されたカオス（混沌）」と見られる部分が多く、一人ひとりをとってみると、見た目ほどには酩酊していないこと。そして3つ目は、何よりも集団的に共有、容認された飲酒と酔いであればこそ、潜在的にはいい酔い方が期待されるという形で、有形無形のコントロールが作動する道筋を併せ持っていることです。

そして、酔いに任せての行動が許

組み合わせがちぐはぐです。ワインを飲みながら、お刺し身を食べたりしていています。私なら、お刺し身を食べるときは日本酒を選びます。それに、油を使ったフライやポテト系には、ビールの方が合いますよね。そこに欠けているのは、お酒それ自体を楽しむという視点です。おいしく食事をするために飲む、もしくはお酒をよりおいしく飲むために、

される集団的了解を逸脱し、人間関係や仕事に悪影響を及ぼし始めたとき、手のひらを返したように「アルコール」「酒グセが悪い」と周囲から厳しい目で見られ、酒席から外されていきます。このように、日本の社会では集団的な統制が作用しているのです。

## ●変化する飲酒文化●

### ■ASSを再考する

こうした日本の飲酒文化と社会の仕組みを、私は「アルコールリック・ソーシヤル・システム（ASS＝Alcoholic Social System）」と名づけ、1995年に発表しました。これまでに述べた日本の飲酒文化は、2011年現在においても、まだ私たちの根っこに残っています。

しかし、この20年ほどの間で日本の社会もだいぶ変わりました。ASSは、50代以上の人に対しては現在でもかなり当てはまっていると思います。しかし、年齢層が低くなるにしたがって、ASSはだんだん当てはまらなくなってきました。彼らの間で、飲酒の仕方や意識など、飲酒文化が少しずつ変わってきています。

特に若い人の間で、今までの集団主義から、かなり人々の意識や行動

つまみを選ぶ。その組み合わせを楽しむながら飲むということが大切だと思えます。

加えて、お酒をよりおいしく楽しんで飲むためには、過剰飲酒のリスクを正しく認識していくことが大切です。楽しい宴席でも、悲しい事故が起こってしまったら目も当てられません。

若い人は、きちんとした飲酒文化を学び、その奥深さを知るべきです。もしくは、新しい時代の飲酒文化があるのならそれを確立するべきではないでしょうか。今の若い人のそれは、文化とは言い難いものです。「楽しんで飲む」という基本をおさえたうえで、過剰飲酒へのリスクを正しく認識していく。こうした飲み方を、確立していくべきだと思います。

### ■求められる飲酒文化のガイド役

日本には、日本酒という伝統的な文化があります。酒蔵と杜氏の世界があり、技術や産業もあり、おいしいお酒を育ててきました。

私たちの世代は日本の飲酒文化を知っていますし、世界中の飲酒文化に触れ、それを楽しんでいきます。しかし、それが若い人に伝わっていないのです。飲酒文化に関しては、私たち大人の世代と若者の世代の間にギャップがあるような気がします。

が個人主義にシフトしてきています。そのため、若者がお酒を飲まなくなってきたのです（図表4参照）。

端的に言えば、お酒の席と距離を置くようになったと思います。例えば、昔だったら課長や部長から飲みに誘われると、断りきれないところがありました。もちろん、今でも職場や場面によっては、そういうこともあるでしょう。

ところが、今は個人的な用事で誘いを断り、帰ることもしばしばです。それが上司にも伝わって、若い人たちに對して無理に誘うことはなくなりましたし、若い人はあまりお酒を飲まないという認識を持つようになりました。そのため、若い人たちが、以前ほどお酒に拘束されていません。お酒の席に無理には付き合いません、というスタイルが広がってきています。ですから、職場では以前ほどにはアルコールが多くありませんし、飲酒による事故もあまりありません。

さらに、職場の飲み会ではまだしも、先輩や後輩、上司など、幅広い年齢層の参加者がいるため、飲みすぎやアルコールに対するブレイキが利いているという要素もあります。

若い人が奥深い飲酒文化を知るためには、楽しいお酒の世界を知っている大人の手ほどきを受けることが望ましい。そこで私たち大人は、若い人たちにとって飲酒文化のガイド役となるべきだと思っています。飲酒の世界の奥深さや面白さを、リスクを含めて伝えていく。

