

STOP the 薬物!

断る勇気が未来をつくる



SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE



違法薬物との出会い・・・他人ごとではありません。



彼らの薬物との出会いから考えられることは？

先輩から
すすめられて



薬物乱用に至る「状況」や「考え・気持ち」はさまざまです。

【状況】

悩みがあった

先輩に誘われた

その場の雰囲気
に合わせてしまった

好奇心があった

【考え・気持ち】

それほど身体に
害はないだろう

先輩だから
断れないかも

人間関係を
壊したくない

あこがれる
気持ち

【行動】

薬物乱用

なぜこのような考えや気持ちが生じたのでしょうか？

【考え・気持ち】

それほど身体に害はないだろう

先輩だから断れないかも

人間関係を壊したくない

あこがれる気持ち

身体にどんな害があるのか知らなかった？

どのように断ればよいかわからなかった？

自分より他人を大切にしてしまった？

危ない誘いだと判断できなかった？

【行動】

薬物乱用

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。

SAMPLE

Chapter 01

薬物乱用って何？

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

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

健康を守るために、色々なルールがあります！

① 違法薬物の場合**決められたルール****法 律**

- 【例】
- 覚醒剤取締法
 - 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****目的・用法・用量**

- 【例】
- 目的：風邪の症状の緩和
 - 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

薬物は脳の中樞神経に作用し、回路を変化させます。

違法な薬物の例

興奮作用のある薬物

覚醒剤



塩酸コカイン



MDMA



幻覚作用のある薬物

LSD



マジックマッシュルーム



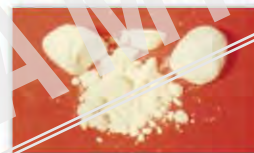
大麻 (マリファナ)



危険ドラッグ

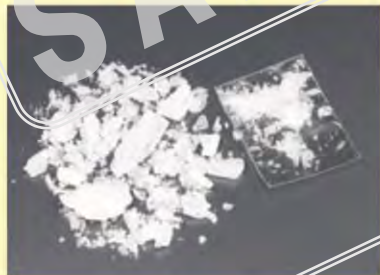


抑制作用のある薬物

あへん系麻薬
(ヘロイン・モルヒネ等)有機溶剤
(シンナー・トルエン等)

違法な薬物は、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)



行動障害や
認知機能の低下

学習のそ害、運動失調と
判断力の障害 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
誰も知らない!

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」…？

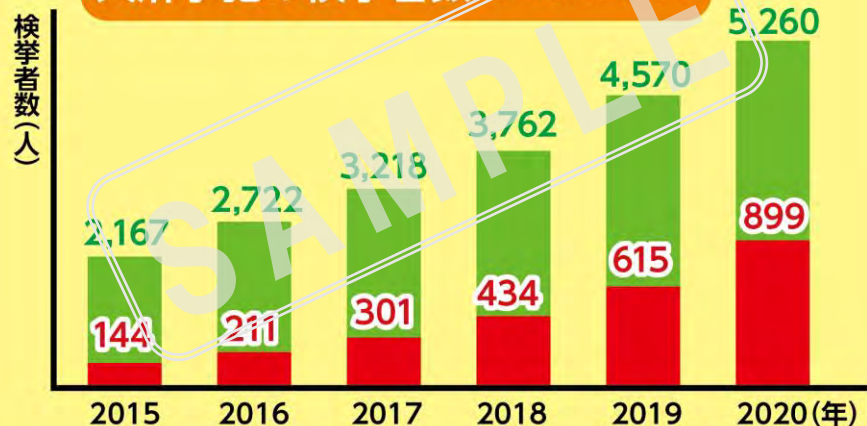
いいえ！

脳に影響し、危険です！



大麻(マリファナ)

大麻事犯の検挙者数(厚生労働省集計)



持っている
だけで違法！

10代～20代
に急増！

SAMPLE

Chapter 02

薬物乱用による害と周囲への影響

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE



薬物の乱用により脳が変化すると...

運動

心臓・肺や
手足を動かす

呼吸困難や
けいれん！
ケガや事故が
増える

記憶

過去に認識
したことを整理
保管する

現実と記憶の
区別が出来なく
なる。
(妄想・幻覚)

運動

他者の気持ち
を理解し、
社会性やモラル
を司る

気持ちの
コントロールが
できず、家族や
友人より薬物を
優先する

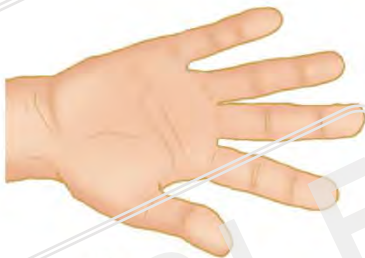
薬物による交通事故は過去にもたくさん...



