

飲酒しない人が飲み会で共存する方法

小林 茂雄 (KOBAYASHI Shigeo)^{1*}, 蛭子 快 (EBIKO Kai)²

Key Words : 飲み会, 下戸, 気まずさ, 親密度, 共存

Coexistence methods at drinking parties for non-drinkers

Authors: Shigeo Kobayashi^{1*}, Kai Ebiko²

***Corresponding author:** Shigeo Kobayashi

Affiliated institutions:

¹Tokyo City University, Department of Architecture [1-28-1, Tamazutsumi, Setagayaku, Tokyo, Japan, 158-8557]

²MHS Planners, Architects & Engineers Ltd. [1-15-17, Motoakasaka, Minatoku, Tokyo, Japan, 107-8448]

Keywords: drinking party, non-drinkers, awkwardness, intimacy, coexistence

Abstract

This research finds positive significance in non-drinkers participating in drinking parties, and considers drinking parties where drinkers and non-drinkers coexist. It was examined what kind of behaviors non-drinkers should take so that drinkers can continue to drink comfortably while enjoying drinking parties. As a result of conducting questionnaire surveys and experiments, it was found that, especially in the early stages of drinking parties, it was necessary to match various behavioral elements with drinkers, and to come up with topics and actions that can be shared by non-drinkers and drinkers. It was found that natural retention of specific topics and pacing, and communication that reveals their inner thoughts, are effective in increasing intimacy without isolating non-drinkers.

要旨

本報は、お酒を飲まない人が飲み会に参加することに積極的な意義を見出し、飲む人と飲まない人が共存する飲み会について考えた。飲まない人が飲み会の良さを享受しながらも飲む人も心地よく飲み続けられるために、飲まない人はどのような行動をとることが良いのかを検討した。アンケート調査と実験を行った結果、特に飲み会の初期段階で飲む人と色々な行動パターンを合わせていくこと、飲まない人と飲む人が共通して話せるような話題やアクションを自分から出していくことが効果的だと分かった。飲まない人のペースや話題を自然と保持しながら、内面を開示するようなコミュニケーションをとることが、孤立せずに親密度を高めるのに有効であると考えられた。

* 責任著者: 小林 茂雄¹ E-mail skoba@tcu.ac.jp

¹ 東京都市大学建築学科 〒158-8557 東京都世田谷区玉堤 1-28-1 Tokyo City University, Department of Architecture

² 株式会社松田平田設計 〒107-8448 東京都港区元赤坂 1-5-17 MHS Planners, Architects & Engineers Ltd.

1. 背景と目的

お酒はエチル・アルコールを含むため神経中枢を麻痺させて心身をリラックスさせると同時に、神経の抑制が取れて興奮状態や陽気になったりさせる¹⁾。複数人でお酒を飲む飲み会は、家族や友人や知人と仲を深め、また会社においては年代や立場を超えて交流を深める場として頻繁に開かれる。飲み会でのコミュニケーションは「飲みニケーション」とも呼ばれ、日常の会合では達成しにくい役割を担い、そのための手当を支給しているという組織も存在する。また社内の主要な事業所に和室などを設け、仕事の一環として車座でお酒を飲む環境を整えるような会社もあるほどである²⁾。

しかしこの時、お酒を飲まない人は、飲酒という行為を共用できないだけでなく、テンションや会話の速度に差がみられ、飲む人のテンポについていけなくなりがちである(図1)。そのため、疎外感や気まずい思いを感じたり、飲み会を楽しめず参加したくないと考えたりする人も多い³⁾。近年はお酒を飲む人の割合も減少しており、2021年に東京都が20歳以上の人(1,926人)に、週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲むか聞いた調査⁴⁾では、「ほとんど飲まない(飲めない)」という回答が38%であった。お酒を飲まない人のこれまでの振舞い方として、飲み会自体を断る、飲まない人同士の席を近づける、周りのテンション

に無理に合わせるなどが指摘されている^{2,5)}。ただしこうした中には飲まない人が孤立したり負担に感じたりする行動も多く、飲み会を参加者と共に享受しようとする視点は少なかった。

本研究では、お酒を飲まない人が飲み会に参加することに積極的な意義を見出し、飲む人と飲まない人が共存する飲み会について考える。図1に示すように、お酒を飲まない人が飲む人に混ざっても気まずくならず、かつ一緒に飲み会を盛り上げて、親睦も深められるような方法を調べる。はじめに、飲み会における親密度の高まりと雰囲気づくりについて飲酒の有無による考え方の違いを把握するアンケート調査を行う。次に、飲まない人が飲み会で簡単に行える立ち振る舞いを考案した上で、実際の状況でそれらの行動を実践し、その効果を確認する実験を行う。

2. 飲み会に対するアンケート調査

2-1. 調査概要

お酒を飲む人と飲まない人のそれぞれが、飲み会がもたらす効果をどのように捉えているのか、また飲酒の有無によって飲み会中に必要だと考えている行動に違いがあるのかを調べることを目的としたアンケート調査を行った。ここでは友人や知人など4人以上での、居酒屋や飲食店での飲み会を想定している。既往の文献やネット記事で示されている飲み

