

# STOP the 薬物!

断る勇気が未来をつくる



©ねこまき

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



# 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

お祭りで  
誘われて  
好奇心から

# 薬物乱用に至る「状況」や「考え方・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

## 【考え方・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方や気持ちが生じたのでしょうか？

## 【考え方・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？

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

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

「薬物乱用からどうやって身を守るか」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。



# 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違法薬物のルール

### 法律

- 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
  - 医薬品医療機器等法
- など

## ②医薬品のルール

### 目的・用法・用量

- 目的：風邪の症状の緩和
- 1日2回2錠
- 食後30分以内
- 15才未満は服用しない
- 6時間以上空ける

など

# 薬物は脳の中権神経に作用し、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



### 幻覚作用のある薬物

LSD



マジックマッシュルーム



MDMA



### 危険ドラッグ



### 抑制作用のある薬物

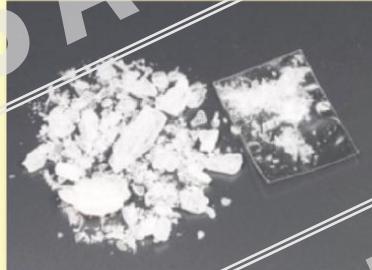
あへん系麻薬  
(ヘロイン・モルヒネ等)有機溶剤  
(シンナー・トルエン等)

大麻(マリファナ)



# 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  
をまねく

学習のそ害、運動失調と  
判断力の障害 など

## 危険ドラッグ



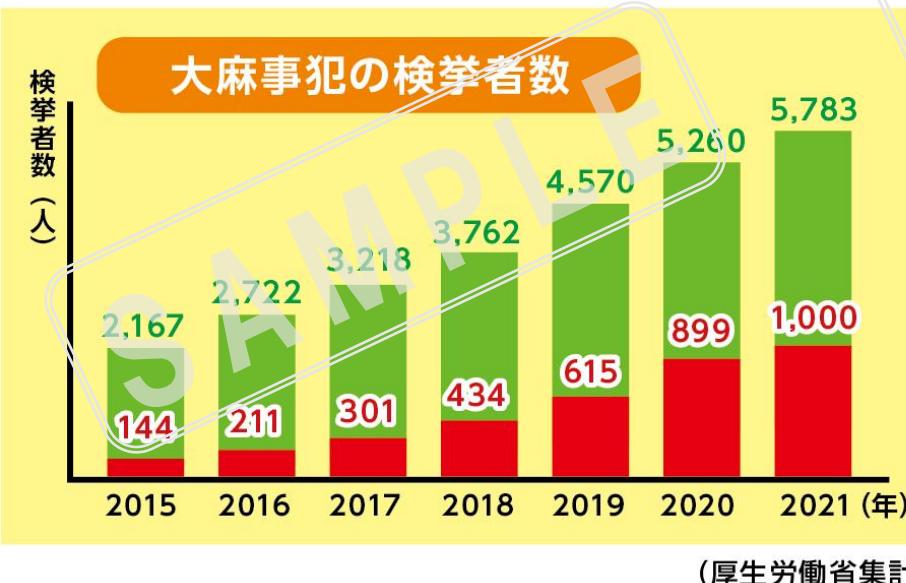
↓  
どんな  
影響があるか  
だれもわからない!

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！

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

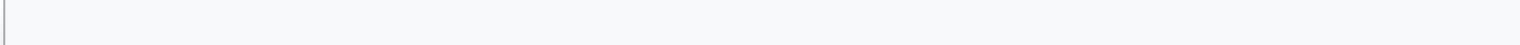
SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE



00:00.00



# 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

## 記憶

過去の認識を  
整理・保管する

## 性格

他者への共感、  
社会性やモラル  
を司る

呼吸困難や  
けいれん！  
ケガや事故が  
増える

現実と記憶の  
区別が出来なく  
なる

感情を  
制御できず、  
家族や友人より  
薬物を優先する

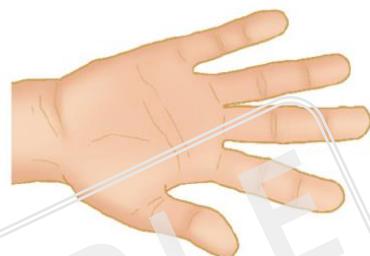
## 薬物による交通事故は過去にもたくさん…



# 薬物を繰り返し使い続けると…

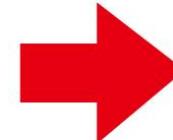
「現実」と「過去の記憶」の区別がつかなくなることも！

現実



+

過去の  
記憶



幻覚



現実にいない虫が  
見えててしまう！！

# 薬物を繰り返し使い続けると…

誰かが  
おといいれようと  
している!!

