



この授業で学んでほしいこと

①薬と薬物についての知識

薬物乱用とはなにか、危険な薬物にはたくさんの種類があること理解する

②薬物の怖さ、薬物は脳に作用する

薬物は自分の大切な脳をこわしてしまうことを理解する

③薬物乱用が社会にもたらす影響

自分だけでなく、家族や社会にも迷惑をかけ、きずつてしまふことを理解する

④誘惑に気づく力と断り方

あぶない誘いに気づき、勇気をもって断れる人を目指す

自分もまわりの人も、かけがえのない存在だと気づく

⑤悩んだときには、まず相談！

一人で抱えこまない、ひごろから自分のことを話すことができる

1. 薬物乱用についての知識



薬物乱用

決められたルールを
守らないで、
薬物を使用すること

①違法薬物の場合

決められたルール

法律

【例】

- ・覚せい剤取締法
- ・麻薬及び向精神薬取締法
- ・大麻取締法
- ・あへん法
- ・毒物及び劇物取締法
- ・医薬品医療機器法

②医薬品の場合

決められたルール

用法・用量

【例】

- ・1回量：成人（15才以上）2錠
- ・1日服用回数：2回を限度とする
- ・15才未満：服用しないこと
- ・服用間隔は6時間空けてください

違法薬物は、心身へ悪影響をもたらします

覚醒剤



- ・脳を興奮状態に
⇒感情的になったり、
イライラしたり
- ・食欲がなくなる
⇒栄養失調
など

大麻（マリファナ）



- ・脳の機能を抑制
⇒ふらつき、酔っぱらい
みたいになる
⇒集中力・注意力が減少
- ・催幻覚作用
⇒時間や空間の感覚が
ゆがむ
など

危険ドラッグ



