

ストップ

やく

ぶつ

STOP

the

薬物!

— 断る勇気が未来をつくる —



なぜ薬物乱用防止の授業があるのか？

まずは…

1 薬物乱用の危険性について、正確な知識を持ってもらうため

もう一つは…

2 自分の心や身体を守る選択 = 「断る勇気」が、
自分の未来をつくっていくことを知ってもらうため

です。

「薬物乱用からどうやって自分の身を守ればいいのか」を考えることは、
自分の未来をより良いものにすることにつながります。
これからの皆さんにとっても役立つのです。

Chapter 01

やく ぶつ らん よう
薬物乱用とは？



薬物乱用

健康を守るために、
色々なルールが
あるんだね！



＝ 決められたルールを守らないで、
薬物を使用すること

● 違法な薬物
1回でも使ったら乱用。
持っているだけでも違法！

● 日常的に使っている医薬品（お薬）
ルールを守って使わなければ
薬物乱用！

危険な薬物にはいろいろな種類があります。

かく せい ざい
覚醒剤



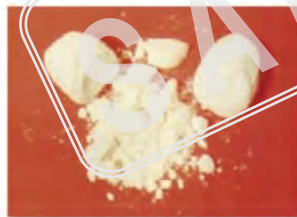
たい ま
大麻 (マリファナ)



シンナー・トルエン



コカイン



SAMPLE

Chapter 02

らん よう たい せつ のう ぎす
乱用が大切な脳を傷つける!

SAMPLE

SAMPLE

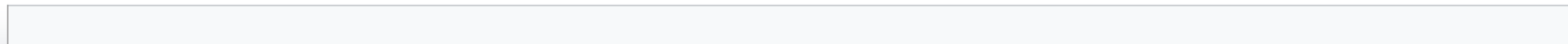
ストップ や く ぶ つ
STOP the 薬物!

—断る勇気が未来をつくる—

その2
ら ん よ う 乱用が せ っ の う 大切な脳を
き ず 傷つける!

声の出演：小林由美子 帆世雄一

©ねこまき



00:00.00



のう
脳はとっても高性能！



でも薬物を使つと...



そんな高性能な脳のしくみにダメージが！

薬物を使い続けると…

げん じつ
現実



か こ さ おく
過去の記憶



+

げん かく
幻覚



げん じつ むし み
現実にはいない虫が見えてしまうことも!!

だれ
誰かが
おとしめようと
している!!

かん し
監視されてる!!

もう そう
妄想

おも こ か のう せい
ありえないことを思い込んでしまう可能性も!



さい あく ば あい たい せつ ひと きず つ か のう せい
最悪の場合、大切な人を傷付ける可能性も。
じ ぶん もん だい
自分だけの問題ではない!

SAMPLE

Chapter 03

SAMPLE

たい せつ じ ぶん まも
大切な自分を守るために

SAMPLE

SAMPLE

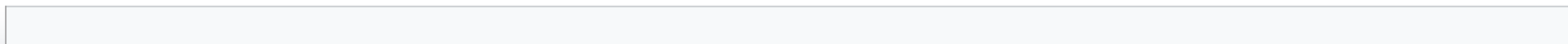
ストップ や く ぶ つ
STOP the 薬物!

—断る勇気が未来をつくる—

その3
た い せ つ じ ぶ ん
**大切な自分を
ま も 守るために**

声の出演：小林由美子 帆世雄一

©ねこまき



00:00.00



もしこんなことがあったら…



べん きょう
勉強が
はかどるよ!

たの
楽しく
なれるよ!



げん き
元気に
なるよ!



なんかおかしい
なあ…

きょう み「興味がないから必要ないよ」
かい きん し「1回だけでも禁止されてるよ」

ことわ
ハッキリ! キッパリ! 断って、
ば はな
すぐにその場を離れよう!



薬物乱用の誘いをきっぱり断るには、
「自分を大切にしよう、自分で自分を守ろう」
という気持ちが重要になります

自分を大切にするための
3つのポイント

皆さんも一緒に考えてみましょう！

大切な自分を守るポイント①

これまでのうれしかったこと、悲しかったことを
思い浮かべてみよう

給食に好きな
メニューが出て
うれしい!



