



下戸図鑑

An Illustrated Book of Geko (Non-drinker)

監修：FUNTEST 岡部 亮司・池嶋 亮

イラスト：Marika Groen Pummelo



下戸図鑑について

【下戸図鑑とは何か？】

「下戸」と呼ばれる人たちの知られざる**生態や習性を明らかにした世界初（？）の調査資料**。
オープンソースとしてWEB上に公開。

【目的】

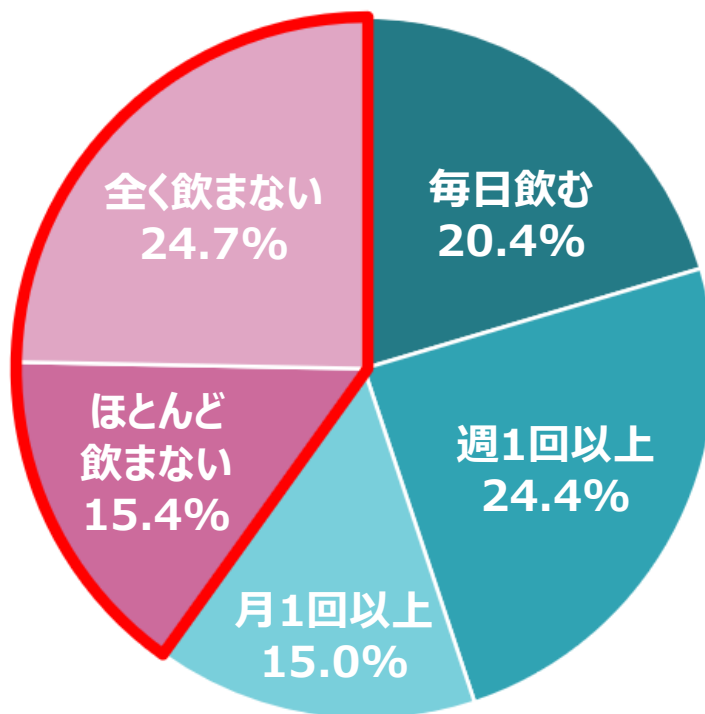
「下戸」と「飲める人」の相互理解を促し、共に
楽しみ喜びを分かち合える平和な社会を創ること
(つまり**世界平和の実現**)

【ソース】

078KOBE ONLINE(2020) にて開催された
「日本下戸サミット」のために実施したアンケート、
および当日の登壇者とのディスカッション内容を
元に再構成して作成。

データで見る「日本の下戸」の実態

「お酒を飲む頻度」に関する調査結果



出典：ワインバザール調査「お酒を飲む頻度」調査結果レポート

<http://wine-bzr.com/topic/report/11831/>

2019年、ワインバザールが「お酒を飲む頻度」について調査したところ、**40.1%** の人が「ほとんど飲まない」「全く飲まない」と回答していることが分かりました。

参考までに、2019年の成年人口は1億300万人なので、単純計算で**飲まない人が約4,000万人** もいることになります。

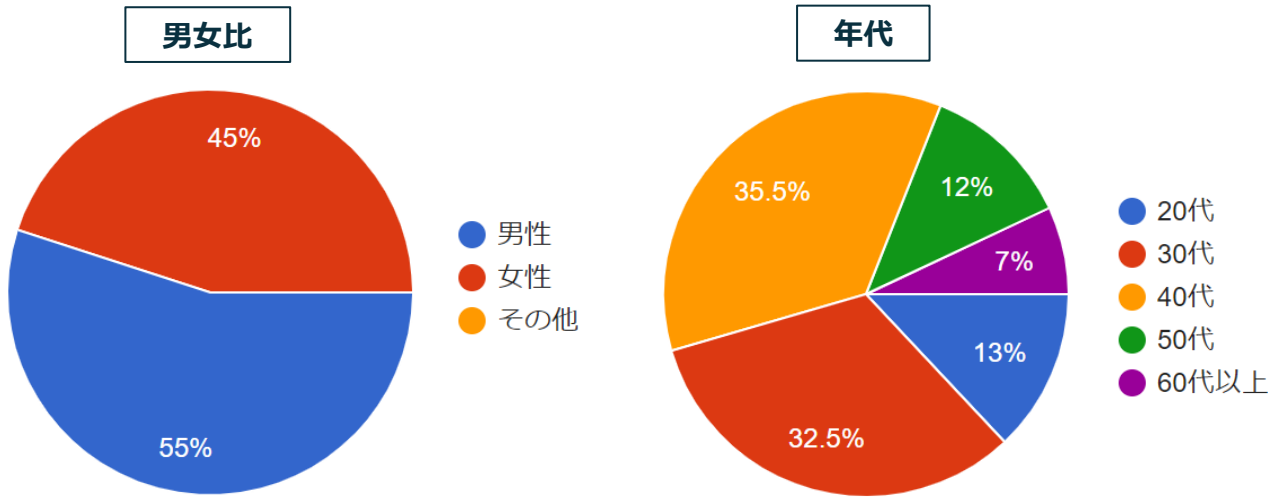
これはポーランドの人口とほぼ同じ数であり、日本人のアルコール離れが進んでいるという意見の裏付けとなりました。