しかし、このような手ほどきは誰もが受けられるわけではありません。そこで、飲酒文化のガイド役を果たす市民講座などがあっても良いと思っています。よくアルコール市民講座などが行われていますが、お酒のリスクを強調するメッセージが多いですよ。もちろんリスクを伝えることはとても大切ですが、飲酒文化を伝える導き手が少ないことを考えると、お酒の楽しさを同時に伝えても良いのではないのでしょうか。

そして、お酒の本当の楽しさを、これから飲酒の経験を積んでいく中で獲得していったほしいと思います。ちよつとしたお酒は、長い人生のスパイスです。上手に楽しく飲むことができれば、人生は今までよりも少しだけ、豊かな時間になると思います。

### ■セミフォーマル化する職場飲み

一方で、最近は職場での飲み会がスマートになってきています。昔の

## ■統制がなくなり貧困化する若者の飲酒文化

アルコールや事故が多いのは大学生です。そこにはせいぜい3つ上の先輩がいるだけで、お酒の世界をわかっている、ブレイキ役を果たすことのできる大人がいません。ですから、若者の集団飲酒は怖い。ただ面白がって飲んだり、飲ませたりしているだけです。先ほど許容と統制の両方が機能しているというお話をしましたが、多量に飲んだり、飲酒を無理強いらしたりする「許容」ばかりが大学生に受け継がれているのに対して、「統制」がとれなくなっています。

私の個人的な意見ですが、若者たちの間でアルコール文化が育っていないと感じています。飲酒文化のルールや基本を知らないままに、ただお酒を大量に飲んでいる。お酒そのものよりも、酔いを求めているようにしか見えません。これは多量飲酒にもつながり、大変危険な飲み方です。お酒は食べ物と一緒に合わせて飲むべきです。食事をとらないで飲むばかりでは、栄養も足りなくなってしまうし、アルコール依存症になってしまいうリスクも高まります。

また、お酒を食事と合わせてとっていたとしても、若い人たちはその

ように皆で飲ませ合ったり、泥酔するカオスな状態になることは少なくなってきたのです。その理由は、2つあります。

1つ目は、飲みすぎやアルコールに対するブレイキの存在です。職場の飲み会には、先輩や後輩、上司など、幅広い年齢層の参加者がいるため、飲みすぎやアルコールに対するブレイキが利いています。

さらに近年、上司にとって、飲み会はセミフォーマルな場になってきています。以前から、アルコールや一気飲みが社会問題化しています。かつては、上司と一緒に一気飲みをしている、という場面が多く見られたのは事実です。しかし、「飲み会の場で事故が起こった場合に責任を問われる」という認識が広まってきており、こうした風景は見られなくなりました。そこには、日本のアルコール教育や啓発活動の成果が、間接的に現れているのだと思います。ただし、上司のいない飲み会だと、そのブレイキが利かなくなるので気を付けなければなりません。

### ■新しいスマートな幹事像

2つ目は、最近の幹事のやり方がスマートになってきているということ。若い人が幹事をやるようになって、だいぶ職場での飲み会が変



わってきました。

例えば、飲み会のスケジューリングにも配慮があります。もし、飲み会の終わりの時間を決めていなかったり、もしくは2次会、3次会の段取りを幹事が決めてしまうと、なんとなく帰りにくい雰囲気になりますね。しかし最近では、1次会の終わりの時間をしっかり決めて、時間が来たらいったん解散させることが多いようです。飲み足りない人は勝手にどうぞ、というわけです。

他にも、飲めない人を守る工夫が随所に見受けられます。飲めない人には先にウーロン茶を頼んであげたり、その人が飲めないことを周囲の人に伝えてあげるなどの配慮が見られます。これまでは、飲む人も飲まない人も同じように割り勘することもありましたが、最近では飲む人と飲まない人とで会費を分けるようにもなりました。