薬物を使い続けると…

「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



現実にはいない虫が
見えてしまう！！

薬物乱用を続けると…

誰かが
おとしいれようと
している!!

監視されてる!!



妄想

気付かないうちに薬物の量が増えてくる！

薬物乱用を続けると...

これじゃ
足りない！



薬物が
効かない！

もっと薬物が
ほしい！

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

薬物以外のことが考えられない！

薬物乱用を
続けると…

薬物!!
薬物がやりたい!!

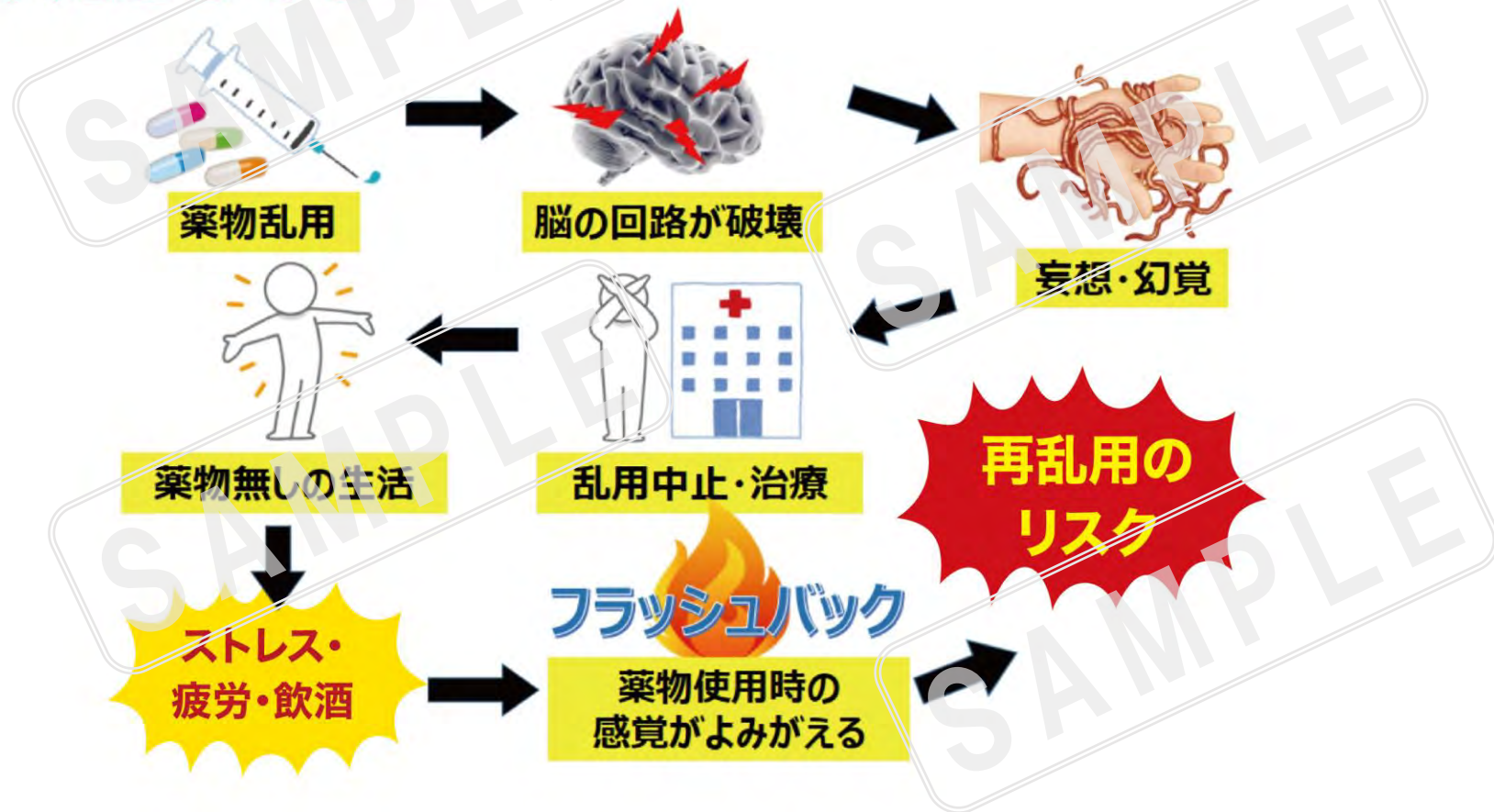


きちんと
食事を食べよう

十分な睡眠を
とろう

依存！
やめたくてもやめられない！

やめたとしても・・・



Chapter 03

大切な自分を守るために

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE



誘いをよせつけない!
誘われてもやらない!