これを受け、編集部はこの「飲まない人たち」に対し、独自に**「全国下戸生態調査」**

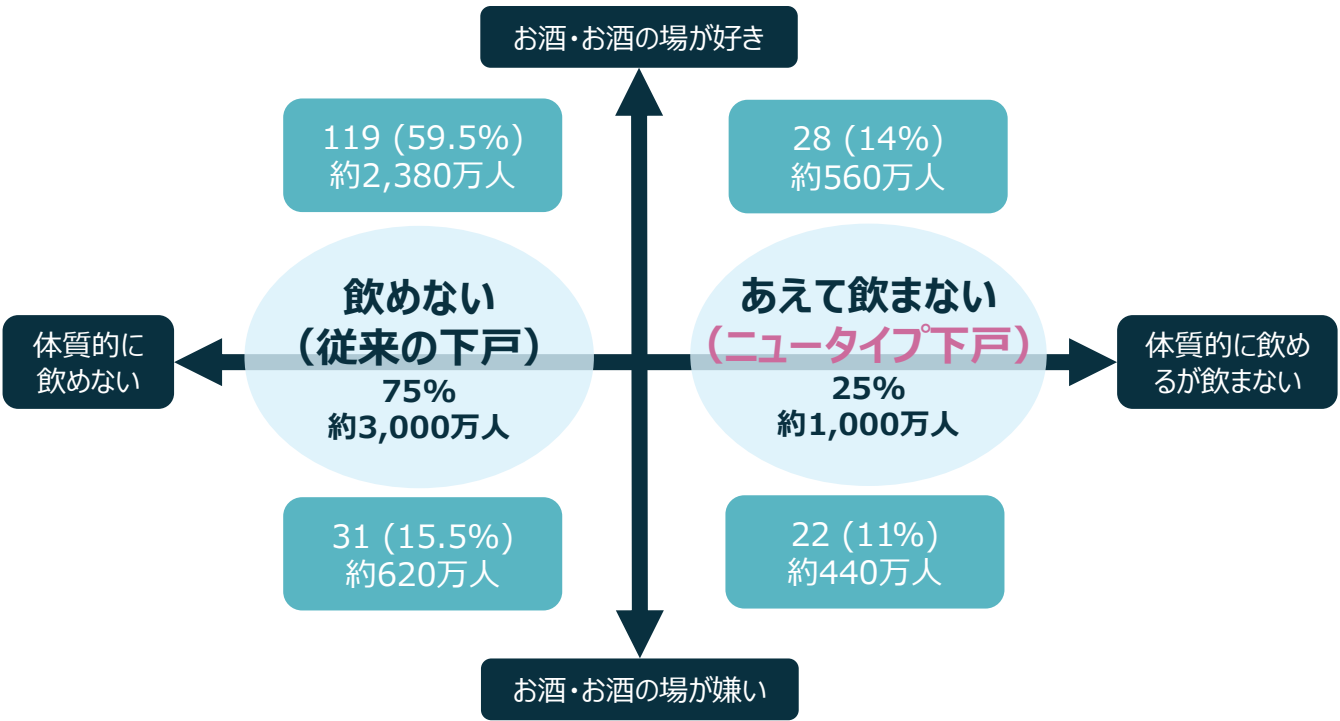
を実施し、約200名の回答を入手しました。その調査結果の集計および分析を元に、下戸の生態を以下に明らかにしました。