- ・どのような影響が引
き起こされるのか誰も
しらない！
⇒売られているもの
1つ1つの成分が異なり、
影響は計り知れません。

「大麻は安全」…？
いいえ！脳に影響し、危険です！

大麻（マリファナ）

持っているだけで違法！



大麻事犯の検挙者数（警察庁調べ）



2. 薬物乱用が 心身にもたらす影響

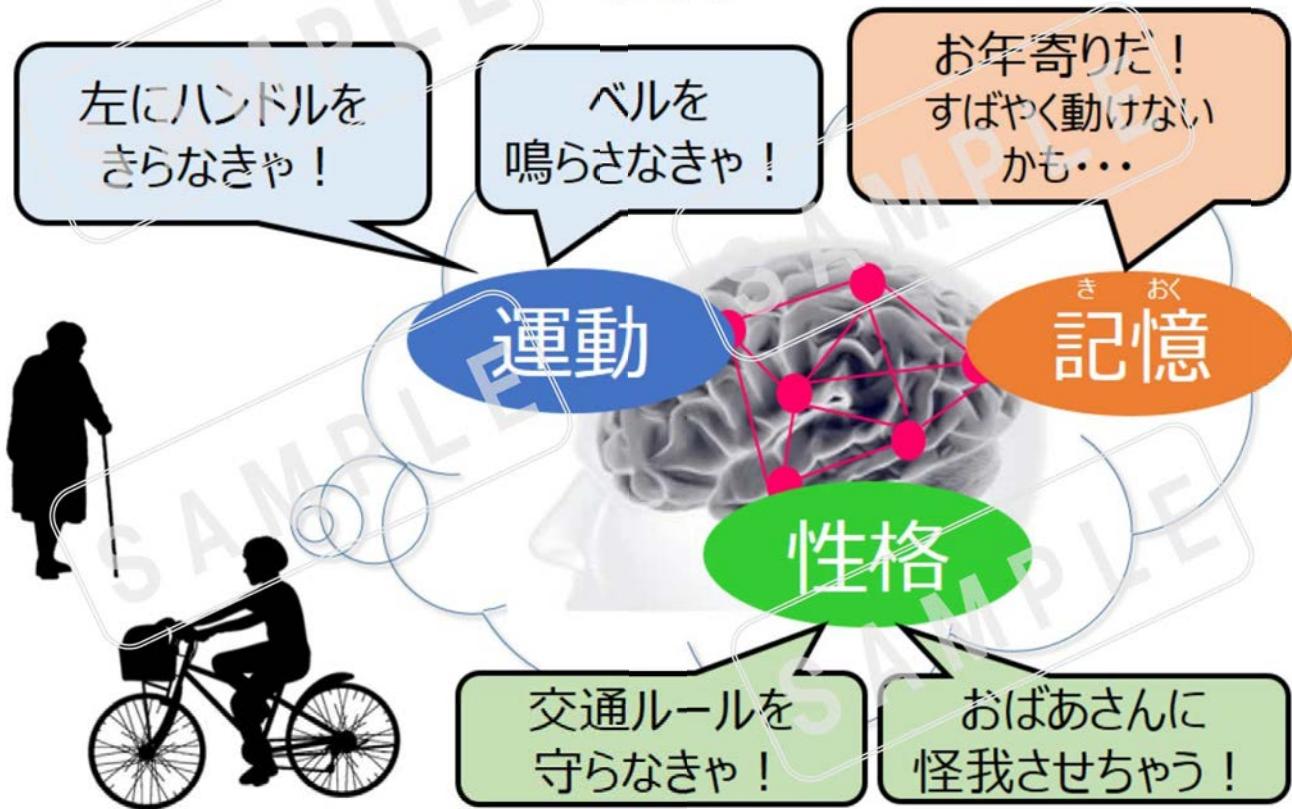


こんな状況を想像してみてください。

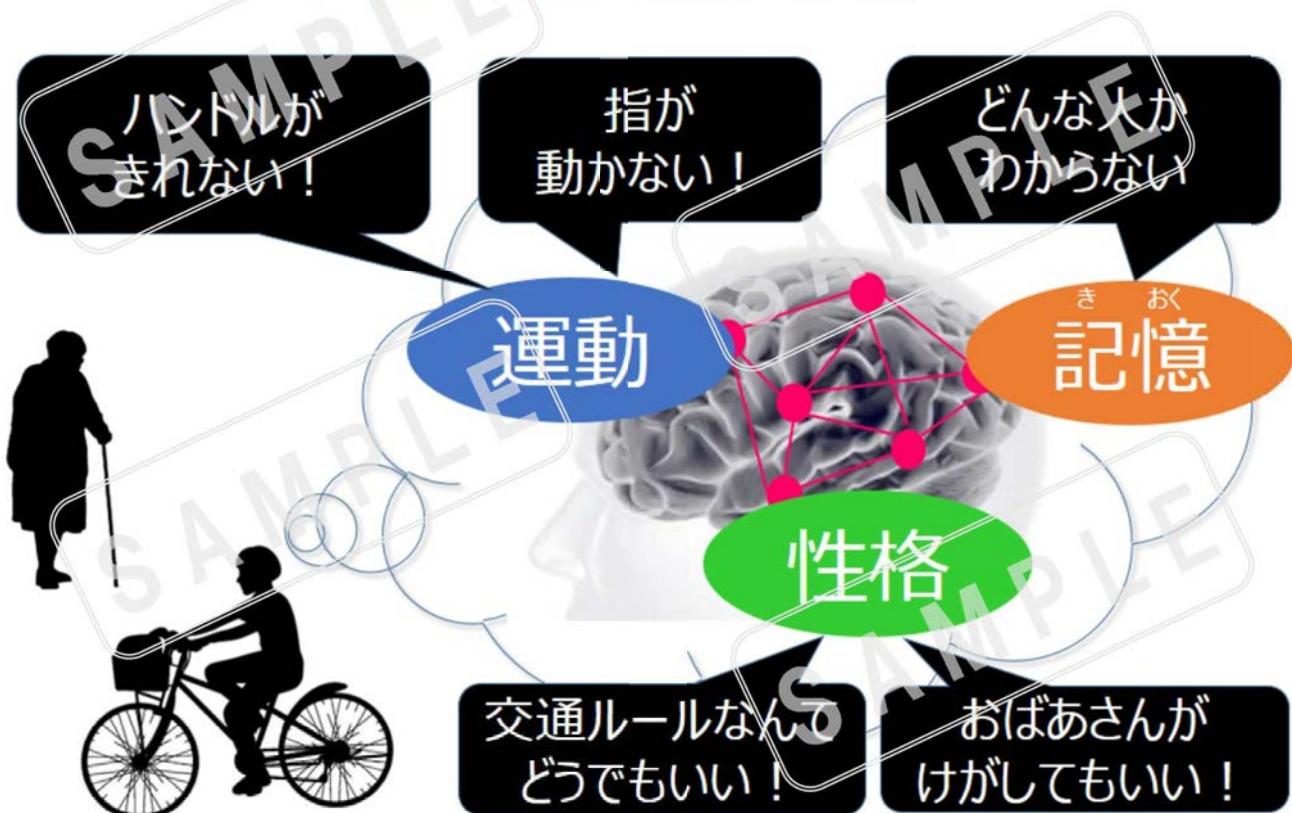
あなたは自転車を運転しています。
前からおばあさんが歩いてきました。



そのとき、あなたの脳は、
こんなはたらきをしています。



薬物を乱用すると…



薬物による交通事故は 過去にもたくさん…



薬物乱用を続けると…

「現実」と「過去の記憶」の
区別がつかなくなることも！

現実



+



過去の記憶



幻覚



現実にいない虫が
見えててしまう！！

薬物乱用を続けると…

誰かが落といれ
ようとしてる！！

監視されてる！！

もうそう

妄想

ありえないことを
思い込んでしまう可能性も！

薬物を乱用すると…

たいせい
耐性

同じ量では薬物が効かなくなり
どんどんふえていく

これじゃ足りない！

薬物が効かない！

いぞん
依存

やめたくてもやめられない

とにかく
薬物がやりたい！！

やめたとしても…

フラッシュバック

睡眠

食事



3. 薬物乱用が 周囲にもたらす影響



薬物の乱用は…

あなただけでなく、家族や友人、社会にも