大切な自分を守るために...

断る勇気を育てよう!

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

気持ちが大きく動いたときの状況を、思い浮かべてみよう

部活で先輩に
褒められて
うれしかった



テストの
点が下がって
辛かった

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



毎週楽しみな
テレビ

マンガの
発売日

ゲーム

将来は
世界一周!

あなた自身が、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。

**自分を大切にする気持ちが、
薬物乱用から身を守る
助けになるのです！**

それでも、もし、
こんな状況におかれてしまったら・・・

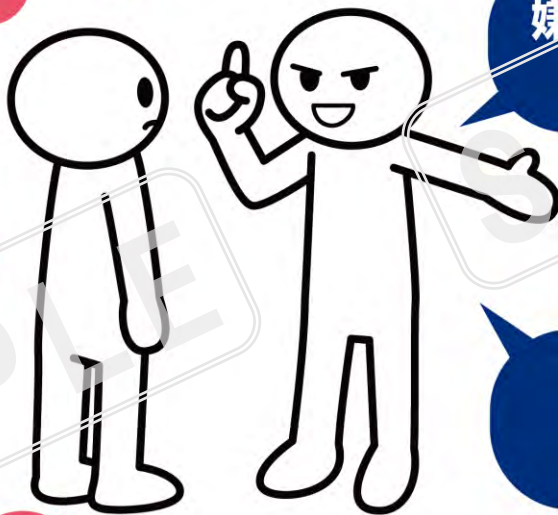


嫌なことを忘れられる
いいものあるよ

やせられるよ

とっても気分が
よくなるよ

本当に安全？



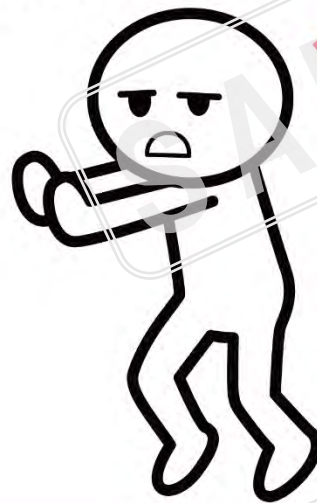
嫌なことを忘れられる
いいものあるよ

やせられるよ

とっても気分が
よくなるよ

もしかして、危険な薬物に
誘われている…？

違法な薬物を勧められていると
わかったら...



みんなも
やってるよ

1回だけなら
大丈夫だよ!

ハッキリ・キッパリ断る!
できるだけ早くその場を離れて!

Chapter 04

困ったときには相談を！

ちょっと勇気を出して、
身近な人に、相談しよう！

スクール
カウンセラー

友人



家族

保健の先生

先輩

相談できるところは、たくさんあります！

秘密は
守られます！

安心して相談
しましょう！



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

**薬物の問題は時間が経つほど悪くなっていきます。
少しでも早く誰かに相談しましょう！**

相談例



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

友達が薬物を使っている
みたいなんだけど、
自分はどうしたらいいですか？

もしも誘われてしまったら・・・？ 自分を守るためのチャレンジ！

自分のために行動してみるチャレンジ

- 誰かに悩みを打ち明けてみよう
- 気の進まない時には、
「私はやめておくね」と言ってみよう
- 自分の意見を言葉にして伝えてみよう

この3つを心がけていれば、
困ったときに誰かに相談したり、
大変なときに助けを求めたりできるね！



まとめ

【授業の目的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

【授業の目的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

自分を大切に思う気持ちで、
断る勇気を育てよう



あなたの素敵な未来をつくっていきましょう。

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

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、**差し支えない程度で結構ですので**、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

あなたの所属は？

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

Q2

あなたの性別は？

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

Q3

あなたの^{ねん れい}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 | | |

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

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

Q7

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！

「友達が飲んで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、闇商売に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。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、しつこく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
[]