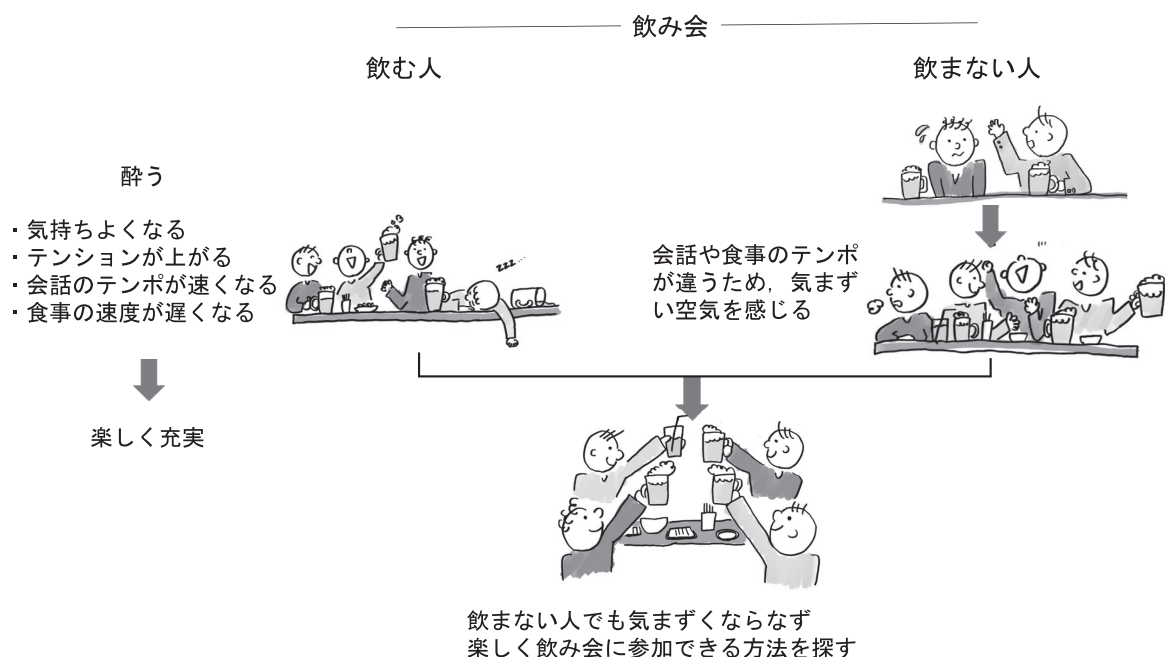


図1 飲み会での飲む人と飲まない人の乖離

会の効果^{1,2)}や飲まない人の振舞い方³⁾を踏まえて、飲み会によって同性や異性との親密度が上がると思うか、雰囲気づくりに重要なことは何か、飲まない人がどういう行動をとるとよいかを設定した。それぞれ「そう思う・重要だと思う」「そう思わない・重要ではない」の2択で回答してもらった。また、自由記述の欄を設け、飲まない人がこれまでに感じた気まずさや立ち振る舞いについて具体的な体験を記載してもらった。

20代から40代までの、お酒を日常的に飲む人111名(男性68名、女性43名)、お酒を飲まない人67名(男性32名、女性35名)の合計178名を対象とした。お酒を飲まない人とは、ここ数年全くお酒を飲んでおらず、かつ飲み会へ参加したことがある人である。この対象者を重点的に募った。アンケートは2022年4月から6月にかけて実施した。

2-2. 調査結果

アンケート結果を表1に示す。親密度に関する項目では、お酒を飲む人は、飲み会を一緒に過ごすことで、同性、異性どちらに対しても親密度が上がるという回答の割合が高い。同性に対しては92%、異性に対しては76%である。一方で、お酒を飲まない人は、飲み会で親密度が上がると思う割合は、同性に対して61%、異性に対して54%であり、飲む人と飲まない人では有意差がある。酔うことで気

分が高揚して社交的になり、自然と会話が増え親密度も上がるものだと考えられる。

同性への親密度は男女ともに飲酒による有意差がみられたが、異性への親密度に対しては女性のみ飲酒による有意差があった。お酒を飲まない女性が異性への親密度が上がると回答したのが43%と少ないことに特徴がある。異性の親密度に対しては、お酒を飲む人の性別による有意差もみられ、男性は82%が上がると回答したのに対して女性65%である。男性でお酒を飲む人が、異性への親密度が特に上がると考えている。出会いを求める男女が集まって行われる飲み会は「合コン」と呼ばれ、特に独身の男性が女性と親睦を深めようと企画することが多い。また接客を伴う飲酒施設も男性客を対象とするのが大半である。飲み会の場が異性との出会い・懇親の場として設定されることがあるという実態と、アンケートにおいて飲酒の有無と性別による違いがあるという結果はおおよそ合致しているといえる。