ころんで
ケガをして
悲しかった

自分はどのようなときにうれしいと思うのか、
どのようなときに悲しいと思うのかわかっておこう

大切な自分を守るポイント②

あなたの好きなもの、やりたいことを思い浮かべてみよう



あなたが、心から「やりたい」と
感じることを考えてみよう。

大切な自分を守るポイント③

あなたにとって大切な人、そしてあなたを大切に思ってくれている人を思い浮かべてみよう



家族

友達

ペット

先生

自分を大切にすることは、あなたを大切に思ってくれている人の幸せにもつながります。



自分を大切に^{じ ぶん}にする^{たい せつ}気持ち^{き も}が、
薬物^{やく ぶつ}乱用^{らん よう}から身^みを守る^{まも}
勇気^{ゆう き}につながる^{つな}るんだね!

その通り!^{とお}
それに、人生^{じん せい}を
豊かな^{ゆた}なものに^もして
くれる^んです!



SAMPLE

Chapter 04

SAMPLE

悩^{なや}んだときは、まず相談^{そう だん}!

SAMPLE

SAMPLE

ストップ **STOP** the **薬物!**

—断る勇気が未来をつくる—

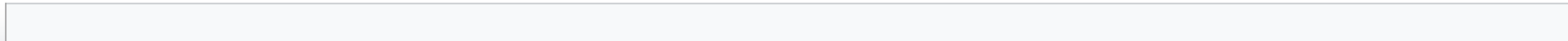
その4



なや **悩んだときは、まず相談!** そう だ ん

声の出演：小林由美子 帆世雄一

©ねこまき



00:00.00



ちよつと^{ゆう き だ}勇気を出して、^{み ちか ひと}身近な人に、^{そう だん}相談しよう！

スクール
カウンセラー

^{ゆう じん}
友人



^{か ぞく}
家族

^{ほ けん せん せい}
保健の先生

^{せん ぱい}
先輩

相談できるところは、たくさんあります！

安心して相談
しましょう！



秘密は
守られます！

誘われてしまったとき、
「これって薬物かも」と思ったとき

- 精神保健福祉センター
- こころの健康センター
- 各都道府県の薬務課

「自分なんてどうでもいいや」と感じたとき

- 24時間子どもSOSダイヤル
- チャイルドライン
- よりそいホットライン

やく ぶつ もん だい じ かん た わる
薬物の問題は時間が経つほど悪くなっていきます。
すこ はや だれ そう だん
少しでも早く誰かに相談しましょう！



きん じょ ひと さそ
近所の人から誘われてしまって、
ことわ 断ったけど
また さそ 誘われてしまうかも…
どうしたらいいですか？

とも だち やく ぶつ つか
友達が薬物を使っている
みたいなんだけど、
じ ぶん 自分はどうしたらいいですか？

もしも誘^{さそ}われてしまったら・・・？
自分^{じぶん}を守るためのチャレンジ！

自分^{じぶん}のために行動^{こうどう}してみるチャレンジ

- 誰^{だれ}かに悩^{なや}みを打ち明^うけてみよう
- 気^きの進^{すす}まないときには、
「私^{わたし}はやめておくね」と言^いってみよう
- 自分^{じぶん}の意^い見^{けん}を言^{こと}葉^ばにして伝^{つた}えてみよう

この3つを心^{こころ}がけていれば、
困^{こま}ったときに誰^{だれ}かに相^{そう}談^{だん}したり、
大^{たい}変^{へん}なときに助^{たす}けを求^{もと}めたりできるね！



まとめ

【授業の目的①】

やく ぶつ らん よう き げん せい
薬物乱用の危険性について、
せい かく ち しき も
正確な知識を持ってもらう

【授業の目的②】

じ ぶん こころ しん たい まも せん たく ことわ ゆう き
自分の心や身体を守る選択＝「断る勇気」が、
じ ぶん み らい し
自分の未来をつくっていくことを知ってもらう

じ ぶん たい せつ おも き も
自分を大切に思う気持ちで、
ことわ ゆう き そだ
断る勇気を育てよう



す てき み らい
あなたの素敵な未来をつくっていきましょう。

クイズ大会

たい

かい

YES?