大きな影響をあたえています。

家族を傷つける

事故を引き
起こして
しまった

家族が事故に
まきこまれた



4. 誘惑に気づく力と 断り方



薬物に誘われても…

ハッキリ！
キッパリ！

NO!

1回だけ
なら大丈夫

興味がないから
必要ないよ！

1回だけでも
乱用だよ。

はっきり、きっぱり断りましょう！

STOP the 薬物

薬物から自分を守る①

「誘い、うそ」だと分かる
判断力を身に付けよう！



あなたもこうして誘われるかも知れません

覚醒剤



- ・シャブ
- ・スピード
- ・エス
- ・アイス etc…

スカッとするよ！
痩せられるよ！



大麻 (マリファナ)



- ・クサ
- ・ジョイント
- ・ヤサイ
- ・ポット etc…

害がなく安全だよ！
海外では合法だよ！



危険ドラッグ



- ・「合法アロマ」
- ・「合法ハーブ」 etc

違法じゃないから
大丈夫だよ！



そんなときは、（なんかおかしいなあ…）
と思える判断をつけましょう

スカッとするよ！
痩せられるよ！



害がなく安全だよ！
海外では合法だよ！



違法じゃないから
大丈夫だよ！



なんかおかしいなあ…

STOP the 薬物

薬物から自分を守る②
大切な自分を守るために 5つのポイント



断る勇気を育てるために！

大切な自分を守る5つのポイントを
一緒に考えてみよう！

- 1 自分が大切に思う人
- 2 自分のことを大切に思ってくれる人
- 3 自分が好きなもの・こと
- 4 これからやりたいこと・将来の夢
- 5 薬物についての正しい知識