次に、飲み会の雰囲気づくりの重要性について、食事を共有することは飲酒の有無に関わらず過半数が重要だと回答している。テンションを高めることは、飲まない人の方が重要だとする比率が上回るものの、高い数値ではない。お酒を飲む人は意識してテンションを高めているからではないと思われる。お酒を飲まない人は、飲み会中に周りのテンションの高さに合わせることに70%、愚痴などの会話に

表1 飲み会に対するアンケート集計結果

アンケート項目	回答比率 (%)						飲酒の有無によるカイ二乗検定 (P値)			
	全体 (111名)	飲む人 男性 (68名)	女性 (43名)	全体 (67名)	飲む人 男性 (32名)	女性 (35名)	全体	男性	女性	
親密度	同性への親密度は上がる	92	96	86	61	66	57	**	**	**
	異性への親密度は上がる	76	82	65	54	66	43	*	*	*
雰囲気づくりの重要性	食事を共有する	54	47	65	54	47	60	0.967	0.986	0.641
	テンションを高める	17	18	16	31	31	31	0.537	0.798	0.114
	周りのテンションに合わせる	39	34	47	70	69	71	**	**	*
	愚痴などの会話に共感する	35	32	40	52	47	57	*	*	*
飲まない人の行動の重要性	酔っている素振りをする	5	6	2	16	13	20	**	0.255	*
	飲んでいる仕草をする	5	6	2	30	31	29	**	**	**
	お酒と違和感のないドリンクを飲む	7	10	2	39	41	37	**	**	**

「そう思う・重要だと思う」と回答した比率 **:< 0.01 *:< 0.05

共感することに52%が重要だと考えており、飲む人よりも比率が高いことに有意差がある。総体的に飲まない人の方が雰囲気づくりに気を遣っていることが分かる。性別による差はあまりみられなかった。

飲まない人の行動の重要性については、酔っている素振りをする、飲んで仕草をする、お酒と違和感のないドリンクを飲む、の何れについても、飲まない人が重要だとする比率が高いことに有意差がみられた。お酒を飲まない人は16~39%が重要だと回答しているのに対して、お酒を飲む人は5~7%であり、お酒を飲まないことを誤魔化すような行動をほとんど求めていないことが分かる。ただし飲む人は飲まない人の心理が分かりにくく、そうした行動を認識していないだけということも考えられる。

表2に、飲まない人がどのような場面で気まずい空気を感じたり、具体的にどう立ち振舞ったりしたかについて記載した内容を示す。お酒が飲めないことを伝える時やお酒を注文しない時、お酒を飲むノ

りに乗れない時、お酒に関するゲームをする時、女性に飲めないと知られた時（飲める男性が強いイメージがあると感じているため）、お酒を注ぎ合うことに参加できない時など、自分が飲まないことにハンデや劣等感を感じる人が多い。また、自分が飲まないことで相手がお酒を飲む量を控えた時、飲む人と飲まない人で会計を調整しようとする時など、飲む人が気を遣ってくれた時にも気まずい空気を感じている。お酒を飲まない人の振舞いとしては、乾杯時に口を付ける、お酒と違和感のない注文をする、飲む人のテンションに合わせる、お酌をするなど、飲む人の動きに合わせてようとする行動を多く実践している。また、お酒を飲まない人同士で話す、食事を多く注文するなど、飲まない人なりの楽しみ方を実践していた。お酒を飲まない人は単に心の持ち方を変えるだけでなく、目に見えて参加者に伝わるような動作をしていることが分かる。ただしそれらが飲み会での盛り上がりや親密度の向上につながって

表2 飲まない人の感じる気まずさの自由記述（人数）

気まずい空気を感じた場面
・飲みに誘われたときに、お酒が飲めないことを伝える時。(5)
・お酒を飲むノリに乗れず、疎外された感覚になる。(5)
・自分だけコーラや水などのソフトドリンクを頼み、お酒を注文しない時。(3)
・お酒に関するゲームが始まった時。(2)
・女性に飲めないと知られた時。(2)
・二次会を断る時。(2)
・お酒を飲む相手に対して、自分が飲まないことで相手もお酒の量を控えるようになって、申し訳なく感じる。
・お会計時に飲まない側は払うつもりでも、飲む人が気を使ってくれる時。
・おススメのお酒を紹介し合う中何も話せず、会話についていけない時。
・お酒を注ぎ合うことに参加できない時。
・静かな飲食店でゆっくりお酒を楽しんでいる時。
飲めないなりの立ち振舞い
・飲まなくても最初にお酒を注文し、乾杯時に口を付ける。(4)
・お酒に見えたり違和感のない飲み物を注文する。(4)
・飲めないことを最初に伝える。(3)
・お酒を飲まない人同士で話す。(3)
・聞き手にまわり、とりあえず話をうなずきながら聞く。(2)
・自分が飲まなくても、相手のお酌をする。(2)
・お酒を飲まない分、食事を多く注文する。(2)
・自分の話をする。自慢できることを話す。(2)
・飲む人のテンションに合わせる。(2)
・自分が運転すると伝える。(2)
・頭痛薬やウコンを持ち歩き、飲める雰囲気を出す。
・声のトーンを上げ、話のテンポに遅れないようにする。
・飲めないことを公言し、ネタにする。
・定期的に水を飲む。
・自分に注意が向かうよう行動する。

