

中文简体（北京語・簡体字）

酒驾的 代价

已定罪酒驾者回忆录



回忆录改编视频
（千叶县警察本部官方YouTube频道）



本频道由千叶县警察本部总务处公共关系
及市民事务科运营，由谷歌有限责任公司
（Google LLC）提供网络支持。（地址信
息截至2024年11月。）

千叶县警察局

不负责任驾驶的严重后果

你还会酒驾吗？

〈醉驾（DWI）〉（注1）

处罚：5年以下监禁或100万日元以下罚款

违规记分：35→驾照吊销，禁考期3年（注2,3）

〈酒驾（DUI）〉

● 呼气酒精含量（BAC）：0.15mg/L至0.25mg/L

违规记分：13

驾照暂扣：90天（注2）

● 呼气酒精含量：0.25mg/L或以上

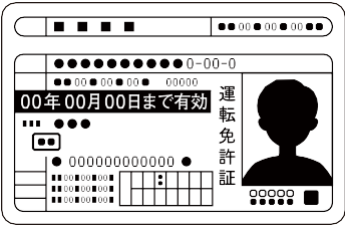
违规记分：25

驾照吊销，禁考期2年（注2,3）

注1：“醉驾（DWI）”是指受酒精影响，驾驶员处于不能正常驾驶车辆的状态。

注2：适用于之前没有违规或累积记分的情况。

注3：“禁考期”是指被吊销驾照后，个人不能取得新驾照的期限。



我罪责难逃

上班族（20多岁）

违法行为包括酒驾、超速、肇事后未提供援助，即通常所说的肇事逃逸。我对他人的死亡负有责任——这可以说是一种谋杀行为。

事故发生后的第二天是休息日，因为前一天是发薪日，所以我的账户里有不少钱。那一周我一直情绪高涨，事故当天，朋友们邀请我出去喝酒，我毫不犹豫地同意了。

以前，我经常酒后驾车回家，那天也不例外，我想：“等我们喝完酒，我还可以开车送我的两个朋友回家呢。”带着这种心态，我开车去见他们。和朋友们泡完酒吧后，我向他们俩发出了魔鬼般的邀请：“想搭车吗？”现在回想起来，我意识到那些话是多么邪恶。

然而，当时我可不这么想。朋友们上了我的车，我启动引擎，汽车音响里播放着西方音乐。当我们在绿灯下驶过人行横道时，挡风玻璃“砰”地一声碎了，我的大脑一片空白。很快，车上的其他人就不停地喊：“停车！停车！”他们的声音逐渐使我恢复了理智，我终于在距离现场400米左右的地方把车停了下来。

我的朋友们回到事故现场，向警方报告了发生的事情。当时我很恐慌，除了坐在护栏旁什么也做不了。不知道过了多久，几辆警车停在了我身边。

一名警察问：“你是肇事者吗？”我回答：“是的。”然后，我接受了酒精检测、步行转弯测试和药检。之后，我被带到警察局。他们给我戴上手铐时，我才意识到“我真的闯祸了。”

大约有两个星期，我食不下咽，我无法接受我夺走了别人的生命。我变成了一具行尸走肉，精神和身体都破碎了。后来，在与父母见面时，他们告诉我：“你必须活下去，这样你才能向失去亲人的家庭赎罪。”听了这些话，我重新开始进食。

这场事故的另一个后果是，我无暇顾及工作，给我的客户带来了麻烦。我被告知，我丢了十几个商业客户。我父亲替我去我工作的地方道歉。与此同时，媒体蜂拥到我家，门铃和电话未曾间断，让我的父母筋疲力尽。

除此之外，受我肇事的影响，我哥哥的婚约被取消了，我给我的家庭带来了巨大的麻烦和痛苦。

审判期间，受害者家属举着被我夺去生命的受害者的画像，无声地控诉我的罪行。当法官宣判“被告XXX被判处3年零6个月监禁……”时，受害者家属都泫然泣下。我所能做的就是低头认罪。我在同一天放弃了上诉的权利，目前正在服刑。

现在我最想做的，是低头跪在受害者坟墓前，但尊重受害者家属的意愿，我被告知不会向我透露任何个人信息。一旦我被释放，我计划前往事故现场，献上我的祈祷、鲜花和祭品，希望受害者家属能认可我为赎罪所做的努力。我还打算为受害者支援中心捐款，参加交通安全志愿者活动。

