

飲酒運転根絶への

灯をともし、共に素敵な生き方を —

STOP!!
飲酒運転®

TOMOS

ともす

Vol.25

年3回発行(次号は9月25日)

2024 パリ・パラリンピックメダリスト

鈴木朋樹 選手

飲酒運転根絶フォーラム2025

「明日への扉」





最大の敵は自分

弱い心を克服することが、
人生の勝敗を決定づける。

2024パリパラリンピック・メダリスト
パラ陸上競技
鈴木朋樹選手

【すずき・ともぎ】1994年6月14日生まれ。千葉県出身の車いす陸上競技選手。4歳で車いす陸上を開始。東京マラソンにおいて、2020・2024・2025年に優勝。2019・2023年のロンドンマラソンでは3位、2024年パラリンピック・パリ大会で銅メダルを獲得した。 ©トヨタ自動車

支えてくれる人たちへの
感謝が、前に出る力になる。

レース中、常に考えていることは、「今の状況下で、自分はもうしたら良いだろうか？」という、決断を迫られる場面の連続です。

人間はどうしても「弱さ」のほうから先に出てきてしまいます。その弱さを出さないように、もがいていると、次々と弱い心ばかりが出てきてしまうんですね。だから、決断を迫られた時は、常に自分にとっての最終的なメリットを探りながら気持ちを前向きに持っていくように努めています。

どんな状況においても、諦めず「前」を目指していくところに、結果は如実に現れて来るんだと思います。走っていると、競技用の車いすを開発してくれたエンジニアの顔が目に見えて来ます。トレーニングを指導してくれた方のことも思い出します。この人たちのために「前へ出よう！」— その気持ちが、背中を押してくれるんです。

未来は自分でつくる。

自分の気持ちを「声」に出すことによって、良い方向にメンタルが引つ張られていく感覚があって、パリ大会の時に初めて経験しました。自分の気持ちは、心の中で思っているだけでなく、声に出すことによって、より実現に近づいていくような気がします。

レースに臨むにあたって、自分の目標を周りの人たちに声を出して「宣言」しておくほうが、結果に結びつくと思いますね。

とくにパリ大会は、多くの目指している頂点のレースだったので、それに懸ける思いがやはり、口をついて「声」にならざるを得なかったのかもしれないですね。確固たる覚悟がないと、目標の実現はないと思っています。

小さい頃から両親に教えられてきたことは、「自分のことは自分で決めなさい」ということでした。自分で「やる」と決めたことは貫き通したほうがいいですね。

レース競技も、すべて自分で選択していかなければなりません。

すると、その選択が、未来の自分に還って来るわけです。「未来は自分でつくる」という意識は、常に自分に言い聞かせながら取り組んでいます。

家族の存在は掛け替えのない「いちばんの原動力」。

大きな目標に向かって挑戦したり、さらに自分を高めたいこうとする時、その原動力になるのは、家族の存在です。とくに両親の存在は、絶対に欠かせません。多くの「車いす人生」は、小さい頃に遭遇した交通事故が原因でした。

生後八ヶ月の時、ぼくは母の運転する車に同乗していました。突然、飲酒運転の車が衝突してきたことになって脊髄を損傷—それが、ぼくの車いす人生を決定づけたわけですね。

「車いすの子」という周囲からの視線に、おそらく両親は辛い思いをしたのではないのでしょうか？

それでも両親は、ぼくを普通校へ通わせてくれました。

通学しやすいように、学校の近くに家も建ててくれました。父は時間をかけて車を運転し、ぼくがスポーツを楽しめる場所まで連れて行ってくれました。そういう少年時代を過ごすことができたことは、ぼくに思っています。

実は、スポーツ競技を諦めたこともあったんです。就職して安定した収入を得るほうが堅実なのか？って。その時も、自分の「弱さ」が出てしまった。

でも、スポーツは、ぼくの原点なんです。ぼくのために両親が与えてくれた大切なツールだった—だから、手放すことができなかったんです。

両親への感謝の思いだけは、ぼくの弱い心を絶対に許しませんでした。今は結婚して、妻がそばにいて支えてくれます。両親と妻、家族全員に恩返しのできる競技人生を歩みたいと思っています。

弱い心を克服できる人に。

ぼくも、ある側面から言えば、「飲酒運転の被害者」ということになるのかもしれないですね。しかし、ぼくたち家族は、決してこの経験に負けませんでした。

飲酒運転を起こしてしまいう人間の「弱さ」は、人ごとではありません。

ぼくが声を「大」にして言いたいのは「負けないでほしい」ということです。

ぼくの競技人生においても、常に最大の敵は「自分」です。人生のあらゆる場面で遭遇する自分の「弱い心」を克服できるようにメンタルを鍛えてほしい。そうすれば、飲酒運転もきつと、なくなるはずですね。



弱い心にも負けず、今日も飲酒運転「ゼロ」を！

(順不同) (順不同)

福岡県からのお知らせ

「福岡県飲酒運転撲滅運動の推進に関する条例」により、全ての県民は、車両の飲酒運転を見た場合等は、**警察官に通報しなければなりません。**

車やバイクだけではなく、**自転車・特定小型原動機付自転車の飲酒運転も道路交通法違反です！**

こんな時は
110番！

【道路でこんな車両を見かけた】

- 信号が青になってもなかなか発進しない。
- ふらついて走行している。
- 急発進・急加速を繰り返す。
- 速度が異常に速い・遅い。

【街中でこんな人を見かけた】

- 顔の赤い千鳥足の人が自動車や自転車を運転しようとしている。
- 車の運転席でお酒を飲んでいる。
- 車の運転席で顔の赤い人が眠っている。
- 飲食店で飲酒をしていた人が「運転して帰る」と言っている。