全国下戸生態調査の回答者分布

調査回答者の分布



体質的に飲める/飲めない、お酒の場が好き/嫌い という4軸での分布

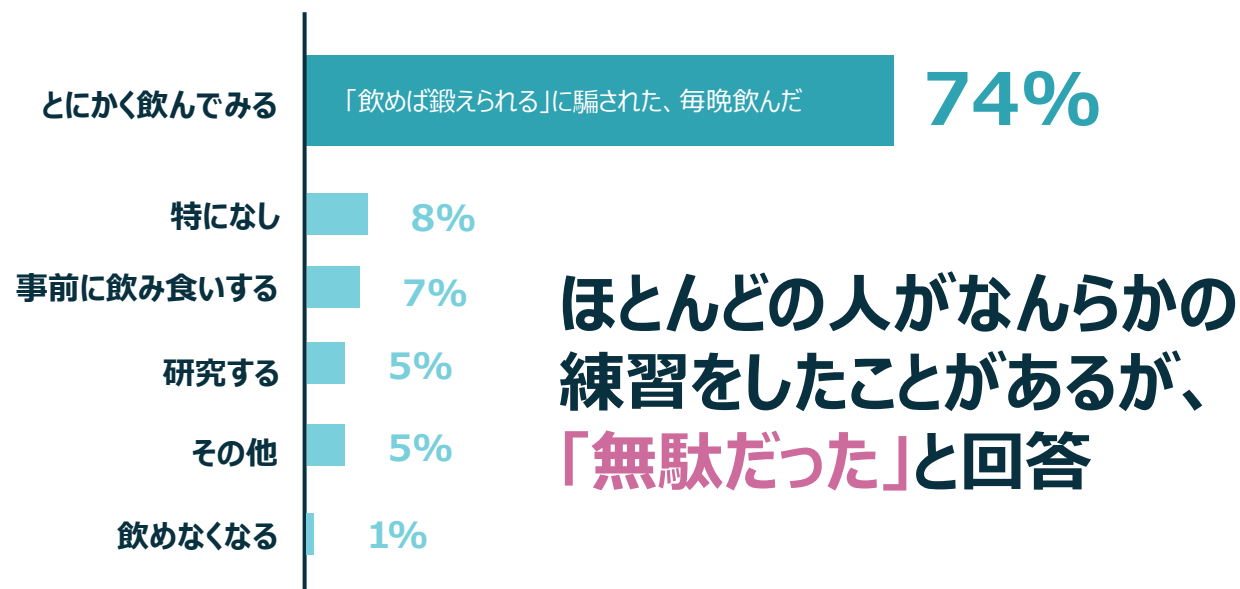


アンケート回答者の分布からの推計になりますが、現在日本全体で

- ① 「体質的に飲めるがあえて飲まない」 人が **約1,000万人** いる
 - ② 飲めない、飲まない人でも「お酒の場が好き」な人が **約3,000万人** いる
- という実態が見えてきました。

「体質的に飲めない」従来の下戸

お酒を飲めるようになるためにどんな努力をしましたか？ 回答：98件



生態詳細



- 諸先輩方に、飲めば強くなると言われて、飲み続けた。が、**しんどいだけだった**
- 学生時、夜に一人でいわゆるワンカップの酒を「**こんなもん、こんなもん**」と自問自答しながら呑んでました。

- **ウイスキーボンボン**を毎日おやつにしてた
- **養命酒**で毎晩泥酔したので挫折

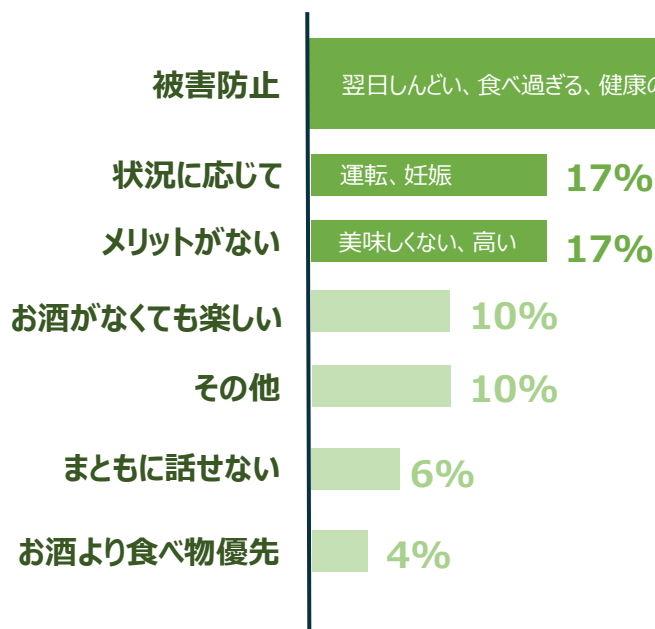


- すぐ酔いが回らないように**お腹に何か入れてから**飲むようにしている
- 飲んだ後に自分がどうなるか、どう対処すればダメージを最小限に抑える事が出来るか、その場合の**回復方法と回復時間を研究した**