いるかは定かではなく、無駄に気を張っていることもあるのではないかと推察できる。

3. 飲み会での行動実験

3-1. 実験概要

お酒を飲まない人が気まずくならず、かつ参加者同士の親密度を高めるような手法を考え、飲み会において実践する実験を行った。アンケートや既往文献などから得た行動からその効果を予測し、最終的に「テンション」「食べ方」「飲み方」「会話方法」「自分を強く見せる」「飲めないことをアピールする」「自分に注意を向ける」「BGM」に関わる30の行動を取り上げた。選定した行動とその理由を下記に示す。

- ・飲酒する人はドーパミンの分泌などによって気分が高まりテンションが上がりやすい。「テンション」については、「普段通りのテンション」と比較するため「テンションを普段より高くする」「周りのテンションに合わせる」を入れた3項目を選定した。
- ・「食べ方」については、食事を共有するだけでなく、焼いたり混ぜたりする作業を伴うことでコミュニケーションが生まれやすいと考え、「自分で仕上げる料理を注文する」を選定した。また、お酒を飲まなくても食事自体を楽しめるように、「自分が食べたい料理をたくさん注文する」「炭水化物を食べる」を選定した。
- ・「飲み方」については、お酒を飲んでいる人との違和感を減らすように、「ノンアルコールを飲む」「水を置いておく」「お酒を注文して酔っている振舞いをする」を選定した。また飲む人にサービスする行動として、「相手のお酌をする」を選定した。
- ・「会話方法」については、飲まない人が参加者から疎外されにくい行動として、「自分から話題を振る」「聞き手にまわる」を選定した。また、お酒を飲むことによって心身ともにリラックスして個人的な話もしやすくなると思ったため、「悪口を言う」「近況報告をする」「恋バナをする」を選定した。
- ・「自分を強く見せる」については、お酒を飲まないという心理的なハンデをカバーするような行動として、「机にタバコを置く」「筋肉を見せる」「腕時計をする」「ブランド品をアピールする」「腕を組む」「足を組む」を選定した。
- ・「飲めないことをアピールする」については、飲めないことをあえて話のネタにしたりアピールしたりするものとして、「机に薬を置く」「机に車の鍵を置く」「飲めないことをネタにする」を選定した。
- ・「自分に注意を向ける」については、飲まない人を気にかけてもらったりお酒から意識を逸らしたりするものとして、「眼鏡、帽子をつける」「トイレを我慢する」「左手で食べる」「一番上のボタンを外す」「飲み相手に頻繁に触れる」を選定した。
- ・「BGM」については、音楽が流れていることによって気まずさが緩和されると考え、「BGMが大きい店を選ぶ」を選定した。

実験における飲み会は、同性同士の4人で、飲む人3人と飲まない人1人の組み合わせとした。異性との組み合わせは個人差が大きいと考えたため除外した。飲まない1名が実験者で、全く飲酒できない者である。参加者は全て20代の大学生で、実験者が男女1名ずつの2名、被験者が男性24名女性18名の計42名である。2022年の7月から11月にかけて、椅子に座る形態の居酒屋において、3時間程度の飲み会を14回実施した。そのうち男性グループは8回、女性グループは6回である。お酒を飲む参加者3人には飲み会の実施前に飲み会中の動画を撮影するとだけ伝え、どのような実験を進めているかということとは知らせていない。一度の飲み会で実験者が全ての行動をするのではなく、タイミングを計りながら時々の違和感のない行動をとるようにした。

飲み会の終了後に、被験者（飲む人）に実験意図を説明し、動画を提示しながら実験者（飲まない人）の行動についての効果を飲み会が「盛り上がった」「変わらない」「盛り下がった」の3段階で回答してもらった。ただし実験者はできるだけ自然に振舞うようにしたため、被験者の記憶に残っていないものには回答していない。また実験者は、自分の行った行動に対して、「親密度」「居心地」「負担」「気まずさ」「時間」「相手の杯数」などの感じ方が変化したかどうかを3段階で評価した。