朝の運転にも要注意！
前夜のお酒が残っているかも！
「適正飲酒」の心がけを！

◎体重60kgの男性の目安
ビール1杯(500ml)のアルコール分解時間は、約4時間。その2倍の量を飲めば、約8時間かかります。

*処理時間は目安であり、体質・体調・年齢などによって、さらに時間がかかります。

*実際に通報する際は、断片的な情報でも構いません。警察官から聞かれた内容に落ち着いて答えてください。通報した方の氏名等を相手に伝えることは絶対にありません。

「飲酒運転撲滅宣言企業・宣言の店」に登録しませんか

～みんなの力で福岡県から飲酒運転を撲滅しましょう！～

飲酒運転は極めて悪質・重大な犯罪です。企業やお酒を提供する飲食店は、飲酒運転撲滅宣言の届出書を提出すると、事務所などに提出できる登録証・ステッカーが県から送付されます。飲酒運転のない社会を実現するため、企業や飲食店の皆様、ぜひ「飲酒運転撲滅宣言企業」、「飲酒運転撲滅宣言の店」にご登録ください。



お問い合わせ
福岡県 人づくり・県民生活部 生活安全課 (交通事故をなくす福岡県民運動本部)
☎092-643-3167 Eメール anzen@pref.fukuoka.lg.jp [福岡県飲酒運転撲滅](#) 検索

県ホームページ
条例・道交法
改正チラシ等



県ホームページ
通報訓練
マニュアル
(チラシ)



県ホームページ
通報訓練
マニュアル
(動画)



飲酒運転を見かけたら、必ず110番通報をお願いします！
皆さんの通報が大切な人の命を救います。



8周年記念
ありがとうございます。
ございます。

飲酒運転ゼロの輪が、つながり続けて8周年！

読者の皆さまから毎号たくさんの感想を頂き、心から感謝申し上げます。私自身、全国各地で行う講演では、必ずTOMOsをお配りしており、本誌に込めた想いや取材秘話、県の取り組みなどもお話をしております。皆さまの想いを受け止めながら、今後も「飲酒運転ゼロ！」の社会を目指し、真心込めてお届けいたします。引き続きどうぞ、よろしく申し上げます。



一般社団法人
おきなわASK 大田房子さん
※写真左

アルコール問題を考える in 沖縄

front
最前線レポート
line!

大切な人のために、変わらなければいけないのは「家族」のほうです。

おきなわASK(アスク)は、NPO法人ASK(アルコール・薬物全国市民活動協会の地域加盟団体として二〇一七年に設立。設立当初から①依存症の予防②進行の予防③再発予防の三本柱を軸として、依存症対策に取り組んできました。飲酒習慣を改めることは容易ではありません。だからこそ、依存しないための予防教育や対策を、早い時期から講じていくことが大切です。

また、依存症の進行を防ぐには、飲酒による脳や身体の影響など、正しい知識を得る機会が必要です。依存症は深奥性の病気なので、初期介入が遅れると、回復に時間が掛かり、周りに多大な迷惑や不安を与え、大切なものを、ひとつずつ失っていきます。依存症の方は、とても真面目で優しい人が多く、病気の進行とともに、お酒を飲むために嘘をついたり、家族の愛情を利用しようとしてきます。そんな人たちが世間では「意志が弱い、性格が悪い」と言いますが、病気が進行すれば、自己防衛のためにそうなるってしまうのです。依存症は「脳の病気」であり、心の病気です。簡単に言うと、脳のブレーキが壊れた状態で、それは一生、治りません。健康な日常生活を続けるためには、断酒の継続が必要です。再発予防については、家族が病識を正しく理解し、正しい対応法を学ぶこと。そのために、自助グループ

や家族会、保健所等が開催している家族教室に参加していくことです。ここでは、自分と同じ立場の方の体験談を聞き、抱えている問題に共感できるので、心を軽くすることができるといえます。依存症への偏見や思い込みを正していくことは、家族全体の回復にとって、とても大きな力になります。私が当事者のご家族に教えているのは、実践的なことばかりです。「そんな言葉ではなく、この言い方はどう？」、「感情的にならず理性的に」とか、「飲んでいいる時、飲酒欲求が高まっている時は話さない」、「暴力を奮われそうになったら応戦せず、静かに出ていく」等、具体的に助言しています。これを実践したご家族のほとんどが自助グループに参加し、四ヶ月以内に本人が相談の場に来たり、病院に入院したりしています。家族の誰かが意識を変えられること、不安な中でも一歩を踏み出すことで、必ず結果はついてくると思っています。

		 社員教育・人材紹介
 安心・安全で快適な暮らしの提供	 「おいしい」と人をつなぐ	物流は眠らない 株式会社野村運送
 いつも笑顔でお客様に満足と喜びをお届けします。		

(順不同)

パーフェクトワンは、2年連続でギネス世界記録®に認定されました。

新日本製薬のスキンケアブランド『パーフェクトワン』のオールインワン美容液ジェルシリーズは、顔用保湿ジェル市場売上シェア世界No.1*として2年連続でギネス世界記録®に認定されました。

私たちはこれからも、世界中のひとりでも多くの方が、幸せや感動に満ちた笑顔あふれる毎日を過ごせるよう美と健康の「新しい」を届けてまいります。



*TCO株式会社調べ「最大の顔用保湿ジェルブランド」(パーフェクトワン オールインワン美容液ジェルシリーズ2023年1月~12月販売実績)

 **新日本製薬**

美と健康の「新しい」で、笑顔あふれる毎日をつくる。