

# ほけん通信

## お酒をすすめられたときの断り方

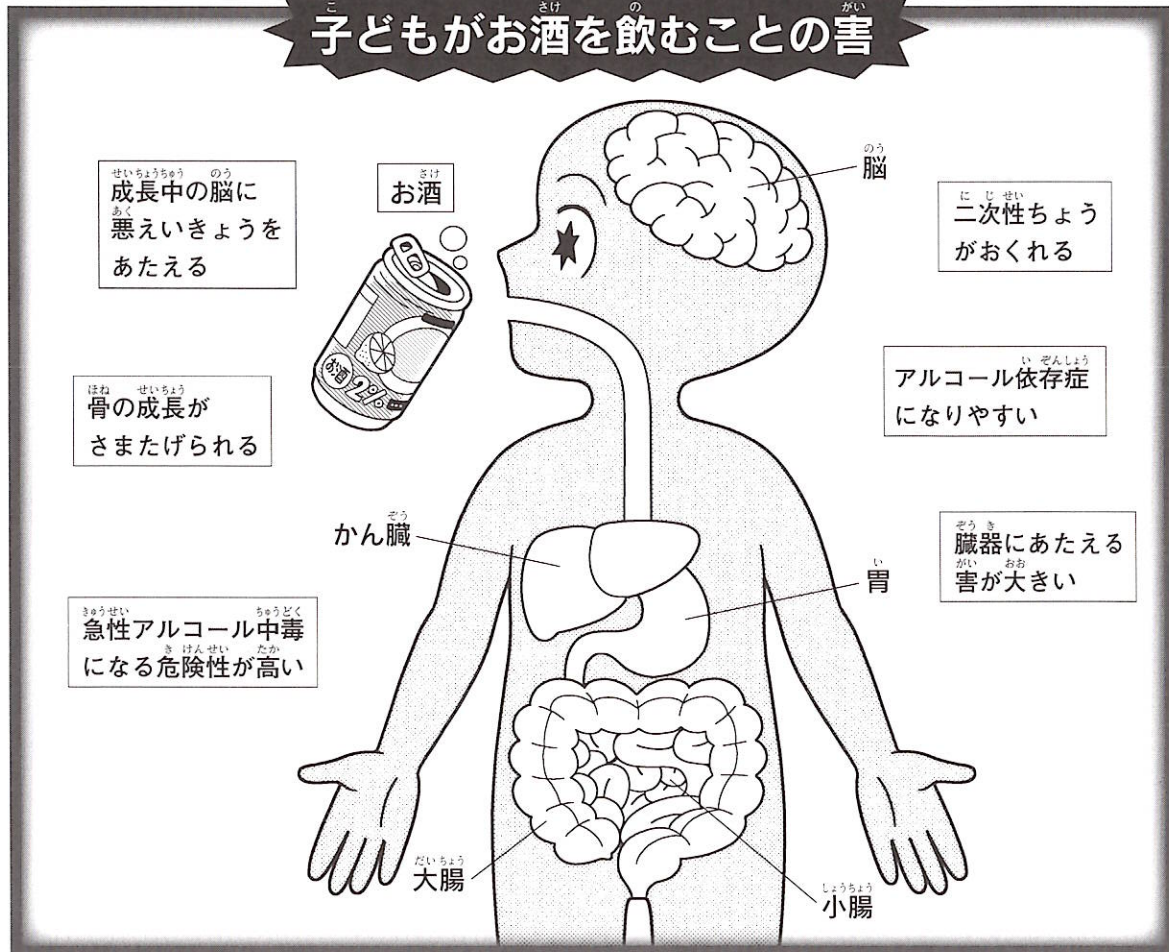
指導 法政大学 スポーツ健康学部 スポーツ健康学科 教授 鬼頭 英明 先生

成長中の子どもがお酒を飲むと、大人に比べて心身に与える害が大きくなります。そのため、20歳未満の飲酒は、法律で禁止されているのです。

年末年始は、イベントなどで大勢の人が集まる機会が多く、中にはお酒を飲むことをすすめる人がいるかもしれません。しかし、大切な自分の健康や未来を守るためには、好奇心に負けない強い気持ちを持ち、きっぱりと断ることが大切です。

いざというときに、落ち着いて「お酒は飲まない」という気持ちを伝えられるように、ふだんから断り方を考えて、練習しておきましょう。

### 子どもがお酒を飲むことの害



子どもは、大人に比べてアルコールを分解する力が弱いので、心身に与える害が大きくなります。

## お酒をすすめられる場面の例と断り方

子どもがお酒を飲んでしまうのは、多くの場合、周りの人からのさそいや好奇心がきっかけです。大切な健康と未来を守るためには、強い気持ちを持って、きっぱりと断ることが大切です。

### お酒をすすめられる場面の例

久しぶりに会った親せきのおじさんからすすめられる



クラブ活動の先輩いからすすめられる



友だちの家で遊んでいるときに友だちからさそわれる



自分だったらどう断るか、せりふを考えて練習しておきましょう



### 断り方のポイント

☆飲まない理由を伝えて、断る。

☆あいまいな態度をとらずに、きっぱりと断る。

しかし、うまく断れないときや、すぐに言葉が出てこないときなどは、首を横にふったり、何も言わずにその場を立ち去ったりしても構いません。しつこいときには、助けを呼びましょう。