3-2. 実験結果

表3に、飲み会で行った30種類の行動に対する

表3 飲まない人の飲み会での行動に対する評価

項目	飲まない人の行動	試 行 回 数	飲まない人の評価 (%)						回 答 者 数	飲む人の評価 (%)		
			親密度 が上が った	居心地 が良か った	自分に 負担を 感じた	気まずい 空気を 感じた	時間が 気にな った	相手の 杯数が 気にな った		盛り上 がった	変ら ない	盛り下 がった
テンション	普段通りのテンションでいる	8	37.5	50.0	12.5	50.0	81.3	81.3	9	22.2	66.7	11.1
	テンションを普段より高くする	5	50.0	40.0	100.0	20.0	100.0	40.0	15	53.3	46.7	0.0
	周りのテンションに合わせる	8	81.3	75.0	43.8	0.0	43.8	43.8	15	66.7	33.3	0.0
食べ方	自分で仕上げる料理を食べる	6	41.7	75.0	16.7	8.3	8.3	0.0	6	33.3	66.7	0.0
	自分が食べたい料理をたくさん注文する	8	43.8	81.3	0.0	12.5	0.0	6.3	12	41.7	58.3	0.0
	炭水化物を食べる	9	50.0	94.4	0.0	11.1	11.1	22.2	15	26.7	73.3	0.0
飲み方	ノンアルコールを飲む	10	65.0	75.0	5.0	25.0	5.0	45.0	9	55.6	22.2	22.2
	水を置いておく	10	25.0	50.0	0.0	55.0	55.0	80.0	15	6.7	80.0	13.3
	相手のお酌をする	6	91.7	58.3	66.7	16.7	58.3	83.3	15	6.7	80.0	13.3
	お酒を注文して酔っている振舞いをする	4	100.0	12.5	87.5	75.0	37.5	50.0	6	33.3	66.7	0.0
会話方法	話題を自分から多く振る	8	87.5	75.0	37.5	6.3	12.5	25.0	18	61.1	38.9	0.0
	聞き手に回る	9	88.9	77.8	16.7	5.6	50.0	44.4	12	25.0	75.0	0.0
	悪口を言う	8	87.5	87.5	18.8	31.3	6.3	12.5	21	76.2	14.3	9.5
	近況報告をする	11	77.3	90.9	9.1	9.1	22.7	27.3	21	71.4	28.6	0.0
	恋バナをする	9	100.0	100.0	5.6	0.0	5.6	5.6	18	94.4	5.6	0.0
自分を強く 見せる	机にタバコを置く	4	62.5	62.5	37.5	12.5	50.0	12.5	6	16.7	50.0	33.3
	筋肉を見せる	5	80.0	50.0	30.0	30.0	80.0	10.0	15	53.3	46.7	0.0
	腕時計をする	7	7.1	35.7	7.1	35.7	85.7	42.9	12	16.7	83.3	0.0
	ブランド品をアピールをする	5	30.0	30.0	30.0	70.0	80.0	60.0	15	6.7	40.0	53.3
	足を組む	9	0.0	33.3	5.6	55.6	72.2	61.1	9	0.0	100.0	0.0
	腕を組む	9	5.6	11.1	33.3	83.3	77.8	72.2	9	0.0	88.9	11.1
飲めない ことを アピール する	机に薬を置く	5	0.0	0.0	50.0	100.0	90.0	90.0	9	0.0	44.4	55.6
	机に車のカギを置く	3	33.3	50.0	33.3	50.0	33.3	33.3	3	0.0	100.0	0.0
	飲めないことをネタにする	6	33.3	16.7	91.7	58.3	75.0	66.7	15	26.7	60.0	13.3
自分に 注意を 向ける	眼鏡、帽子を付ける	7	35.7	42.9	7.1	28.6	35.7	64.3	9	0.0	100.0	0.0
	トイレを我慢する	7	0.0	0.0	100	57.1	100.0	50.0	9	0.0	77.8	22.2
	左手で食べる	8	50.0	56.3	62.5	12.5	43.8	12.5	12	41.7	58.3	0.0
	一番上のボタンを外す(ネクタイを緩める)	6	16.7	50.0	0.0	50.0	25.0	50.0	6	0.0	100.0	0.0
	飲み相手に頻繁に触れる	8	68.8	50.0	62.5	62.5	37.5	50.0	9	66.7	33.3	0.0
BGM	BGM が大きいお店を選ぶ	7	57.1	64.3	0.0	14.3	7.1	28.6	9	77.8	22.2	0.0

試行回数は、飲み会を14回実施した中での行動回数を示す。飲まない人の評価は、実際に自身が行った行動に対して「感じた」を1、「少し感じた」を0.5、「感じなかった」を1とした平均値の比率を示す。肯定的評価が75%以上の数値をゴシック体。

評価結果を百分率で示す。表4に、実験後に被験者(飲む人)に聞き取りした自由記述を示す。

「テンション」については、「普段より高くする」は、飲まない人の「親密度」が上がり、飲む人が「盛り上がった」とする割合が高かった。一方で、飲まない人が「負担」を感じ「時間」が気になったとも判断されている。「周りのテンションに合わせる」ことは、テンションを高くするよりもさらに「親密度」が上がり、飲む人も「盛り上がった」と回答する傾向がある。また飲む人の「負担」もより小さくなっている。普段通りでも過度なテンションでもなく、意識して周りに合わせることで両者にとってメリットがあるといえる。