「飲めるけど飲まない」ニュータイプ下戸

お酒を飲まない理由を教えてください。

回答：98件



健康志向や社会的な制約などにより、**自分をコントロールする人**が増えている。

生態詳細



- 先のことを考えて**毅然と断る**ようにしています（次の日疲れる、食べ過ぎ防止、記憶喪失防止、失態防止）
- **お金と時間の無駄**だと思っています
- お酒の味と、飲んだ時の身体への影響が嫌いだから
- 外では楽しく飲めるが、**自宅では楽しんで飲めない**

- 結婚して間もなくの頃に、泥酔して記憶をなくしたまま家に帰り、起きると妻が泣きながら「もうやめて欲しい」と訴えてきた。

「これからずっと幸せにすると行って結婚したのに、俺は**一体何をやってるんだ**」と我に帰り、その日に「分かった、もう酒は一切止める」と宣言しました



下戸あるある：飲み会編（1/2）

スタート～乾杯



- 開始時点から「ビールでいい？」と当然のように言われて困る

- かけつけ一杯で**烏龍茶**を頼むと**白い目**で見られる



- **オーダー担当**を買って出て、こっそりバレないようにノンアルを頼む
- せっかくバレないように頼んだのに、**ストロー**がささっていてすぐバレる
- 開始早々から**ご飯もの**を頼みたいが頼みづらい

序盤～中盤



- 赤くなるのがバレないように、**ファンデーション**を厚塗りして飲み会に行く。しかし首や腕が赤くなり余計恥ずかしい下戸のバレ方をする。

- 妊娠中だ、車で来た、明日仕事が多いなど、理由を作って回避する
- 最初から飲まない、飲めないとはっきり宣言しておく

- **テンション**を相手に合わせて**上げたり下げたり**して乗り切る
- 最初の一杯だけなんとか乗り切る
- ものすごい笑顔で「オレンジジュースで！」っていうと笑いになって空気が壊れない



下戸あるある：飲み会編（2/2）

中盤 ～ 会計



- 「水みたいなんだから！」
と言ってきて無理やり飲ませられる



- 「人生半分損してるよね」
というマウンティングを仕掛けられる



- 冷静に計算できるので、割り勘時の
会計を担当しがち



- **割り勘負け**がすごい。だからこそ
会話を楽しめない人と行くと二重に無駄

二次会 ～ 終了後



- 酔っ払いの**面倒を見る役**になりがち
- **運転手**として便利に使われがち
- 二次会、三次会と延々と続く飲み会に
連れていかれがち



- 次の日、飲み会であったことは**全部**
覚えているが、それを嫌がられる

下戸あるある：男女のアレコレ編

- のめいけいとおー
- 
- 高い
やっならん♡♡♡♡♡

海外下戸事情



- 中華・蒙古系の国への出張はマジで**恐怖**。めちゃめちゃ飲む。
- ゲームで**勝っても負けても**
イツキ飲みをする韓国人
- イスラム系国は「お酒を飲んではいけない」ので、下戸にとって**天国**

その他 下戸の悲しみ

- 飲むのを断ると、「**付き合いが悪い**」などと言われてしまう
- 酒を飲まないで「**腹を割って話せない**」と言われてしまう。こちらはお酒に関係なく腹を割っているのだが...
- 「**同じペースで飲まないつまらない**」などと言われてしまう。