NO?



Q1

1回^{かい}くらいなら試^{ため}しても大丈夫^{だい じょう ぶ}! すぐにやめられる。

YES!

NO!



1回^{かい}くらい
平気^{へい き}だよ!



1回^{かい}だけ
なら...

A1



かい のう へん か
1 回でも脳を変化させ、
つか まえ じょう たい もど
使う前の状態には戻りません。
こう せい のう のう
高性能な脳だからこそ、
おお えい きょう
大きな影響があるのです。



Q2

仲のいい人^{なか}に違法薬物^{ひと い ぼう やく ぶつ}を
すすめられたら、どうすればいい？

- ① きっぱりと断る^{ことわ}
- ② 他^{ほか}の話^{はなし}をして話題^{わ だい}を変える^か
- ③ とりあえず受け取^{う と}って、
使^{つか}わない
- ④ すぐにその場^ばから離^{はな}れる
- ⑤ 信頼^{しん らい}できる大人^{おと な}に相談^{そう だん}



③ ^い^{がい}以外は全て ^{すべ}^{せい}^{かい}正解!

^い^{ほう}^{やく}^{ぶつ}違法薬物は、
^た^と^え^{つか}たとえ使っていなくても、^だ^れ誰かから
^う^と受け取っただけでも違法です。
^あ^ん^い^う^と安易に受け取らないように
しましょう!



Q3

し あ さそ
知り合いからこんなふう^{さそ}に誘^{さそ}われました。
あなたなら、どう思^{おも}いますか？
どうす^{ため}ればいいでしょうか？

ため
楽しく
なるよ!

せい せき
成績^{せい せき}が
あ
上がるよ!

ため
ちょっとだけ
試^{ため}してみようよ!



ただ ち しき つか
正しい知識を使って「おかしいな」
と気づけるようになります。

たの くすり
楽しいだけの薬なんて
あるのかな？

せい せき あ くすり
成績が上がる薬なんて
あるのかな？

かい やく ぶつ らん よう
1回だけでも薬物乱用になっちゃう！



じ ぶん み らい
自分の未来を
つくれるのは、自分です。
まよ じ ぶん まも
迷わず自分を守りましょう。

ことわ ゆう き み らい
断る勇気が未来をつくる

たい せつ じ しん
大切なあなた自身のために
たい せつ せん たく
大切な選択をしてあげてください



厚生労働省

制作：株式会社小学館集英社プロダクション

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、**答えられる所だけで構いませんので**、アンケートへのご協力を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、自分に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	アンケートにお答えください。	良い例 ☒ ☐	悪い例 ☐ ☒	
Q1. あなたの所属は？				
☒ 小学校	☐ 中学校	☐ 高等学校	☐ 大学	☐ その他
Q2. あなたの性別は？				
☒ 男	☐ 女	☐ その他		
Q3. あなたの年齢は？				
☐ 10 歳	☐ 11 歳	☒ 12 歳	☐ 13 歳	☐ 14 歳
☐ 15 歳	☐ 16 歳	☐ 17 歳	☐ 18 歳	☐ 19 歳以上

Q1

あなたの^{しよ ぞく}所属は？

1. ^{しやう がっ こう}小学校

2. ^{ちゆう がっ こう}中学校

3. ^{こう とう がっ こう}高等学校

4. ^{だい がく}大学

5. ^たその他

Q2

あなたの^{せい べつ}性別は？

1. ^{だん せい}男性

2. ^{じょ せい}女性

3. ^たその他

Q3

あなたの^{ねん れい}年齢は？

1. ^{さい}10歳

2. ^{さい}11歳

3. ^{さい}12歳

4. ^{さい}13歳

5. ^{さい}14歳

6. ^{さい}15歳

7. ^{さい}16歳

8. ^{さい}17歳

9. ^{さい}18歳

10. ^{さい い じょう}19歳以上

Q4

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

Q5

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

Q6

ぜん たい てき

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^{すこ}わかりにくかった
4. とてもわかりにくかった

Q7

どう が

動画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^{すこ}わかりにくかった
4. とてもわかりにくかった

Q8

講師の説明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

Q9

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 乱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、体の隅々まで伝達する、すぐれた仕組みを持っています。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。

脳の働き例

運動

心臓や筋を動かしたり、手足を思い通りに動かしたりする。

記憶

過去に経験したことを整理して保管している。

感情

他者の気持ちを理解するなど、社会性やモラルを司っている。

脳が薬物の影響を受けると...