「食べ方」については、どの行動に対しても飲まない人は「居心地」が良く、「負担」や「気まずい

空気」を感じていない。飲む人の評価でも「盛り上がった」と答える人はいなかった。「自分で仕上げる料理を食べる」は、「気まずい空気」を最も低減させており、「相手の杯数」も全く気になっていない。料理をつくることに集中できたり、料理を配ることで参加者の一員として認知されやすかったりするといえる。「料理をたくさん注文する」「炭水化物を食べる」は、飲まない人の「居心地」が高まり、「負担」も感じず、飲む人にも「盛り上がった」とある程度感じられている。表4より、飲まない人が料理を自由に頼むことで(味見もできて)ありがたく、(自分がお酒を飲むことの)気も楽になるとの回答がある。

「飲み方」については、「ノンアルコールを飲む」は飲まない人が「負担」も「気まずい空気」も感じ

表4 飲む人の実験後のインタビュー (n=36) (人数)

飲まない人の取った行動について
・ノリを合わせてくれると盛り上がりやすい。(6)
・話を振ってくれたりさらけ出したりしてくれたのが良かった。(5)
・テンションを保つことに負担を感じていそうで、逆に気を遣う。(3)
・お酒が進むように仕向ける行動がいいと思う。酔ってしまえば周りも飲んでいないことに気にならなくなる。(3)
・飲まない人が料理を自由に頼んでくれるとありがたいし、気も楽になる。(3)
・酔っている人のテンションに合わせてられず、作り笑いをしているのが分ると盛り上がりにくい。(2)
・悪口は仲間意識が芽生える。(2)
・自分の杯数と同じくらい何かを飲んでくれた方が気が楽になる。(2)
・ノンアルを頼む時に気まずそうにされると自分も飲むことに後ろめたさを感じてしまう。もはや開き直って盛り上げてほしい。(2)
・飲まないことをアピールすると白ける。
・自分が食べたいものをたくさん注文するのは、友人以外との会食では注意したほうがいい。
親密度の向上について
・仲が深まるかどうかは、会話の内容が一番重要な気がする。(3)
・プライベートな話も酔ったら話しやすくなる。
・飲んでいない人が自分だけさらけ出さなかったりすると話も深まっていきにくい。

にくい。飲む人も「盛り上がった」と回答する人が多かった(55%)ものの、「盛り下がった」と回答した人も22%いる。表4から、気まずそうに注文されるとお酒を飲む人も後ろめたさを感じるという意見があり、ノンアルコールを頼む際も躊躇せず自然に振舞うことが良いように思われる。「お酌をする」ことも「気まずい空気」を低減しているが、同時に「負担」も感じ、また飲む人も特に「盛り上がった」とは感じていない。「酔っている振舞い」は、「親密度」が上がったと感じられる一方で、「負担」と「気まずい空気」を感じたと75%が回答している。飲む人はこの行動自体に気づいたのが半数(12人中6人)と少ないが、そのうち33%が「盛り上がった」と感じている。

「会話方法」については、どの行動も「気まずい空気」を感じず、「親密度」が上がり、「盛り上がった」と感じられている。「恋バナをする」の評価が特に高く、飲まない人は「親密度」「居心地」が100%の回答となり、飲む人も「盛り上がった」という回答が94%となった。「悪口を言う」についても比較的高い評価となったが、「気まずい空気」も31%が感じられている。「悪口を言う」は他者を傷つける行為で対人関係を逆に悪化させる危険があるため、決して勧められるものではないが、酔う人の多い飲み会において飲まない人も参加しやすい話題の一つである。飲み会において、飲む人は話すテンポやスピードが早くなりがちだが、「近況報告」や「恋バ

ナ」や「悪口」はそのエピソードを振り返りながら話すことになる。そのためにゆっくりとしたテンポになり、飲まない人も自分のテンポで話しやすいと考えられる。またこれらの項目は飲酒に直接関係せず、展開が様々で話が尽きにくいと同時に、日常では素直に話しにくい話題であるため、口火を切ることの意味があると思われる。

「自分を強く見せる」「飲めないことをアピールする」については、「筋肉を見せる」以外の行動は、飲む人・飲まない人共に評価は高くない。特に「机に菓子を置く」は、飲まない人が「親密度」「居心地」が高まったと回答した人がおらず、飲む人の「盛り下がった」という比率が全行動項目中で最も高い。飲まない人が申し訳ない気持ちになる一方、飲む人も飲まないことを気に向け、その結果「気まずい空気」になって会が盛り上がりにくかったと思われる。また、「ブランド品のアピールをする」についても飲む人からの評価が低い結果となった。会話の話題には繋がるかもしれないが、参加者が興味を持たない対象の場合はただの自慢話のように捉えられ、結果的に飲み会を盛り下げることになった。「飲み相手に頻繁に触れる」のは、飲む人は「盛り上がった」と回答しているが、飲まない人は「負担」や「気まずい空気」を感じている。

