

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、正確な知識せい かく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せんたく = 「断る勇氣」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。
これからの皆みなさんにとても役立つのです。

SAMPLE

Chapter 01

薬物乱用って何？

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
あるんだね！



① 違法薬物の場合

決められたルール

法律

【例】

- 覚醒剤取締法かくせいざいとりしまりほう
- 麻薬及び向精神薬取締法まやくこうせいしんやくとりしまりほう
- 大麻取締法
- あへん法
- 毒物及び劇物取締法
- 医薬品医療機器法いりょう

② 医薬品の場合

決められたルール

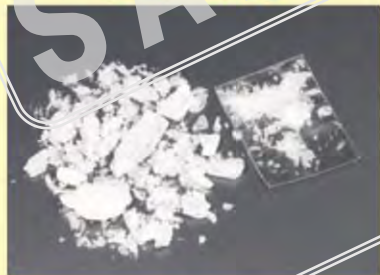
目的・用法・用量

【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
- 服用間隔かんかくは6時間空けて
ください

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!

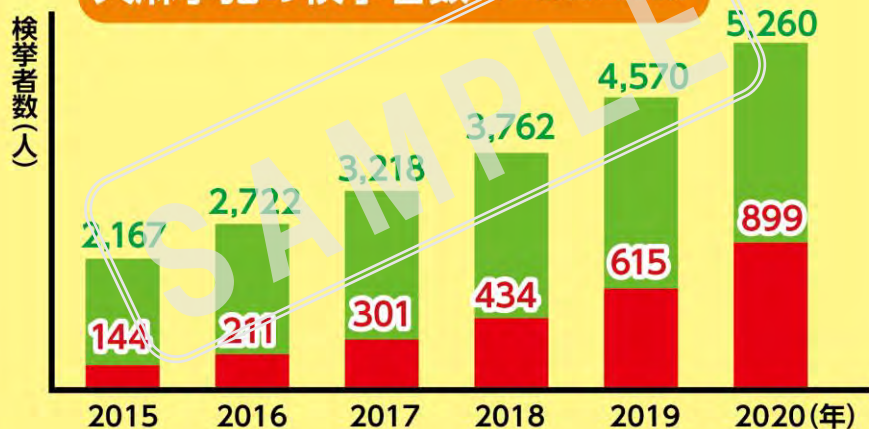
売られているもの
1つ1つの成分が異なり、
影響は計り知れません。

「大麻は安全」…？

いいえ！

えい きょう
脳に影響し、危険です！

大麻事犯の検挙者数(厚生労働省集計)



大麻(マリファナ)

**持っている
だけで違法!**



Chapter 02

乱用が大切な脳を傷つける!

STOP the 薬物!

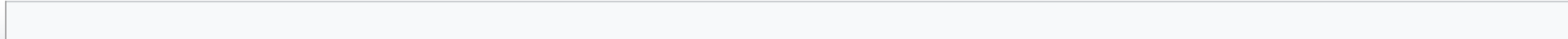
—断る勇気が未来をつくる—

その2

らん よう せつ の う
乱用が大切な脳を
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



脳はとっても高性能!



でも薬物を使うと...



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...

現実



過去の記憶



+

げん かく
幻覚



「現実」と「過去の記憶」の
区別がつかず、現実にはない虫が
見えてしまう!!

だれ
誰かが
おとしれようと
している!!

かん し
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!



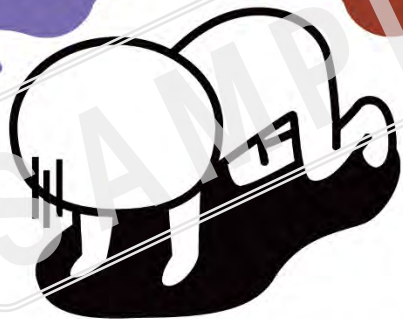
薬物を使い続けると…

耐性^{たいせい}

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!



依存^{いぞん}

やめたくてもやめられない!

とにかく
薬物が
やりたい!

~~睡眠~~^{ぐいみん}

~~食事~~



やめたとしても… フラッシュバック^{フラッシュバック}



SAMPLE

Chapter 03

あなただけの問題ではない!

SAMPLE

SAMPLE

STOP the 薬物!