大切な自分を守るポイント1

あなたが大切に思う人は？

家族

好きな人

先生

友達



大切な自分を守るポイント2

あなたのことを大切に思ってくれる人は？

部活の
先輩

友達

家族

先生



大切な自分を守るポイント3

あなたが好きなものやことは？

パンケーキ

読書

サッカー



マンガ

大切な自分を守るポイント4

これからやりたいことや、将来の夢は？

家族旅行

パイロット

漫画家



大切な自分を守るポイント5

薬物についての正しい知識で自信UP!

一度でも乱用

「大麻は安全」
にまどわされない

ルール違反
はダメ!

にわれた脳
は治らない



自分自身が大切であること、
あなたが大切にしていることを
思い出せば…

悪い先輩



間違った
情報

誘惑



× よせつけない!

5. 悩んだときは、
まず相談！



でも、ちゃんと断れるか不安…
断る自信がないのに
誘ってこられたら…



そんな時は、信頼できる大人に
助けを求めよう！

日ごろから、困ったときに相談する
習慣をつけておこう！



専門家に相談しよう！



あなたや友達の心や体の
健康を守るため、質問や悩
みに真剣に耳を傾けてくれ
る専門家がいます。

秘密厳守！

- 都道府県立精神保健福祉センター
- こころの健康センター
- チャイルドライン、いのちの電話



Q 1 1回くらいなら試しても大丈夫！

YES ! NO !



A₁ YES!

NO!



1回だけでも乱用です！
のう がい
脳やからだに害があります！

Q₂ 危険な薬物を使っても
脳とからだに大きな影響はない

YES! NO!



A₂ YES!

NO!



とても危険なものです！
きけん

Q₃ 危険な薬物を使っても、誰にも迷惑はかけない。

YES! NO!

自分のからだが
おかしくなる
だけかな？

家族はどうかな？



A₃ YES!

NO!



家族や先生、友達を
まきこ
巻き込んでしまいます！

Q₄ 困ったときは、子どもだけで
解決できるようにがんばる

YES! NO!



A₄ YES!

NO!



信頼できる大人に
相談しましょう！

しんらい

断る勇気が未来をつくる！

大切なあなた自身のために
大切な選択をして
あげてください



アンケートのお願い

この度は、本プログラムにご参加いただき、
ありがとうございます。

より充実した内容のプログラムにするため、
皆様のご意見をいただきたく、**差し支えない
程度で結構ですので**、アンケートへご記入のご
協力を宜しくお願い申し上げます。

お答えいただいた内容は、上記以外の目的に
利用することは一切ありません。

マークシートの記入方法

各設問のうち、自分が一番当てはまる項目にチェック「」を入れましょう。
(四角を塗りつぶしても大丈夫です)。

生徒用		このアンケートにお答えください。				
		良い例	悪い例	どちらも	どちらでもない	どちらとも思わない
Q1. あなたの所属は？		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q2. あなたの性別は？		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3. あなたの年齢は？		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10歳		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11歳		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12歳		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13歳		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14歳		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15歳		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16歳		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17歳		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18歳		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19歳以上		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

・Q 1 あなたの所属は？

- 1 小学校
- 2 中学校
- 3 高等学校
- 4 大学
- 5 その他

・Q 2 あなたの性別は？

- 1 男性
- 2 女性
- 3 その他

・Q 3 あなたの年齢は？

- 1 10歳
- 2 11歳
- 3 12歳
- 4 13歳
- 5 14歳
- 6 15歳
- 7 16歳
- 8 17歳
- 9 18歳
- 10 19歳以上