如果我能帮助减少像我这样愚蠢的人的数量，即使只有一个，也会减少不幸遭遇人生变故的伤心的人的数量。作为肇事者，我将竭尽所能投入各类赎罪活动，终生不忘这场悲剧。

不可原谅的错误

室内工人（40多岁）

才学会喝酒的时候，我从未想过有一天我会酒驾。然而，一天晚上下班后（那天我是开车去上班的），我决定在回家前喝一杯。

当时还有些犹豫不决。但我说服了自己，心想：“喝一点点应该没啥问题，”或者“实在不行，我还可以叫车。”抱着这样的心态，我出去喝酒了。因为那次我只喝了一点酒，所以最后我自己顺利地开车回家了。那时，我心想：“我这种状态开车其实毫无问题。”正是这种错误的自信让我走上了一条酿成大错的不归路。

从那天起，“只喝一点点就好”的天真想法一直盘踞在我的脑海中。我20岁出头就开始酒驾了。但不久后，有关部门对酒驾的处罚力度加大，所以我再没酒驾过。我意识到酒驾存在很大风险。

然而，当我快40岁的时候，我又开始酒后驾驶了。那时，我对酒精的耐受性比我20多岁的时候更强了。更重要的是，我可以随时出行，随时回家，如果我困了，甚至可以睡在车里，这种随心所欲的日子太爽了。自由惬意的感觉让我难以抗拒。

终于，一天晚上，出事了。

那天晚上，我从晚上8点左右一直喝酒到第二天凌晨。当时，我打算要么在车里睡一觉再开车回家，要么直接打电话叫车。然而，到了该回家的时候，我一点也不困，也没感觉酒后不适。因为开车回家只需要大约20分钟，所以我决定自己开车上路。起初，一切正常，驾驶没有任何问题。但在离家还有一半路程时，我睡着了——在开车时睡着了！强烈的冲击把我撞醒，但当时，我不知道发生了什么。我懒得查看，继续开车回家。后来发现我卷入了一起肇事逃逸事故。

那天晚上，警察来到我家把我拘留了。在警车里，他们向我说明了发生的事情，我的大脑一片空白。我意识到我杀了人——不是因为事故，而是因为我自己不负责任的行为。我很小的时候就失去了父亲，我没有兄弟姐妹。我和我的母亲住在一起，她视力不好，不能自己出门。留下她在家孤身一人，我开始了拘留所的生活。亲戚们带着我的母亲来看我，但我羞于面对他们。在这段时间里，亲戚和邻居帮着做家务，我母亲勉强度日。

后来，我被保释出来，和母亲住在一起，一直到判决的那一天。法院判处我三年监禁。在那三年里，我不得不离开我的母亲。一天，我收到一封亲戚的来信，通知我母亲因病去世了。这个消息犹如晴天霹雳。

信上说：“你妈妈一直在等你回家。她那孤独的样子我终生难忘。”读到这里的时候，我止不住地流泪。母亲弥留之际，我没有陪伴在她身边，这让我感到难以忍受的羞耻。这让我意识到突然失去至亲的痛苦。母亲的去世让我深刻体会到了这一点。受害者的家属一定有过和我同样的感受。我相信我母亲去世是想告诉我，是我造成了他们的痛苦。

目前，我无法直接给受害者的家属寄信。这很正常。但我相信，无论需要多少年，我都不会停止为自己所做的一切赎罪。真正的赎罪是从离开监狱开始的。从现在开始，我打算用我的一生来弥补。

缺乏责任心的代价

上班族（30多岁）

我的生活一直安稳而幸福，没有戏剧性的高潮或低谷，我工作也很努力。当时，我是一名公司员工，被委托管理一家分公司。虽然谈不上一帆风顺，但我也为社会和当地社区做出了贡献。

我坠入爱河，结了婚，有幸生了两个孩子。我甚至实现了拥有自己房子的梦想。在那些充实的日子里，下班后和朋友们喝一杯是让我最快乐的时刻之一。

我们通常先喝一杯龙舌兰酒，然后根据心情享用不同的酒水饮品。有很多夜晚，我一直喝到深夜，常常发现很难叫到出租车或代驾。想到第二天的工作，我不止一次选择自己酒后开车回家。

