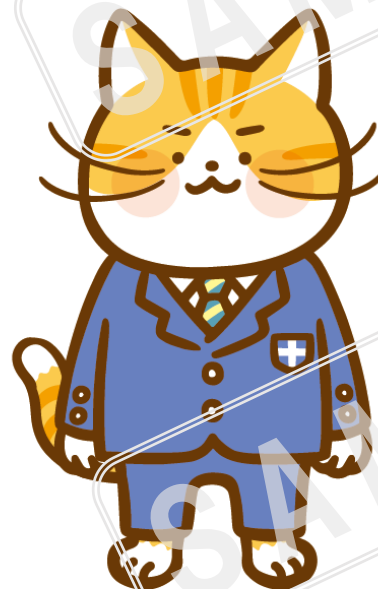


STOP the 薬物!

— 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？

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

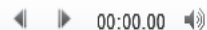
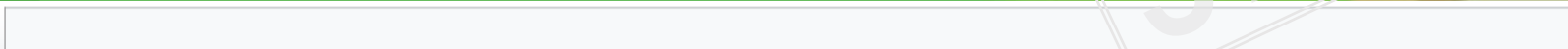
「薬物乱用からどうやって身を守るか」を考えることは、
自分の未来をより良いものにすることにつながります。

Chapter 01

薬物乱用って何？

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にてご覧いただきます



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

私たちの
健康を守るルール
なんだね！



① 違法薬物のルール

法律

- 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 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
- 医薬品医療機器等法 い りょう など

② 医薬品のルール

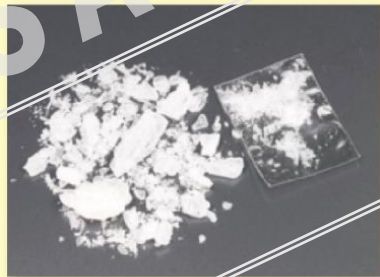
目的・用法・用量

- 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

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！

一つ一つの成分が異なり
影響は計り知れません

「大麻は安全」…？

いいえ！

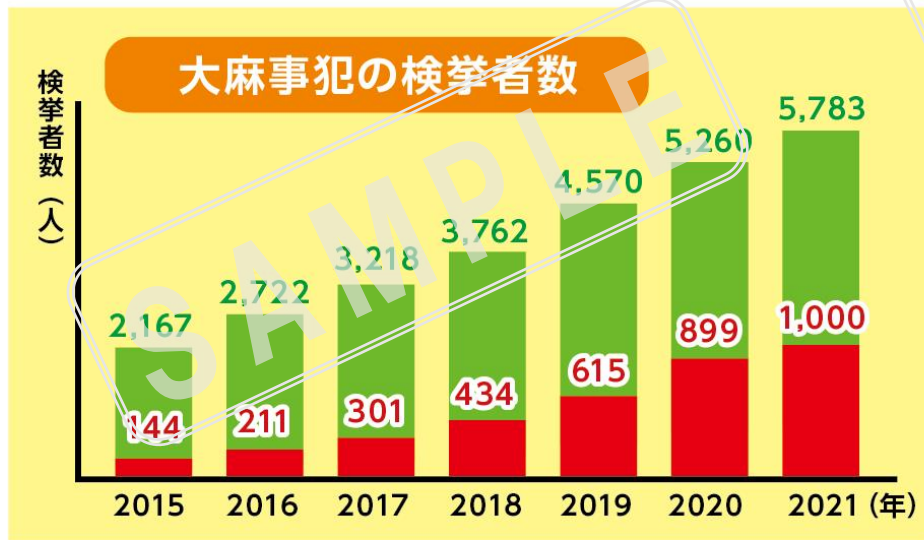
えい およう

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！



(厚生労働省集計)

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…



脳のしくみに
ダメージが！

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

過去の認識を
整理・保管する

現実と記憶の
区別が出来なく
なる

性格

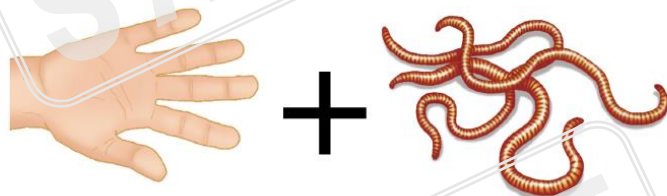
他者への共感、
社会性やモラル
を司る

感情を
制御できず、
家族や友人より
薬物を優先する

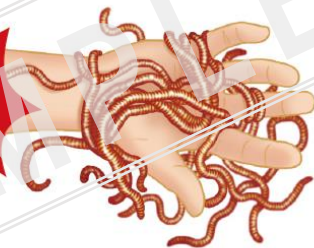
薬物を繰り返し使い続けると…

現実

過去の記憶



げん かく
幻覚



現実にはいない虫が
見えてしまうことも！

とう ちょう
盗聴されてる！

かん し
監視されてる!!