お酒が飲めない人も飲める人も、皆が一緒に楽しめる飲み会にするためには、スマートな幹事の存在が不可欠です。飲めない人への配慮はだいぶ浸透してきたと思いますが、お酒が一定量入って酔い始めると、この配慮ができなくなります。ですから、幹事が最初からお酒の場をセツトしておくことが大切です。幹事をされる方には、しっかりとした役割

意識を持って、楽しい飲み会にしてほしいと思います。

## ● 個人の対策と 社会における課題 ●

### ■ 己を知り、意志を伝える

個人としては、自己防衛が大切です。そのために、まずは自分の体質と酒量を知ることです。

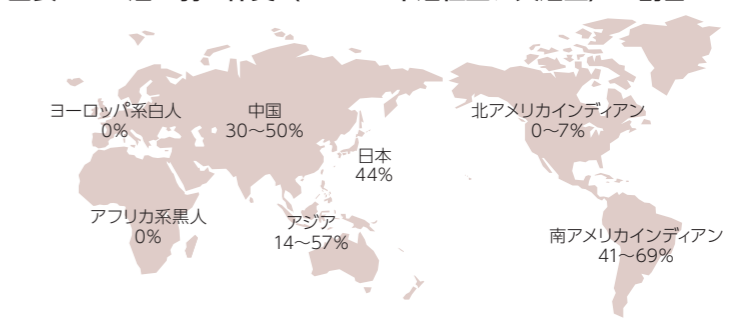
自分の体質を知るために有効なのが、パッチテストです。消費用のアルコールを肌当てて、赤くなればお酒に弱い体質、ならなければ強い体質だということがわかります。

アルコールは体内に取り込まれると、アセトアルデヒドという物質に変換されます。もともと人間の体には無い物質なので、人間の生体がそれを異物だと認識し、反応します。すると、頭痛や吐き気などの症状が起こってしまうのです。アセトアルデヒドを分解していく酵素には、2つのタイプがあります。お酒を大量に飲める人は、この分解酵素が2つある。ところが、アセトアルデヒドを分解する酵素が1つしかない、もしくは2つあっても1つの酵素の活性度が弱い人は、あまりお酒が飲めません。パッチテストをしなくても、これまでの飲酒経験から、自分の酒量や飲み方についてある程度の反省

は得られていると思います。各人がそこからも学習をし、自分のリスクを知るべきです。

日本国民のうち、お酒に弱い体質の人は約4割にもほります(図表5参照)。彼らは、飲むと顔が赤くなったり、ドキドキしたり、すぐ戻ってしまったります。こういう人にお酒を強要したりするのが、最も危険です。お酒が人間関係で重要な役割を果たす日本の中で、これまで、

図表5 お酒に弱い体質 (ALDH2 不活性型、失活型) の割合



出典：重盛憲司、小宮山徳太郎、社団法人アルコール健康医学協会『お酒と健康』（発行：キリンビール株式会社）

図表6 飲酒による否定的体験率 (2002年) (%)

否定的体験	男性		女性	
	生涯経験率	この1年間の経験率	生涯経験率	この1年間の経験率
ア. 飲酒運転・事故	10.6	0.8	0.6	0
イ. 飲酒に関連する病気	2.4	1.0	0.5	0.2
ウ. 仕事を失う	1.6	0.4	0.3	0.1
エ. あなたの飲酒を非難	11.1	5.9	2.6	1.4
オ. 配偶者や同居者との別離	2.8	1.2	0.4	0.2
カ. 友情を失う	2.2	0.4	0.5	0
キ. けんか (口げんかを除く)	11.7	2.3	2.9	1.7

出典：清水新二、金東洙、廣田真理「全国代表標本による日本人の飲酒実態とアルコール関連問題—健康日本21の実効性を指して—」

るところがあります。まず一席を設けてお近づきになり、それで契約をとってくるわけです。飲めない人が、一生懸命飲む練習をしたという話も聞いたことがあります。

自分の意志をしっかりと伝えることも大切です。最近では、「私は飲めないんです」と言えるようになり、またし、周囲もそれを受け入れてくれるようになりました。ですから、遠慮せずに「飲めない」と宣言してしまうのが得策です。反対に飲める人の場合、お酒に強いからといって安心してはいけません。飲めるからこそ、アルコール関連問題のリスクが存在しているのであって、それをきちんと認識しなければなりません。