即使只有一两次，这种行为也是不可原谅的，但我已经习惯了——这很可怕。我心想：“即使喝了酒，我也能开得很好，而且那个时候路上没有行人，很安全。”

那天，我正准备像往常一样出去喝酒，我接到了妻子的电话。她问我：“你今天能早点回家吗？孩子们等你呢！”我听到电话里孩子们的声音：“爸爸！”尽管如此，我已经和一个朋友约好了，所以我回答说：“我就喝一杯，很快回家。”然后挂断了电话。后来，在喝了一杯龙舌兰之后，我发现已经凌晨1点多了。于是，我钻进车里，像往常一样开车回家。

我想，“走小路不会遇到查酒驾的，我会没事的。”于是我沿着单行道行驶。我漫不经心地开着车，感觉很自在，突然我发现有个人！但晚了，就在那一刻，我撞上了那个人。我踩下刹车，放慢了速度。我从后视镜里看到一辆自行车倒在地上。由于害怕失去一切，我不敢把车停下来。相反，我继续慢慢往前开。当时，我的头脑在恐惧和理性之间摇摆不定。最后，在离事发地点大约300米的地方，我把车停了下来，走回了事发现场。我内心拼命祈祷，“希望只是撞伤。”“拜托，千万不要死人。”可现实很残酷，有个人一动不动地躺在地上。很快，警察和一辆救护车赶到了，可能是附近的人叫来的。他们匆匆把人送去医院，而我只是站在那里发呆，什么也做不了。警察当场拘留了我，我无法接受所发生的事实。我的脑海里一遍又一遍地回放着这场事故。调查开始后，我被告知受害者已经死亡。泪水从我的脸上流下来，我意识到我夺走了别人的生命。

后来，我获准保释回家，但房子里空无一人，没有家人在等我。桌子上除了离婚文件什么也没有。我给公司打电话，他们的反应疏远而冷淡。最后，我辞职了，那时我才完全意识到我所犯罪的严重性。

在此之前，我把自己的懊悔和自责写成了道歉信，寄给了受害者家属。然而，我并没有收到回信，本来也不敢有那样的奢望。审判开始时，我第一次有机会面对受害者家属。我低下头道歉，但很明显他们不接受。他们失去了一位挚爱家人，看起来好像耗尽了他们的生命。

我被判入狱三年。现在回想起来，我非常后悔在事故发生的那天没有听从家人的劝告。我本可以避免让受害者失去宝贵的生命，不给受害者的家人带来痛苦，也可以避免失去自己的家庭、事业和一切。那是一段难以忍受的漫长时间，但从那天起，我既没能见到家人，也没能听到家人的消息。

我知道当时社会正在努力杜绝酒驾，我却抱有侥幸心理：“我就算酒驾也会没事的。”这种不负责任的态度让我的余生都背负着不可原谅的罪责。我如此残忍地结束了受害者的生命，给失去亲人的家庭带来了如此深切的悲伤，他们永远无法回到以前的生活。这就是我缺乏责任心的代价。

酒驾的毁灭性影响

卡车司机（50多岁）

我当时开着一辆大卡车，撞死了一个女人。我因酒后驾车和未注意周围环境而被捕。

前一天晚上，我从下午6点左右开始喝酒，一共喝了三瓶啤酒和一杯罐装鸡尾酒，晚上8点前就上床睡觉了。我凌晨1点半醒过来，准备好早餐和午餐，离开家，去卡车场，开始了我一天的工作。我沿着平常的路线行驶，在十字路口撞到一个人。

事情就是这样。在确认人行横道上没有行人后，我开车向右拐。突然，我看到有什么白色的东西在我面前向右飘动。不知道发生了什么，我立即刹车停了下来。当我下车去检查时，发现一个人躺在后轮胎之间。