ココが変だよ・羨ましいよ 飲める人



- 吐いたり、**自分を見失う**まで飲む
- **記憶をなくす**まで飲んで、反省しているフリをするが全く懲りていない



- **鼻からうどん**を食べたりする
- **ネクタイを頭に巻く**人がホントにいるんだと驚いた



- **飲むと脱ぐ**人が一定数存在する
- 飲む量とトイレの数が**比例しない**



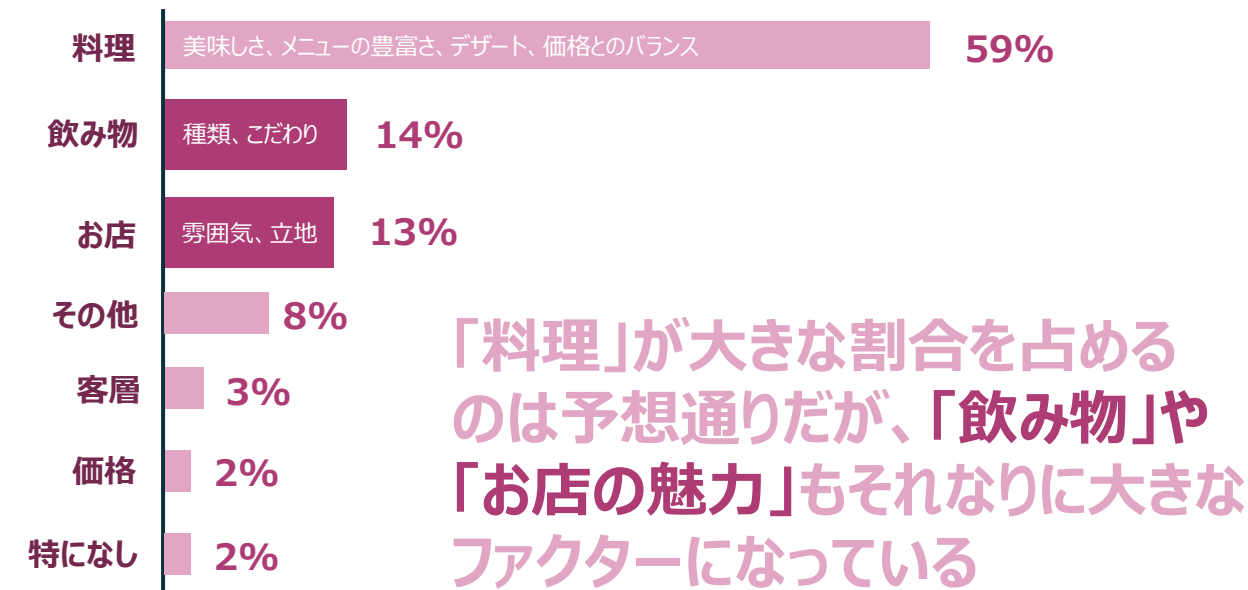
- 記憶がないのにちゃんと家に帰れているのはなぜ? **帰巢本能**なの? 猫なの?
- 飲み会の途中で**寝る**。帰ればいいのに



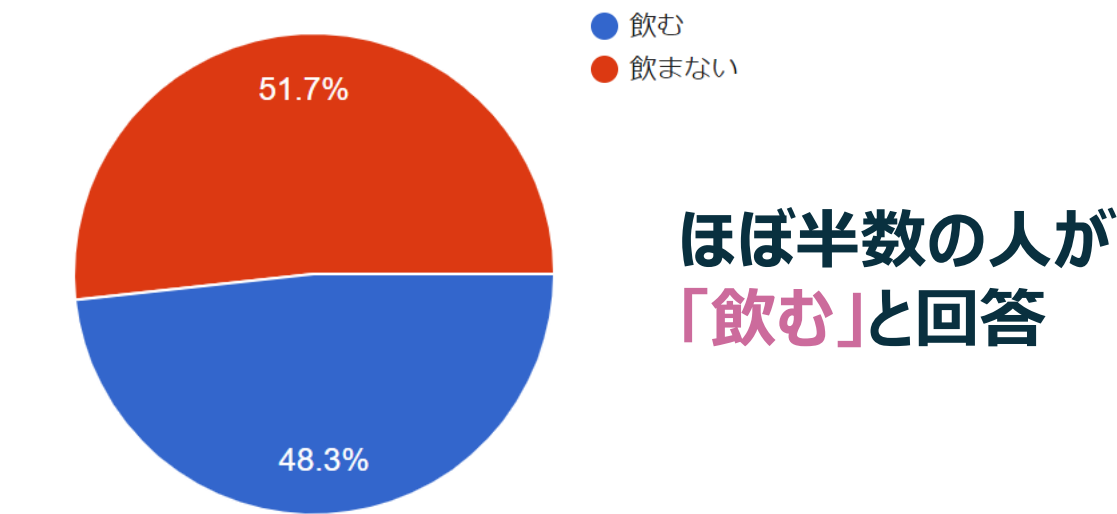
- **ステキなBar**に飲みに行けるのは羨ましい
- アルコール関係のイベントは多いので、みんなでワイワイ行っているのは楽しそう
- スポーツとかお風呂の後に「**プハー!**」って言って嬉しそうなのがいいなと思う
- 「**サシ飲み**」をして絆が深まった、みたいな文化はズルい