### ■ 適正飲酒を保障する環境や制度の整備を

これまで、アルコールの問題は、個人の問題とされてきました。過剰飲酒や一気飲みで事故が起きて、それはすべて彼らの責任だ、という見方です。その中心は、「お酒はほとんどに、上手に飲みましょう」という適正飲酒の啓発でした。もちろん、これはとても大切なことですが、一定の成果は上げてきています。

しかし、適正飲酒というのは、突き詰めていけば個人責任論です。誰かがアルコール依存症になっ

まったり、過剰飲酒で事故が発生してしまったり、適正飲酒をできていなかったその人の自己責任ということになってしまいます。そこに足りないのは、適正飲酒を保障する環境や制度を整備する、という考え方です。

最近では、その周囲や環境にも責任を求める動きが始めています。象徴的な出来事が、今年の6月に起こりました。ある大学クラブの男子学生が合宿中に死亡した事件で、大学側がアルコールハラスメントを認め、再発防止策をとることを約束し、和解に応じたのです。大学側が責任を認めたのは初めてのケースです。今後、大学側にも責任があるという認識が強まるのが想像されますので、日本全国の大学に対して、強いインパクトを与えたいと思います。

日本全体としてのアルコール対策についても、同じことが言えます。適正飲酒の環境整備をするにあたって、まず検討しなければならぬのは酒税のあり方です。

欧米では、アルコールの度数が高くなるにしたがって酒税が高くなります。その背景にあるのは、公衆衛生学的な視点です。つまり、健康や保健という視点で、酒税を決めているわけです。もし、自国民が強いお酒ばかり飲んでいたら、社会に負

影響を及ぼすおそれがあります。

ところが、日本で酒税が最も高いのは、アルコール度数の低いビールです。その背景には、「取れるところから取る」という財政的な視点があります。

私は、日本もお酒の税制に公衆衛生学的な視点を取り入れるべきだと考えています。ビールとその他のお酒の間にある酒税の格差を縮めることで、アルコール度数の強いお酒から弱いお酒へと誘導し、それが適正飲酒への環境整備にもつながります。

### ■ 医療問題対策からアルコール関連問題対策へ

政策も変わっていくべきです。これまでの政策は、アルコール依存症や肝硬変など臓器疾患にかかり、深刻な問題を抱えた一部の人の医療問題として取り組まれてきました。それが、飲酒運転や事故など、あるいはDVなどのアルコールをめぐるさまざまな問題、一般国民を対象としたアルコール関連問題対策へ徐々にシフトしてきています。

医療ではないアルコール関連問題とは、例えば飲酒運転による事故や、病気、失業、配偶者や友人との別離、けんかなどです。これまでの人生で、飲酒中にけんかになった(口げんかを除く)人は全男性の11・7%にも

のほります。同様に、飲酒運転で逮捕されたり事故を起こした男性も10・6%に達しています(図表6参照)。アルコールに起因する否定的な体験が、全国民の中に広がっているようにです。

アルコール対策が疾病医療対策にとどまっている限り、アルコールに寛容な飲酒文化を持つ日本において、アルコール問題に対処しきれません。この問題は、関連したさまざまな問題へと広がっているのです。したがって、現在の医療対策から、問題飲酒行動も含んだアルコール問題対策に範囲を広げなければなりません。

現在の日本のアルコール問題対策は、依然として医療問題が中心に据えられたままではあります。しかし、確実に進歩していることは間違いありません。今後の動きに、期待していきたいと思います。

参考文献：清水新二、金東洙、廣田真理「全国代表標本による日本人の飲酒実態とアルコール関連問題—健康日本21の実効性を指して—」2004  
清水新二「酒飲み社会学(新潮社)2002」

### ■ しみず・しんじ

奈良女子大学名誉教授、放送大学客員教授、NPO京都自死・自殺相談センター理事長、東京都精神医学総合研究所研究員、大阪市立大学講師、同助教授、国立精神神経センター・精神保健研究所成人精神保健部部長、奈良女子大学教授を経て現在放送大学客員教授。