



教育局 飲み方 10則

～ 楽しく 美しく 健康的に 飲むために ～



1 自分が楽しく飲める「量」を宣言する



2 メンバーの一人を「飲みすぎ見張り番」にする



3 終了時刻を決めてから飲み始める



4 同量の水を飲みながら、お酒を飲む



5 お酒が入っているグラスには注ぎ足ししない



6 必要以上に注いで回らない



7 「まあまあ遠慮せずに」などと強要しない



8 食べ切りタイムを設定する



9 帰りの手段（電車など）をメンバーに申告する



10 メンバー同士で帰りの手段を見届ける

<飲む前に>



自分が楽しく飲める「量」を宣言する

「今日は中ジョッキ5杯まで！」

泥酔せずに楽しく飲める量をメンバーに宣言しましょう。自分自身で決めたことですし、周りの人も聞いていますから、守れるはず。



メンバーの一人を「飲みすぎ見張り番」にする

各自が宣言した「量」以上に飲んでいる人はいないか？メンバーの中から「飲みすぎ見張り番」を選んで、チェックしてもらいましょう。



終了時刻を決めてから飲み始める

ダラダラ飲んでいたら、すっかり泥酔状態。そんなことにならないように、飲む前に終わりの時刻を決めておきましょう。

<飲んでいるときは>



同量の水を飲みながら、お酒を飲む

お酒：水 = 1 : 1。お酒と同量の水を飲みながら、というのが身体にダメージを溜めないポイントです。飲酒量も抑えられます。



お酒が入っているグラスには注ぎ足ししない

相手のグラスにお酒が残っているときは、注ぎ足しをするのはやめましょう。何杯飲んだか分からなくなってしまいます。しかも美味しくありません。グラスが空になってから注いであげるようにしましょう。



必要以上に注いで回らない

みんなが立って「注いで、注がれて」という光景をよく目にします。コミュニケーションの手段としては良いのですが、飲みすぎの原因にもなります。注いで回るのは、ほどほどに。



「まあまあ遠慮せずに」などと強要しない

お酒の強要は絶対ダメ！「まあまあ遠慮せずに」「俺の酒が飲めないのか」などは、禁句です。



食べ切りタイムを設定する

お酒だけを飲み続けるのは身体によくありません。美味しく食べながら、健康的に飲みましょう。

<飲んだあと>



帰りの手段（電車など）をメンバーに申告する

「〇〇線に乗って帰る」「駅からバスに乗る」など、帰りの手段をメンバーに伝えましょう。



メンバー同士で帰りの手段を見届ける

メンバーがちゃんと電車やバスに乗ったか、同じ方向に帰る人同士で確認し合いましょう。