「自分に注意を向ける」については、「左手で食べる」と「相手に頻繁に触れる」が、「親密度」が上がり「盛り上がった」と回答されている。ただし両

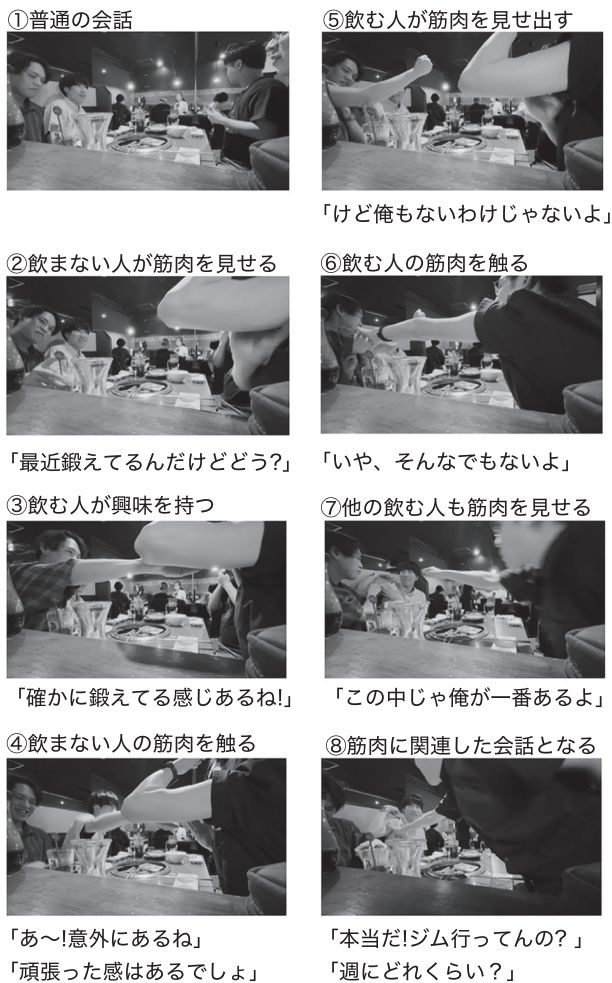


図2 筋肉を見せた時のコミュニケーションの様子(男性)
右手前が飲まない人



図3 筋肉を見せた時の様子(女性)
左奥が飲まない人

者とも飲まない人の「負担」を感じる割合が高い。

「BGM」の大きいお店は12件中7件の居酒屋を選定した。飲まない人は「親密度」が上がり「気まずい空気」を感じず、飲む人も「盛り上がった」と感じられている。

会話だけでなく参加者同士の動作も変容した「筋肉を見せる」について、実際に行動をとった時の例を図2に示す。右手前がお酒を飲まない実験者で、その他の3人は飲んでる参加者である。図2①では、飲む人が中心に話し続けており、②では飲まない人が話題を転換し、筋肉を見せる行動を起こし

た。このことにより会話の中心が飲まない人に移った。③④では日常生活では稀なボディータッチが行われた。⑤から⑦にかけて他の参加者も筋肉を見せながら、参加者同士の距離が近づいている。⑧では、筋肉をつけるためにはどうするべきか、鍛える頻度や食生活は何かが良いかなど、それぞれの習慣などを伝え合う話題へと変化していった。こうした話題の転換は他の参加者の場合でも同様に起こり、図3のように女性の飲み会でも連鎖的な行動が続いた。20代の大学生だからということもあるかもしれないが、「筋肉を見せる」行動が、飲まない人を中心として盛り上がった要因として、次のようなことがあると考えられる。

- ・筋肉は誰にでも備わっているものなので、自分と比較しながらリアクションをとりやすい。
- ・男性は特に意識する年齢であり、女性も健康や美容のために意識する人が多く、関心が共通している。
- ・筋肉があっても単なる自慢話にならず、筋肉がなくても劣等感を感じにくく、冗談にもしやすい。
- ・普段は隠されているものが見え、その人の習慣など知らない一面を知れる。
- ・筋肉を触るなど身体の接触が起こりやすい。
- ・筋トレの方法や食事やサプリや日々の運動など話が広がりやすい。

このように筋肉を見せるという行動は幾つかの観点で有効だといえるものの、何度も繰り返して使える方法でもない。自身の特性や内面を吐露するような行動は、同じような効果が得られやすいのではないかと考えられる。話題を共有しやすいことと劣等感を感じにくいことも重要である。身体の部位や美容や病気・健康に関すること、失敗談や悩み事などは類似する効果があると思われる。

3-3. 飲まない人がとるべき行動

以上の結果を踏まえて、お酒を飲まない人が気まぐれにならずに飲み会に参加でき、飲む人と飲まない人が共同して会を盛り上げる方法を図4にまとめた。飲まない人が疎外されないようにするためのものとして、会話のテンポやノンアルコールなどを飲む量をできるだけ合わせることで、食事を遠慮なく注文し、食事を共有し、(自分が参加できるような)話を自ら振っていくことが挙げられる。周囲に合わせることは、相手が酔う前が特に効果的だと考