もう そう
妄想

ありえないことを
思い込んでしまうことも！



薬物を繰り返し使い続けると…

たい せい
耐性

同じ量では効果を感じなくなる

足りない！

効かない！



い ぞん
依存

やめたくてもやめられない

やりたい！

すい みん
睡眠



食事



「やりたい」気持ちと一生向き合うことに…

Chapter 03

あなただけの問題ではない!

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!

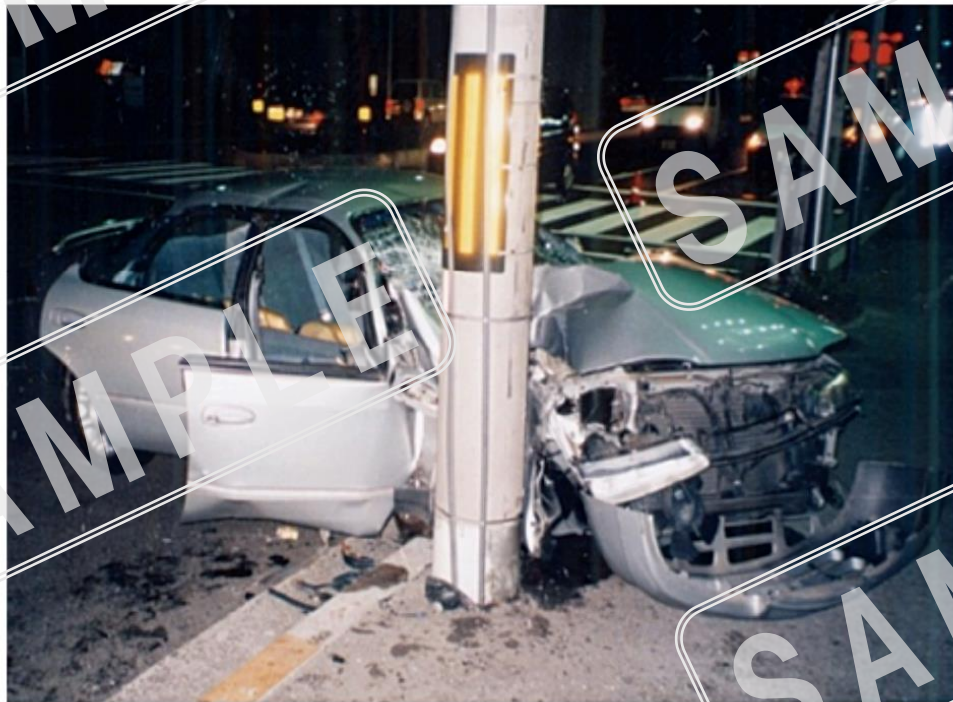
声の出演：小林由美子 帆世雄一

©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...



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」

ハッキリ! キッパリ! 断って、
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！

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

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。

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

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。

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。



自分を大切にすることが、
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、人生を豊かにも
してくれます！



Chapter 05

なや
悩んだときは、まず相談！

STOP the 薬物!

—断る勇気が未来をつくる—



な や 5 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

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
- 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



薬物の誘^{さそ}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？



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。

相談できる自分になるためのチャレンジ

- 誰かに^{なや}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、
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 他的话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以外は全て正解！

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？
このあと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。

健康にも影響が
出てしまうのでは？

次はいくら払わなきゃいけない
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
大切な^{せん}選^{たく}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		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!

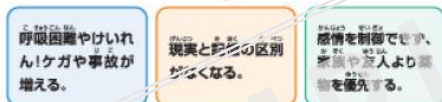
薬物乱用による脳への影響

私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し、体の隅々にまで伝達する、すごい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



脳が薬物の影響を受けると...



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生向き合い続ける」というリスクを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!

「友達に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/yakubuturanayou/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/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!



— 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？

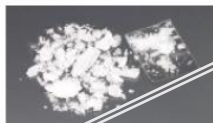
薬物の使用は、厳密なルールと法律によって規制されています。使い方を間違えると、脳や神経を壊し、死んでしまうこともあるからです。そんな危険性がある薬物を、ルールや法律から外れた目的や方法で使用することを「薬物乱用」といいます。薬師薬などの医薬品においても、用法や用量というルールを守って使用することが重要です。

乱用される代表的な違法薬物

覚醒剤、大麻、危険ドラッグ、覚醒剤（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、隠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代の割合が高まっています。やる気なくなったり、時間と空間の認知がぼやけ、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・覚醒剤検挙者数（厚生労働省発表）

●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

本来の自分にある明るい未来の可能性を、
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

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おに運転し、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!



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...

「断っ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が、自分の心や身体を守るのとはあなた自身です。「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、じっくりみてください。全部埋まらなくても大丈夫。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
[]