下戸の好み：お店・飲み物のチョイス

お店を選ぶポイントは？ 回答：168件



ノンアルコールビール、ノンアルコールカクテルを飲みますか？ 回答：200件

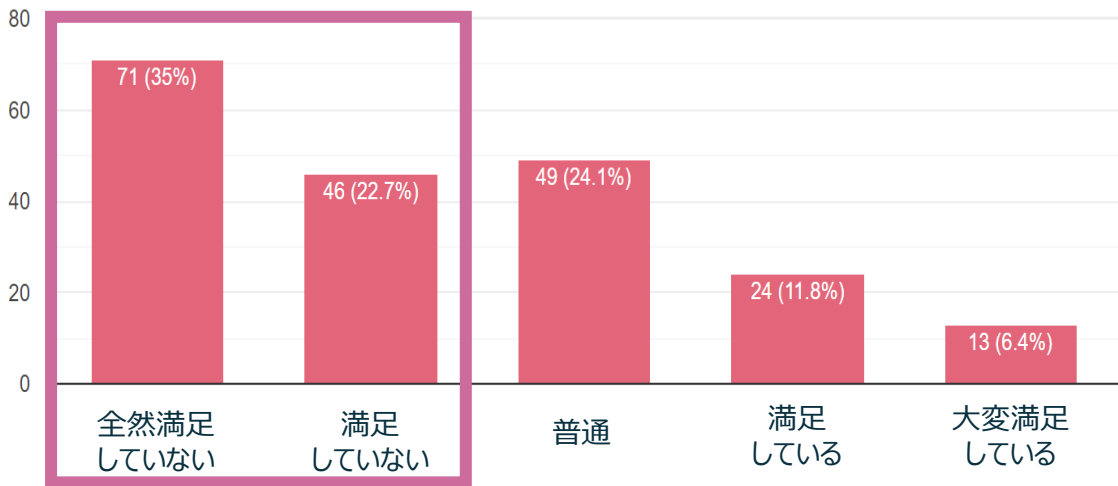


下戸の好み：お店・飲み物のチョイス

居酒屋でのソフトドリンクに満足していますか？

回答：200件

57%が「満足していない」と回答



飲み会では何を飲みますか？

回答：168件

飲み物	票数
ウーロン茶	130
ジンジャーエール	107
コーラ	50
炭酸水	10
ノンアルコールビール	10
ノンアルコールカクテル	9
オレンジジュース	7
カルピス	4

飲み物	票数
モクテル	2
梅酒, カクテル, ビール	3
各種ソフトドリンク (リンゴ, トマト, グレープフルーツ, ミックスジュース, ミルク, 水, トニック ウォーター, コーヒー, 柚子ソーダ, お茶, 白湯, 白米)	1
各種お酒 (ウイスキー, ハイボール, ホッピー黒)	1
苦汁	1
煮え湯	1

Gekoコラム - モクテルとは？

『モクテル』とは、“擬似”を意味する『Mock』と『Cocktail』を組み合わせた造語で、ノンアルコールカクテルのことです。イギリスのロンドンで大流行し、世界中に広まりつつあります。日本でもBarや居酒屋で提供されているところもありましたが、最近ではファミリーレストランのドリンクバーでモクテルメニューを紹介するなど、一般にも認知が広がっています。

下戸の考える理想の未来

こんな居酒屋・Barだったら行く！というアイデアを教えてください。 回答：168件

飲み物・食べ物に工夫がある

オレンジジュースだけでも
50種類あります



- ソフトドリンクが豊富。
甘くないものなど、ノンアルコール50種類
- 紅茶やお茶の種類が豊富
- 料理とソフトドリンクの**マリアージュ**を提案してくれる
- 美味しいコーヒーとデザートがある

- お酒を飲まないと単価が低いので、お店に嫌がられている気がする。**店長が下戸のBar**であれば、気兼ねなく行ける。
- **下戸専用**のBar。
ソフトドリンクだが雰囲気は本格Bar
- 世界中の珍味、ツマミがあるような店



サービスに工夫がある

- **下戸の飲み放題**は半額。あるいは下戸のためのハッピーアワーが欲しい
- 運転手割引
- 利きコーラ、利きオレンジジュースのように、**飲める人と飲めない人が一緒に楽しめる遊び**がある



- **ごく少量**のお酒（小さいグラスに一杯）や弱いアルコール度数のお酒を提供
- **子連れ**でも安心して行けるBar
- 1階は飲む人用、2階は下戸用の席など、分煙ならぬ**分酒**をしてくれるお店