我反复地问：“你还好吗？”但是没有回应，我叫了救护车。五分钟后，救护车来了，我向他们解释了情况。

随后，我被带到警局审问并被拘留。接下来两个月，我一直呆在家里，经审判，我被判处两年零六个月的监禁。

因为前一天晚上喝了酒还开大卡车，公司受到牵连，给总裁带来了麻烦。我被公司解雇了，与家人的联系也完全中断了。

另外，我的驾照被吊销了，我不能再做卡车司机了。我第一次意识到我所做事情的严重性，以及酒精对我的生活造成的不可估量的负面影响。

在市原监狱，我参加了一个戒酒康复计划，在那里，我被问及我的饮酒习惯和动机。我分享说，我每天都喝酒，而且经常用酒精来帮助入睡。除了这个戒酒计划，我还参加了一个以“以受害者视角思考”的教育项目，这让我正视了自己思想的不成熟，也让我体会到受害者家属的痛苦。

当我站在受害者家属的角度思考这件事时，我意识到这不是意外事故，而是犯罪。这是一种杀人夺命的行为。

我在市原监狱的反思，以及从狱友们身上获得的启发，让我决心永不遗忘这场事故。我争取成为一个更好的人，重新融入社会，不再犯同样的错误。

作为肇事者，我还是有机会再次见到我的家人。然而，失去亲人的家庭将永远无法再见到他们的亲人。一想到这些，我就深感懊悔。我对自己的所作所为感到非常抱歉，我也明白，我并没有任何资格得到他们的原谅。

我将与我的家人商量如何做出最好的弥补，并竭尽所能向受害者家属赎罪。

我所犯罪行为造成的后果永远不会消失。

由于我酒后驾驶卡车，受害者、受害者家属、我自己的家人以及许多其他人的生活 and 未来，都遭受了重创。这是永远无法被原谅的。对于受害者及其悲痛的家属，我真的深表歉意。

我再也不喝酒了。

如果时光可以倒转到事故发生前，我会从头再来，绝对不会重蹈覆辙。

多次酒驾终酿大祸

福利工作者（30多岁）

我目前在监狱里服刑，反思我所犯下的罪行并努力戒酒。

过去我经常喝酒到深夜，第二天宿醉未醒去上班。有时，我会喝一两瓶啤酒，休息几个小时，然后说服自己，我已经清醒到可以开车了，于是图方便而酒驾。

起初，我知道酒驾是很危险的，并为此感到内疚。然而，一次又一次的侥幸过关，让我变得过于自信，我以为我身体里的酒精浓度不高，我就可以开车而不会造成事故。渐渐地，我忘了酒驾的危险和罪恶感。

我不负责任的行为还在继续，有一年夏天，我和妻子在吃饭的时候吵了一架。我喝醉了，心情很烦躁，于是我去附近的便利店买了更多的酒。想到回家面对妻子还会继续吵，我决定躺在车里休息一会儿。我不记得之后我做了什么，但当我醒来时，我发现自己在一个十字路口的红绿灯前，显然刚才睡着了。救护车和警车停在我周围，我被当场逮捕。

因为这场事故，我被判了缓刑。在那之后，我在接受酒精依赖治疗的同时继续我的生活。然而，我最终又开始喝酒，这导致我和家人又开始争吵。尽管因为之前的事件我的驾照被吊销，并且知道我是无照驾驶，但我还是被愤怒控制了，未经允许开走了一辆家里的车。

我在一家便利店停了下来，买了更多的酒，然后出于自私的原因，比如想让自己冷静下来，继续喝酒。

在这种状态下开车，自然不可能做出理性的决定，还会导致对周围情况的错误判断。当时，我天真地认为，即使我继续酒后驾驶，也不会导致任何像交通事故这样严重的事情。

在喝了额外购买的酒之后，我醉得很厉害。我意识到，如果我在这种状态下继续开车会很危险，于是我决定停车，并试图右转进入一个停车场。但是，我没有控制好方向盘，与迎面而来的一辆卡车相撞。卡车被我的车撞击，翻过路边，撞倒了附近的交通信号灯，停了下来。不幸的是，由于正面碰撞，卡车司机成了受害者，被破碎的卡车前部和他的座位夹住，痛苦不堪。

在当时糟糕的状态下，我并没有完全意识到发生了什么，也无法呼救或提供帮助。现场附近的目击者打电话给紧急援助部门，才让受害者获救。

我和受害者达成了和解，但我没有机会亲自道歉。即使我发了一封书面道歉信，对方的回应仍然是：“我不希望你再做任何事情。请不要再联系我。”