・Q 4 薬物に手を出してはいけない理由について理解できましたか？

- 1 とても理解できた
- 2 まあまあ理解できた
- 3 あまり理解できなかった
- 4 ほとんど理解できなかった

・Q 5 もしも薬物に誘われてしまったとき、断れると思いますか？

- 1 断れると思う
- 2 おそらく断れると思う
- 3 おそらく断れないと思う
- 4 断れないと思う

・Q 6 全体的にわかりやすかったですか？

- 1 とてもわかりやすかった
- 2 まあまあわかりやすかった
- 3 少しわかりにくかった
- 4 とてもわかりにくかった

・Q 7 DVDやパンフレットはわかりやすかったですか？

- 1 とてもわかりやすかった。
- 2 まあまあわかりやすかった。
- 3 少しわかりにくかった。
- 4 とてもわかりにくかった。

・Q 8 講師の説明は分かりやすかったですか？

- 1 とてもわかりやすかった
- 2 まあまあわかりやすかった
- 3 少しわかりにくかった
- 4 とてもわかりにくかった

・Q 9 話を聞いて、特に印象に残ったことを
3つ選んでチェックを入れてください。

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 薬物乱用とは | 2. 薬物の種類 |
| 3. 薬物の怖さ・危険性 | 4. 脳や身体への影響 |
| 5. 周囲への影響 | 6. 薬物乱用者のエピソード |
| 7. 断り方 | 8. 自分を大切にする気持ち |
| 9. 相談窓口 | |

2 亂用が大切な脳を傷つける!

薬物乱用による脳への影響

私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し、体の動きにまで合流する。すぐれた仕組みをもっています。脳の働きによって私たちの行動のほとんど全てがコントロールされています。薬物を乱用すると脳の仕組みが壊されて体に様々な問題が起こります。

脳の働きの例

■ 瞳孔	■ 心拍	■ 呼吸
心臓や肺を動かすだけなら、手足を思い通りに動かしたりする。	過去に経験したことなどを振り返りして記憶してしまっている。	他の人の気持ちを理解するなど、社会性やモラルを育成している。

脳が薬物の影響をうけると…

■ 脳組織をやけいれんを起こしたり、ケガが増えたり、事故を起こしたりする。	■ 記憶と記憶の回路がつかなくなったり(覚め残念)、物事を正しく認識することができなくなります。	■ 情緒のコントロールがめでたし、薬物がないと不安になったり、家庭や友達よりも周囲の人達が先づくふうに思ったりします。
乱用を続けると…	同じ量では効かなくなったり、薬物の使用量が増えます(耐性)	薬物をやめたとしてもやめられない(依存)

薬物乱用で変化してしまった脳は、使う前の状態に戻ることはできません。

薬物を乱用した人の回復のために、厳しい専門の治療と、本人の多大な努力が必要になります。「再び乱用をしないために、薬物を使いたい気持ちと一緒に生きて続ける」というリスクを背負うことになります。それでも、変化した元は戻らないのです「完治する」ことはありません。また、再乱用をしなくとも、睡眠不足やストレスなどが引き金になって、幻覚や妄想という症状が再燃してしまうことがあります(フラッシュバック)。

5 悩んだときは、まず相談!

「友達が使っているけどどうしよう?」

「薬物の誘いを断る自信がない」

「薬物をやってしまった、どうしよう?」

「友達から、薬物について相談された」



困ったときは、一人で悩むよりも相談を!あなたは一人ではありません。相談窓口では相談に関する秘密は厳守します。安心して少しでも早く相談してください。

薬物についての相談窓口

薬物乱用に関する相談は、各都道府県に設置されている下のいずれかの窓口で受け付けています。

●精神科健診センター

●ここでの健康センター

●都道府県の薬務課

各都道府県窓口の連絡先詳細は、下のURLにあります。

URL

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/lyaku/in/yakubuturanyou/other/inadoguchi.html>



薬物乱用に関する最新情報など、随時更新中!

