

ストップ

STOP

the

やく

ぶつ

薬物!

—断る勇気が未来をつくる—



やく ぶつ しん よう ぼう し  
じゅ ぎょう

# 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、正確な知識を持つてもらうため

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。  
これから皆さんにとても役立つのです。

SAMPLE

# Chapter 01

やくぶつらんよう  
薬物乱用とは？

SAMPLE

SAMPLE



動画のサンプルをご覧になりたい方は  
こちらをクリック

※実物はPPTスライドに動画が組み込まれていますが、  
サンプルはYouTubeにてご覧いただけます



00:00.00



# 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

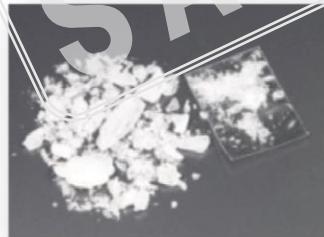
1回でも使ったら乱用。  
持っているだけでも違法！

● 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！

き けん やく ぶつ

# 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



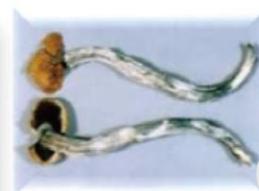
たい ま  
大麻(マリファナ)



シンナー・トルエン



コカイン



SAMPLE

## Chapter 02

乱用が大切な脳を傷つける!

らん よう たい せつ のう きず

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  
乱用が大切な脳を  
傷つける！  
きず

声の出演：小林由美子 帆世雄一

由ねこまき



00:00.00

のう  
脳はとっても高性能!



でも薬物を  
使うと…



こう  
せい  
のう  
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



+



幻覚



現実にいない虫が見えててしまうことも!!

自分だけの問題ではない!

やく ぶつ つか

過去の記憶

だれ 誰かが  
おとしいれようと  
している!!

かんし  
監視されてる!!

妄想

ありえないことを思い込んでしまう可能性も!

最悪の場合、大切な人を傷付ける可能性も。

おも こ  
か のう せい

か のう せい



自分だけの問題ではない!

SAMPLE

## Chapter 03

たい せつ じ ぶん  
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 守るために

声の出演：小林由美子 帆世雄一

田嶋こまき



◀ ▶ 00:00.00

# もしこんなことがあつたら…



べる 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 ことわ  
「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!



やく ぶつ らん よう さそ  
薬物乱用の誘いをきっぱり断るには、  
じ ぶん たい せつ  
「自分を大切にしよう、自分で自分を守ろう」  
き も じゅう よう  
という気持ちが重要になります

じ ぶん たい せつ  
自分を大切にするための  
3つのポイント

みな いつ しょ かんが  
皆さんも一緒に考えてみましょう!

たい せつ じ ぶん まる

## 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

きゅう しょく す  
**給食に好きな  
メニューが出て  
うれしい!**



ころんと  
かな  
**ケガをして  
悲しかった**

じ ぶん  
**自分はどういうときにうれしいと思うのか、**  
かな  
おも  
**どういうときに悲しいと思うのかわかつておこう**

たい せつ じ ぶん まる

## 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



きょう  
今日のおやつ

ゲーム

マンガ

しょう らい  
将来は  
YouTuber!

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。

たい せつ じ ぶん まる

## 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



かぞく

家族

ともだち

友達

ペット

せんせい

先生

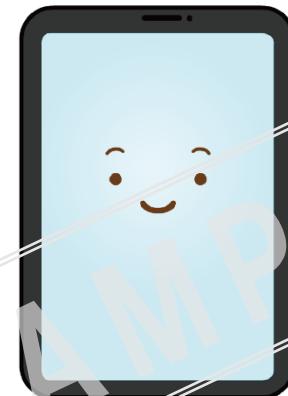
じ ぶん たい せつ  
おも ひと しあわ

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。



じぶんたいせつ  
自分を大切にする気持ちが、  
やくぶつらんよう  
薬物乱用から身を守る  
みまも  
勇気につながるんだね!

とお  
その通り!  
じんせい  
それに、人生を  
ゆた  
豊かなものにもして  
くれるんです!



SAMPLE

## Chapter 04

SAMPLE

なや  
悩んだときは、まず相談!

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4

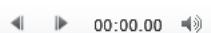
なや

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

©ねこまき



00:00.00

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！

安心して相談  
しましょう！



さそ  
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
- 各都道府県の業務課

ひみつ  
秘密は  
まも  
守られます！

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 じよ 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 ]

やく ぶつ らん よう き けん 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ってください。

# スタイル サンプル タイズ大会 かい



YES?  
NO?

A large, white, torn-paper-style speech bubble contains the words "YES?" in pink and "NO?" in blue. The bubble is centered below the main title.

Q1

かい ため  
1回くらいなら試しても大丈夫! すぐにやめられる。

YES!