監視されてる!!

妄想



# 薬物を繰り返し使い続けると…

これじゃ  
足りない!

効かない!

もっと  
ほしい!

## 耐性!

同じ量では効果を感じなくなり  
どんどん増えていく

薬物を繰り返し使い続けると…



依存!

薬物以外のことが考えられない!  
やめたくてもやめられない!

SAMPLE

Chapter

03

大切な自分を守るために

SAMPLE

SAMPLE



SAMPLE



SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE



00:00.00



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！

## 自分を大切にするためのポイント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つておこう

## 自分を大切にするためのポイント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



テレビ  
ゲーム

マンガの  
発売日  
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。

## 自分を大切にするためのポイント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…



本当に安全?

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  
思ったら…



ハッキリ・キッパリ断る!  
できるだけ早くその場を離れて!

SAMPLE

Chapter

04

SAMPLE

困ったときには相談を！

SAMPLE

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  
しましよう！



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

秘密は  
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

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

## 相談例



薬物の誘いを断ったけど  
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？

## 相談できる自分になるためのチャレンジ

- 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、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



あなたの素敵なかみをつくっていってください。

**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 マークシートにお答えください。

良い例	悪い例
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

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**

あなたの年齢は？  
ねん れい

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 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ても体に様々な問題が起ります。

#### 脳の働きの例



#### 脳が薬物の影響をうけると…

- 呼吸困難やけがや事故が増えます。
- 現実と認識の区別がなくなる。
- 感情を制御できず、家族や友人より薬物を優先する。

#### 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)。
- 薬物をやめたらもやめられない(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す。

薬物を乱用した人の回復には、専門の治療と本人の多大な努力が必要になり、「薬物を使いたい気持ちと一緒に向き合い続ける」というリスクを背負うことになります。

私たちの脳は高機能であるがゆえに、一度脳の回路や細胞にダメージを受けると元の状態には戻らなくなってしまうのです。

## 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記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  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/madoguchi.html>



#### 薬物乱用防止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)



##### ●公式 Twitter

STOP the 薬物!  
<https://twitter.com/StopTheDrug>



●覚醒剤 ●大麻 ●麻薬 ●危険 ドラッグ など

# STOP the 薬物!



一 断る勇気が未来をつくる一

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?

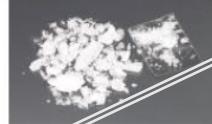
薬物の使用は、厳密なルールと法律によって規制されています。使い方を誤ると、脳や心臓を壊し、死んでしまうこともあります。そんな危険性がある薬物を、ルールや法律から外れた目的や方法で使用することを「薬物乱用」といいます。鎮痛薬などの医薬品においても、用途や用量というルールを守って使用することが重要です。

### 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」と言って、感覚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、特に10代・20代の割合が高くなっています。やる気がなくなったり、時間と空間の認知がゆがむ・学習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

規制が強化された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ります。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

? 家族 友達 将来の夢 .....  
本気の自分にある明るい未来の可塑性を、  
自分でどんどん小さくしてしまうので、

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。

身近な人への影響  
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。

覚醒剤を乱用しつづけて混乱し、  
妄想がもどり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

### 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。

こんな声で  
だまされないで  
上部ウソです!  
NO!

美味がいい  
やらない



断りにくいときはその場から逃げましょう。  
逃げることも勇気です。

### 友達から薬物の誘いを受けたら…

「断つたら相手に悪いかな」と考えたりして、断りにくいかもしれません。でも、自分の心や身体を守るのはあなた自身です。「おかしいな」と思ったら、迷わず「ハッキリ、キッパリ」断りましょう。

### 誘いを断る勇気を身につけよう!

断る勇気を持つには、「自分を大切にしよう」という気持ちが重要です。下の①~③の項目を考えて、探してみてください。全部埋まらなくて大丈夫。まずは考えてみましょう。

### 自分を大切にするための 3つのポイントを考えてみよう

#### 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、やさしいこと

[ ]

#### 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

[ ]