●公式 Facebook

STOP the 薬物! ~断る勇気が未来をつくる~
[https://www.facebook.com/stoptthedrug](https://www.facebook.com/stopthedrug)



●保護者の皆様向け電子のご案内

<http://www.d-info.net/sashih/>



●覚醒剤 ●大麻 ●麻薬 ●危険 ドラッグ など

STOP the 薬物

NO!



— 断る勇気が未来をつくる —

厚生労働省

1 1回だけでも乱用!!

薬物乱用とは? なぜいけないの?

薬物の使用は、厳密なルールと法律によって規制されています。使い方を間違えると、身体を壊し、死んでしまうこともあります。

そんな危険がある薬物を、ルールや法律から外れた目的や方法で使用することを「薬物乱用」といいます。誤用などと併記においても、用途や用量というルールを守って使用することが重要です。

乱用される代表的な違法薬物

覚醒剤、大麻、危険ドラッグ、荷物管制(シンナーなど)、MDMA(エクスタシー)、マジックマッシュルーム、LSD、コカイン、ヘロインなど。

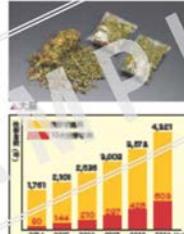
●覚醒剤

日本でも最も服用者の多い薬物です。神経を興奮させる作用があり、「元気になる」「やせる」といった、筋肉を使って消耗されています。



●大麻

喫煙者数が年々増加傾向にあり、特に10代・20代の割合が高くなっています。やる気もなくなり、所持・片時などの筋肉がゆがむ、学習能力や集中力が低下するなど、筋肉の機能に悪い影響を及ぼすことが分かっています。また、大麻の乱用は覚醒剤やコカインなど、他の違法乱用の危険性とも関わっています。インターネットによる情報に惑わされず、正しい知識を身につけることが大切です。



●危険ドラッグ

効果が強化され販売ルートも限定的になりましたが、覚醒剤や大麻に似た成分が含まれていることもある大変危険な薬物です。



3 あなただけの問題ではない!

薬物乱用の周りへの影響

薬物乱用は、本人だけの問題ではありません。乱用により性格、生活習慣が変わると社会や周りの人々に重大な影響を与えます。



乱用者の変化

薬物が欲しい気持ちを抑えられなくなる
感情のコントロールが難しくなる
生活習慣がまるまる

自分が大切にしていることを、
大切にできなくなってしまう

今まで積み重ねてきた趣味やスポーツの習慣なども、
脳の変化が起こることによって台無しになり、
自分の可能性を自分で閉ざしてしまいます。

家族に犯漏者がいることを知られたくないで、家族全員、社会とのかわりを避けている。

金銭トラブルが増え、
借入もせきくなり、
友達が離れていく。

覚醒剤を乱用し、
つづけて暴走し、
妄想がもとに
なって人を傷つけてしまった。

危険 ドラッグを
使ったあとに運転し、
次々と人をはねる事故を起こした。

4 大切な自分を守るために

悪い言葉にだまされない!



振りにくいときはその場から逃げましょう。
逃げることも勇氣です。

友達から薬物の誘いを受けたら…

友達の誘いを断ると、「仲間はそれになるかも…」と不安になるかもしれません。しかし、ウソを言って体に悪いものをする人は、本当の友達ではありません。きっぱりと断ることが大切です。

悪い言葉に断る勇気を身につけよう!

薬物乱用の悪い言葉や薬物への好奇心に負けない自分をつくるため、下の●～●の項目をイメージして、記入してみましょう。あなたが自分自身をかけがえのない大切な存在だと気づけたら、きっと自分を大切にすることができるはずです。

大切な自分を守るために5つのポイント

- 自分が大切に思う人 []
- 自分が大事に思ってくれる人 []
- 自分が好きなもの・こと []
- これからやりたいこと・将来の夢 []
- 薬物についての正しい知識 []