呼吸困難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。

現実と記憶の区別がつかなくなり(幻覚・妄想)、物事を正しく認識することができなくなる。

感情のコントロールができず、薬物がないと不安になったり、家族や友達よりも薬物を優先するようになったりする。

乱用を続けると...

同じ量では効かなくなり、薬物の使用量が増える(耐性)

薬物をやめたくてもやめられない(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ありません。

薬物を乱用した人の回復のためには、厳しい専門の治療と、本人の多大な努力が必要になり、「再び乱用をしないために、薬物を使いたい気持ちと一生戦い続ける」というリスクを背負うことになるのです。それでも、変化した脳は元には戻らないので「完治する」ことはありません。また、再乱用をしなくても、些細な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！

「友達がやっているけどどうしよう？」

「薬物の誘いを断る自信がない」

「薬物を使ってしまった。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、一人で悩まず相談を！ 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。

- 精神保健福祉センター
- こころの健康センター
- 都道府県の業務課

各都道府県窓口の連絡先詳細は、下のHPにあります。

HP
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanou/other/madoguchi.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/stopthedrug>

●保護者の皆様向け冊子のご案内
<http://www.d-info.net/sasshi/>



●覚醒剤 ●大麻 ●麻薬 ●危険ドラッグ など

STOP the 薬物！



— 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?

薬物の使用は、多様なルールと法律によって規制されています。使い方を間違えろと、脳や神経を壊し、死んでしまうこともあるからです。そんな危険性がある薬物を、ルールや法律から外れた目的や方法で使用するを「薬物乱用」といいます。鎮痛薬などの医薬品においても、用法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、有機溶剤（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

日本で最も検挙者数の多い薬物です。神経を興奮させる作用があり、「元気になる」「やせる」などと言って、闇語を使って販売されています。



▲覚醒剤

大麻

検挙者数が年々増加傾向にあり、特に10代・20代の割合が増えています。やる気なくなったり、時間と空間の認知がゆがむ・学習能力や記憶力が低下するなど、脳の機能に悪い影響を及ぼすことが分かっています。また、大麻の使用は覚醒剤やコカインなど、他の薬物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。



▲大麻



▲大麻事犯検挙者数(厚生労働省統計)

危険ドラッグ

規制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。



▲危険ドラッグ(ハーブ系)

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。場所により性格、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
生活習慣が変わる

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

? 家族 友達 将来の夢 ?

今まで積み重ねてきた勉強やスポーツの練習なども、
脳の機能が壊され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

家族に犯罪者がいることを知られたくなくて、家族全員、社会とのかかわりを避けていた。

身近な人への影響

金銭トラブルが増え、信頼もできなくなり、
友達が離れていった。

家族間での言い争いや、家庭内暴力により、家庭が崩壊した。

覚醒剤を乱用しつづけて混乱し、妄想がもとになって人を傷つけてしまった。

社会への影響

危険ドラッグを使ったあとに盗竊し、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

誘いの言葉にだまされない!



断りにくいときはその場から逃げましょう。
逃げることも勇気です。

友達から薬物の誘いを受けたら...

友達からの誘いを断ると、「仲間はずれになるかも…」と不安になるかもしれませんが、しかし、ウソを言って体に悪いものをすすめる人は、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。

誘いを断る勇気を身につけよう!

薬物乱用の誘いや薬物への好奇心に負けない自分をつくるため、下の①～③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た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ための選択ができるはずです。

大切な自分を守るための3つのポイント

- うれしかったこと、悲しかったこと
[]
- 自分が好きなもの、やりたいこと
[]
- 自分にとって大切な人、
そして自分を大切に思ってくれている人
[]