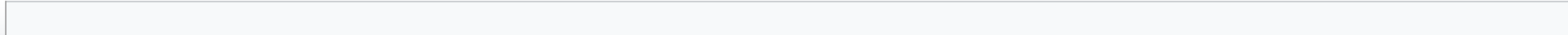
—断る勇気が未来をつくる—

その3

あなただけの
問題ではない!

声の出演：小林由美子 帆世雄一

©ねこまき



00:00.00



薬物による交通事故は過去にもたくさん…



薬物乱用者の告白

僕は中学生のとき、タバコを吸い始めました。

先生には何度も注意されたけれど、

大人だって吸っているしいいじゃないかと思い、

友達と集まっては、吸っていました。

高校生になり、ある大学の先輩^{せん ぱい}から大麻に

^{さそ}誘われました。

大麻は違法だと知っていたけれど、

周りの先輩もやっているし大丈夫と思って

使ってしまいました。

吸った後、体が軽くなるような感覚があり、

気づけばすっかり大麻のとりこに

なっていました。

そんなある日、警察が家にやってきました。

僕が^{たい}大麻^まを使っていることが明らかになり、

母は号泣していました。

Chapter 04

大切な自分を守るために

STOP the 薬物!

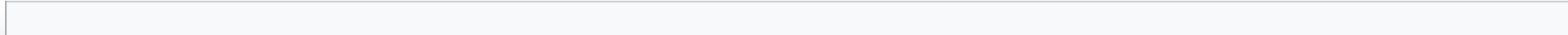
—断る勇気が未来をつくる—

その4

大切な自分を 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…



勉強が
はかどるよ!

楽しく
なれるよ!



元気に
なるよ!



なんかおかしい
なあ…

「興味がないから必要ないよ」
「1回だけでも禁止されてるよ」

ハッキリ! キッパリ! 断って、
すぐにその場を離れよう!

IN O/



薬物乱用の誘い^{さそ}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！
^{いっ}^{しょ}

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

絵を
ほめられて
うれしかった



友達と
けんかをして
辛かった

自分はどういうときにうれしいと思うのか、
どういう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

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
勇気につながるんだね!

その通り!
それに、人生を
豊かなものにもして
くれるんです!



SAMPLE

Chapter 05

なや
悩んだときは、まず相談!

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

STOP the 藥物!

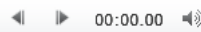
—断る勇気が未来をつくる—



なや
そう だん
悩んだときは、まず相談!

声の出演：小林由美子 帆世雄一

⑤ねこまき



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

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
相談してね！



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
- ご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^{さそ}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？



いざというときに
相談できる
かな...？

勇気があるかもしれないけど
その先にどんないいことがあるか想像してみよう。

もしも誘^{さそ}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^{なや}みを打ち明けてみよう
- 気の進まないときには、
「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。

YES?
NO?

クイズ大会



Q1

1回くらいなら試しても大丈夫! すぐにやめられる。

YES!

NO!



1回くらい
平気だよ!



1回だけ
なら...

A1

~~YES!~~

NO!

1回でも脳を変化させ、
使う前の状態には戻りません。
高性能な脳だからこそ、
大きな^{えい きょう}影響があるのです。



Q2

仲のいい人に^い違法^{ほう}薬物を
すすめられたら、どうすればいい？

- ① きっぱりと断る
- ② 他の話をして話題を変える
- ③ とりあえず受け取って、
使わない
- ④ すぐにその場から^{はな}離れる
- ⑤ ^{しん}信頼^{らい}できる大人に相談



③ ③以外は全て正解!

い ほう
**違法薬物は、
たとえ使っていないなくても、誰かから
受け取っただけでも違法です。
安易に受け取らないように
しましょう!**



Q3

知り合いからこんなふう^{さそ}に誘われました。
あなたなら、どう思いますか？
どうすればいいのでしょうか？

友達
でしょ？

や
瘦せられ
るよ！

お金は
次で良い
からさ。



A3

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しょう。

友達も大切だけど、
自分を守れるのは自分!

健康にも影響が
出してしまうのでは?

次はいくら払わなきゃいけなく
なるんだろう…?



**自分の未来を
つくれるのは、自分です。
迷わず自分を守りましょう。**

断る勇気が未来をつくる

大切なあなた自身のために
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、**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！

「友達が悩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/stophedrug>

●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、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
[]