後輩下戸へのメッセージ



飲めなくたって、そういうポジショニングさえできれば全然大丈夫！飲みたくなければ飲む必要はないよ！



ノンアルコールで嫌われることを恐れるな。下戸にアルコールを強要するヤツの方が罪なのだから。



飲まなくても、「一緒に時間を楽しみたいです」という態度を少し大袈裟に表すことは必要だと思います



飲み会でのコミュニケーションはやっぱりできた方が得だとは思いますが、飲まずに参加できるようになろう！



もはや上司と無理に飲みに行かなくても楽しめ、学べるコミュニティは星の数ほどあるのでなんとかなる！



最近は下戸にも優しくなってきたけど、まだまだ気になるシーンもあると思う。負けないで！

編集部コメント

今回この生態調査を実施して、一番熱い想いがこもっていると感じたのはこの意見。みなさんがそれぞれにエールを送りつつ、多くの方が

「一緒に頑張ろう」というコメントを添えておられたのが印象的でした。

「日本下戸サミット」の様子（1/4）

「飲めないって、人生半分損してるよね」
日本下戸サミット
「俺の酒が飲めないのか？」
泥酔
俺たちのウーロン茶
「塩を、舐めてる？」
失われた記憶を持つ者
割り勘
二イッキ罰ゲームは即死
Barへの憧憬とカフェへの敬意
目、意味
運転手要員
飲み会
割り勘ができる唯一の生存者
ハッピーアワー？誰かハッピーなの？
最初から米を頼んで何が悪い
飲めば飲むほど下がっていくテンション
モ
Bar＝ドリンクバー
「こ、これが水だと？」
赤く腫れあがるパッチテスト

開催日時/概要

2020年5月3日 11:30～12:40 ONLINEにて実施

ゲスト5名をお招きし、主催者にて実施した「全国下戸生態調査」の結果を元に、「下戸の生態」を明らかにし、飲める人飲めない人が仲良く暮らせる平和な世界を目指すためのサミット

開催趣旨

これまでの社会は我々“下戸”にとって少し肩身の狭い世界だったのかもしれない。納得のいかない飲み会の参加費、飲みニケーションという恐怖の文化、酔っ払いが踊りだせば即座にグラスをテーブルの中央に寄せる日々・・・

だがしかし、近年では「飲めるけど飲まない」という新興勢力の出現もあり、若者を中心に“下戸”の存在感は非常に高まりつつある。アルコールを摂取できないことは不幸せではなく、最初のオーダーから米を頼んでもいい時代が、もう目の前まできているのだ。

そこで我々はこのプログラム開催までの約1週間、日本で（たぶん）初の“下戸”を対象にした大規模なリサーチ「全国下戸生態調査」を実施。そして、その結果を議題とし、我こそは“下戸”だというゲストと共に「日本下戸サミット」を開催する。

今改めて“下戸”にスポットを当て、その知られざる生態と習性、そして胸中から決して出ることのなかった秘められた思想を明らかにすることで、“下戸”も“飲める人”も共に幸せな社会の実現を目指す。

さあ、下戸の夜明けぜよ。

「日本下戸サミット」の様子（2/4）



サミット参加メンバ（下戸ゲスト）



酒飲み代表

078KOBE 2020 ONLINEサイト：

<https://2020online.078kobe.jp/events/13731/>

アーカイブ動画：

https://www.youtube.com/watch?v=28pfmxc8XBs&list=PL44XJxKhIU Pcqjtvoa74JeyjSACI3_hvZ&index=9&t=0s

「日本下戸サミット」の様子（3/4）

下戸ゲスト



- 「飲める顔」をしているので飲めると勘違いされ、がっかりされてしまうことが多い
- 人に合わせてテンションを合わせる
「テンションカメレオン」で乗り切ってきた
- 飲めない人は無理しなくていいけども、
お酒に変わるコミュニケーションツールを磨くといいと思う

川人 ゆかり（kawahito yukari）
合同会社ミラマール 代表社員

- 飲めない人が4,000万人ということは、
ほぼ**ポーランドの人口と同じ**。
我々で国家を作ることができる。
- 欧米ではあえてお酒を飲まない
「ソーバーキュリアス」※ が増えている
- 飲めない人が**与党**になる時代がすぐそこまで来ている



前田 塁（maeda rui）
TABIPPO共同創業者 プロ旅人

Gekoコラム - ソーバーキュリアスとは？

「Sober Curious（ソーバーキュリアス）」と書きますが、分解すると「Sober」とは、主に「しらふ」という訳になり、「普段からお酒を飲まない」「落ち着いた」「地味」といった意味があります。そし「Curious」のほうは「好奇心旺盛な、興味深い」と言った意味になります。

ここ最近、**イギリスで生まれた新潮流**で、お酒は飲める（むしろ飲みたいほう）だけど、あえて飲まないという選択をしている人々のスタイルをこのように呼んでいます。

「日本下戸サミット」の様子（4/4）

下戸ゲスト



- 飲めない分、食べ物を回されてしまう
- **デザートは充実**してほしい。居酒屋でデザートとコーヒーを楽しみたい
- 飲み会ってみんなが楽しんでいる会なので、そこで**人とのつながり**を作るのは非常にいいことなので、飲めなくても楽しみに行つてほしいと思います

足立 聖忠 (adachi kiyotada)
福知山青年会議所 専務理事

- ロシアでは全然飲まなかったんだけど、日本の**梅酒**は美味しいので少しだけ飲んでる
- ロシアでも「飲めよ」と言われることはありますよ。でもはっきり「飲まない」と言えば大丈夫
- 人に合わせず、**自分をコントロール**して飲みましょう