NO!



かい  
1回くらい  
へいき  
平氣だよ!



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、  
大きな影響があるのです。



Q2

なか ひと い ほう やく ぶつ  
仲のいい人に違法薬物を  
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、  
つか  
使わない
- ④ すぐにその場から離れる
- ⑤ 信頼できる大人に相談



A2

## ③以外は全て正解!

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



Q3

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



A3

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しょう。

たの  
楽しいだけの薬なんて  
あるのかな?

せい せき あ  
成績が上がる薬なんて  
あるのかな?

かい  
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  
せん  
たく  
SAMPLE

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

# 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	ノケートにお答えください。				
<b>Q1. あなたの所属は？</b>					
<input checked="" type="checkbox"/> 小学校	<input type="checkbox"/> 中学校	<input type="checkbox"/> 高等学校	<input type="checkbox"/> 大学	<input type="checkbox"/> その他	<b>良い例</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> その他	<b>悪い例</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Q2. あなたの性別は？</b>					
<input checked="" type="checkbox"/> 10歳	<input type="checkbox"/> 11歳	<input checked="" type="checkbox"/> 12歳	<input type="checkbox"/> 13歳	<input type="checkbox"/> 14歳	<b>Q3. あなたの年齢は？</b>
<input type="checkbox"/> 15歳	<input type="checkbox"/> 16歳	<input type="checkbox"/> 17歳	<input type="checkbox"/> 18歳	<input type="checkbox"/> 19歳以上	

**Q1**

あなたの所属は？

1. 小学校

4. 大学

2. 中学校

5. その他

3. 高等学校

**Q2**

あなたの性別は？

1. 男性

2. 女性

3. その他

**Q3**

あなたの年齢は？

1. 10歳

5. 14歳

9. 18歳

2. 11歳

6. 15歳

10. 19歳以上

3. 12歳

7. 16歳

4. 13歳

8. 17歳

Q4

やくぶつてだ  
薬物に手を出してはいけない理由について  
りかい  
理解できましたか？

1. とても理解できた  
りかい
2. まあまあ理解できた  
りかい
3. あまり理解できなかつた  
りかい
4. ほとんど理解できなかつた  
りかい

Q5

やくぶつさそ  
もしも薬物に誘われてしまったとき、  
ことわ  
おも  
断れると思いますか？

1. 断れると思う  
ことわ  
おも
2. おそらく断れると思う  
ことわ  
おも
3. おそらく断れないと思う  
ことわ  
おも

1. 断れないと思う  
ことわ  
おも
2. おそらく断れると思う  
ことわ  
おも
3. おそらく断れないと思う  
ことわ  
おも

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
3. 薬物の怖さ・危険性
5. 周囲への影響
7. 断り方
9. 相談窓口

2. 薬物の種類
4. 脳や体への影響
6. 薬物乱用者のエピソード
8. 自分を大切にする気持ち

## 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、体の隅々にまで伝達する、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体に様々な問題が起ります。

#### 脳の働きの例

運動	記憶	性格
心臓や肺を動かしたり、手足を思い通りに動かしたりする。	過去に経験したことを探して保有している。	他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…

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)、物事に対する認識がどこでできなくなる。	感情のコントロールができず、薬物がないと不安になり、家族や友達よりも薬物を優先するようになります。
-------------------------------------	--	---

### 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できません。

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緒に一生戦い続ける」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、再乱用をしなくとも、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ないづ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
- 都道府県の薬務課

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/yakubuturanyou/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/stoptthedrug](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?なぜいけないの?

薬物の使用は、専らルールと法律によって規制されています。使い方を間違えらう、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ことを「薬物乱用」といいます。覚醒剤などの医薬品においても、合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（エクスシナー）、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。



### ●大麻

検挙者数が年々増加傾向にあります。特に10代・20代の割合が増えています。やる気がなくなったうえ、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。



### 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。



# 3

## あなただけの問題ではない!

### 薬物乱用の周囲への影響

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

今まで積み重ねてきた勉強やスポーツの成績なども、  
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。

### 身近な人への影響

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

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。

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。

### 社会への影響

覚醒剤を乱用しつづけて混乱し、妄想がもとにと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

### 誘いの言葉にだまされない!



やせられる。  
いやなことを  
忘れられる。



こんな言葉に  
だまされないで  
全部ウソです！



興味がない  
やらない！

断りにくいときはその場から逃げましょう。

逃げる勇気です。

### 友達から薬物の誘いを受けたら…

友達の誘いを断ると、「仲間はずれになるかも…」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、以下の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ための選択ができるはずです。

### 大切な自分を守るために3つのポイント

- ① うれしかったこと、悲しかったこと  
[ ]
- ② 自分が好きなもの、やりたいこと  
[ ]
- ③ 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  
[ ]