这让我意识到我的行为是多么自私和愚蠢，我不顾后果的鲁莽给别人带来了严重伤害。我从心底里深感懊悔。

由于这场事故，我被判入狱。随后因无法完成公司的工作，给公司造成重大损失，我被公司辞退。此外，由于我的所作所为，我给我的家人带来了巨大的精神伤害，他们在很多场合都不得不忍受他人的严厉批评。

我不仅给受害者带来了痛苦，也给社会和我自己的家庭带来了麻烦。我持续多次酒驾，直到被送进监狱。回想起我一开始淡薄的法律意识，我对自己的愚蠢深感后悔，我每天都在花时间反省自己的恶劣行为。

酒驾： 零行为，零允许，零容忍

我们接受有关酒驾的举报，详情如下：

- 1 有关酒驾司机的信息。
- 2 有关鼓励或允许酒驾的机构或场所的信息。
- 3 其他相关信息：

（除上述1和2外，有关执行打击酒驾措施的重要信息。）

在此提交信息：



千叶县警察局网站

【酒驾治理措施执行邮箱】

※如遇紧急情况，请立即拨打110。

2023 年 6 月 28 日，千叶县修订了旨在杜绝酒驾的条例。

1. 经营者须知：如果员工在上下班途中酒驾，雇主将收到通知。
2. 餐饮场所：不执行防止酒驾措施的餐饮经营者将受到处罚。



千叶县网站

旨在杜绝酒驾的举措

- “酒驾杜绝宣言工作场所”及“酒驾杜绝宣言餐饮场所”现正接受报名申请。

签发：

千叶县警察本部交通处交通总务科

地址：邮编260-8668千叶市中央区长洲町1-9-1

电话：043-201-0110（总机）网址：<https://www.police.pref.chiba.jp>

合作：市原监狱

发布日期：

2024年11月

向酒驾说

不！

酒驾的后果：五个真实案例，五个终生悔恨

1号视频
“我罪责难逃”



2号视频
“不可原谅的错误”



你还会 酒驾吗？

第三話
軽い気持ちの代償



3号视频
“缺乏责任心的代价”

第四話
飲酒運転が及ぼした影響



4号视频
“酒驾的毁灭性影响”

第五話
繰り返した飲酒運転



5号视频
“多次酒驾终酿大祸”

酒驾：
零行为，零允许，零容忍

要查看已定罪酒驾司机回忆录的全文和所有视频，请点击此处。

千叶县警察局：已定罪酒驾者回忆录

点击！

搜索

千叶县警察局网站



千叶县警察局官方YouTube



千叶县警察局

醉驾

**最高5年监禁或
最高100万日元罚款**

"醉驾（DWI）"是指在醉酒状态（由于酒精的影响，驾驶员无法正常驾驶车辆的状态）下驾驶车辆的违法行为。

酒驾

**最高3年监禁，
或
最高50万日元罚款**



提供车辆给：

醉驾人员

**最高5年监禁或
最高100万日元罚款**

酒驾人员

**最高3年监禁，或
最高50万日元罚款**

酒精提供者和乘客

醉驾人员

**最高3年监禁，或
最高50万日元罚款**

酒驾人员

**最高2年监禁，或
最高30万日元罚款**

拒绝酒精测试

**最高3个月监禁，
或
最高50万日元罚款**

*所有这些都将受到与驾照相关的行政处罚。

千叶县杜绝酒驾条例概览

宗旨

本条例的目的是明确该县、其居民、企业和其他实体在杜绝酒驾方面的责任，并制定相关举措的基本原则。通过全面推进杜绝酒驾的举措，本条例旨在创建一个没有酒驾的社区，确保打造一个让全县所有居民都能安居乐业的安全而可靠的社会。

条例要点

居民责任

居民须知

- 杜绝酒驾。
- 如果被要求驾驶车辆，或者如果可能出现这种必要性，请避免饮酒，否则可能会导致酒驾。

- 努力加深“酒精会对身体产生不良影响”的认知。
- 独立、主动地努力采取行动，在家庭、工作场所、社区和其他环境中杜绝酒驾。
- 配合国家政府、县和市政府实施的各项举措。
- 如果发现有人酒驾或涉嫌酒驾，应立即向警方报告。