Zemlianitsyn Nikolai
(ゼムリアニツン ニコライ)

飲む人代表ゲスト



鈴木 敏郎 (SUZUKI Toshiro)
LASER株式会社 Director

- 酒飲みにもいろいろいる。量多く飲むのがエライ、と思っている奴も一定数いてあれは**困る**
- なぜ毎回記憶をなくすまで飲むのかというのは、なぜ高校球児に肩を壊すまで投げてるのか、と聞いているのと同じ。**俺たちは夢を追っているんだ**
- 飲める、飲めないの話はフェミニズムの話に近い。下戸が酒飲みを糾弾する世界になると**悲しい**。仲良くしよう

あとがき

私たちは、自分たちが「下戸」ということもあり、昔から下戸という存在の立場や、下戸が抱えている不満はよくわかっていました。そんな中、昨今の「飲まない人」が増えてきているという世の中の流れを受け、その声をしっかりと届けようということで「下戸サミット」の開催、ならびに「下戸図鑑」を作成することにしました。

しかし、実際に下戸の声を集めようとアンケートを行ってみて驚いたのは、想像以上に「飲まない人」がたくさんいたこと、そしてそのバリエーションが豊富であることでした。そこから読み取れるのは、この問題は決して「飲める人」と「飲めない人」という単純な対立構造で成り立っているのではなく、様々な事情や状況を抱えた人が、多様な価値観をいかに現実とすり合わせていくか、というダイバーシティの問題だということです。

今回私たちはあえて「下戸サミット」という言葉を使いました。それは響きがキャッチーであるということ、下戸にスポットライトをあてよう、という意図からでしたが、実は「下戸」という言葉自体が、何らかの線を引いてしまっていることも感じていました。飲める人と飲めない人の間にはグラデーションがあり、そういう多層な人たちがいる中で、どの階層の人も幸せになれるようにすることが大事だと思っています。

サミットの冒頭でも触れましたが、「下戸」に焦点をあてようとしたとき、つい「下戸の不満を飲める人たちにぶつける」というマウンティングになりがちです。しかしそれは本意ではありません。私たちが目指すのは、「飲める人、飲めない人が一緒に楽しく過ごせる、平和で楽しい世界」なのです。

飲める人、飲めない人、それぞれがお互いのことをよく知らなかったり、あるいは飲める人同士・飲めない人同士の中にも様々な「違い」があります。それらの違いを理解し、相手を不快にしないために、そして一緒に楽しむためにどうことができるのか。世界をどう変えていければ、もっと楽しい世界にすることができるのか。様々な社会実験を行っていきたいと思います。一緒に世界を変えていきましょう。

問い合わせ先



団体名	: FUNTEST
代表名	: 岡部 亮司
メールアドレス	: funtest_life@gmail.com
Website	: https://funtest.life/

監修・イラストレーター



岡部 亮司（飲めない国際唎酒師）
FUNTEST 代表

製薬会社でサラリーマンとして働く傍ら、2016年よりTEDxKobeに参画し、ボランティアとして「より良い社会を作る」ための活動を開始する。その後、2019年10月に「真面目に遊ぶ大人をたくさん作る」を目的とした団体「FUNTEST」を立ち上げ、メンバと共に「座禅ポリン」「下戸Bar」などの一風変わったイベントの企画を行う。

本人も下戸ながら国際唎酒師の資格を持ち、「下戸の世界を広げる」ことに情熱を傾けている。

池嶋 亮（飲めない酒屋の息子）
NPO法人ゼロワン理事
関西日本酒イベント掲示板管理人

エンターテイメントによる街の活性化を目指し、日本各地で様々な企業や行政と連携してチャンバラ合戦イベントを開催。2014年NPO法人化し、遊びの可能性を追求している。TEDxKobe2015登壇。みんなの夢アワード2019ファイナリスト。

また最近では、お酒が全く飲めないくせに日本酒をテーマにした様々なイベントを開催し、日本酒の新しい楽しみ方を開拓中。



Marika Groen Pummelo
Malica ferments 主催

欧州と日本を中心に旅しながらKojiology（コージオロジー、麴学/麴論）を生きるための哲学として共有し、感覚からの表現、伝達手段を模索中。シェフから主婦まで幅広く糀・味噌・醤油の仕込みを指導。年に一度は蔵見学、伝統、発酵、アートをテーマに日本全国を移動し海外の生徒を研修に連れて廻る。菩提酛の獨酒を醸造始めて以来、下戸卒業中。

https://www.instagram.com/malica_ferments/