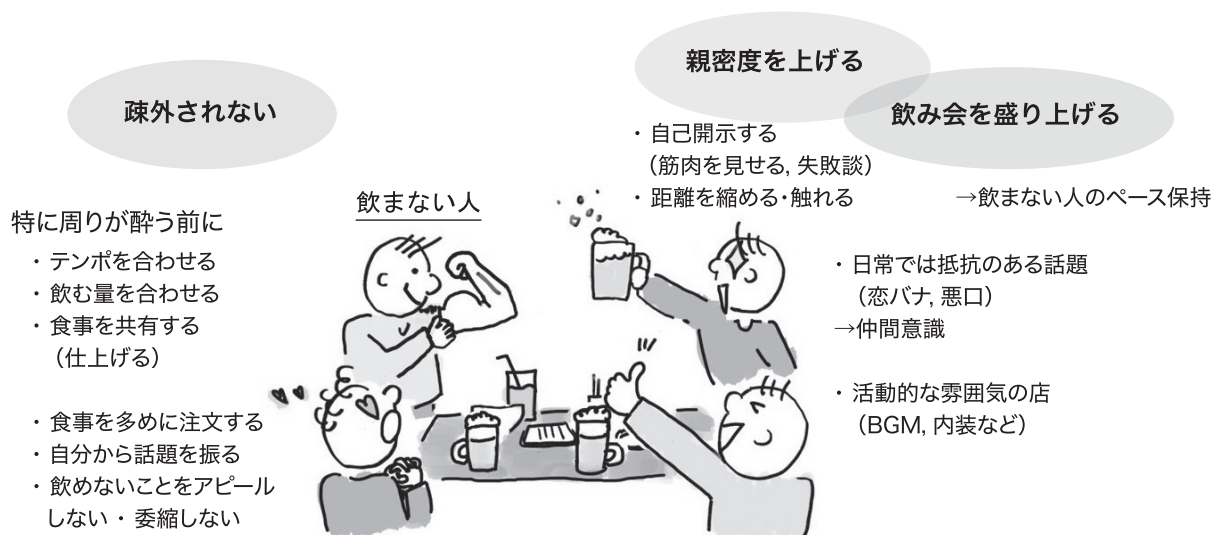


図4 飲まない人が飲み会で共存する方法

えられる。参加者同士の親密度を上げ、飲まない人も含めて飲み会全体を盛り上げる手段としては、内装に特徴があったりBGMがあったりする店を選ぶこと、自己開示をしたり日常では話にくい罪悪感のあるような話題をあえてすることなどが挙げられる。本実験では筋肉を見せることが身体接触を生んだり、意外な一面を知ったりすることにつながった。このような方法によって、飲む人のテンションやペースやに飲まない人でも対応でき、親密度も上がりやすくなるものと考えられる。

4. まとめ

これまでではお酒を飲まない人がいかに飲み会を避けるか、飲む人の影響を受けずに乗り切るかという視点で記述されることが多かった。それに対して本研究では、飲む人と飲まない人が共存して

いく飲み会を主題とした。飲まない人が飲み会のメリットを享受しながらも、飲む人も心地よく飲み続けられるために、飲まない人はどのような行動をとることが良いのかを検討した。その結果、特に飲み会の初期段階で飲む人と色々な行動要素を合わせていくこと、飲まない人と飲む人が共通する関心事や目に見えるアクションを自分から出していくこと、飲み会の場でしか話せないような秘匿性や罪悪感のある話題に持っていくことなどが効果的であることが分かった。主体的に取り分けたり話題を振ったりすることで、飲まない人のペースを維持しやすくなると考えられた。今回は20代の大学生を対象として実験を行ったが、年代によって適した話題や行動は変わっていくと考えられる。今後は中高年を対象とした飲み会や、異性を交えた飲み会を対象として検討していきたい。

参考文献

1. 宇留野藤雄：お酒の効用 人とお酒との関係，日本醸造協会雑誌，57巻7号，pp.574-579，1962.
2. キノブックス編集部編：酒飲みと与ふる書，キノブックス編集部，2019.
3. 本の雑誌編集部：下戸の夜，本の雑誌社，2019.
4. 東京都生活文化局：健康と保健医療に関する世論調査，令和3年6月調査，2021.11.
5. 北方雅人，久保俊介：稲垣流コンパ最強組織をつくる究極飲み会，日経B Pマーケティング，2015.
6. 戸賀敬城：結果を出す男は「飲み会」で何をしているのか？，KADOKAWA/中経出版，2015.
7. 赤塚不二夫他：アンソロジービール，PARCO，2014.
8. 山下章一：仕事のミスの申し出から飲み会の断り方まで なんとなく「言い出しにくいこと」を上手に伝えるテクニック，OLマニュアル：仕事と自己啓発の月刊誌，22(258)：92-97，2010-08.