

ストップ や く ぶ つ ご the 薬物!

き ょ う じ ぶ ん み ら い
— 今日の自分が未来をつなぐ —



なぜ薬物乱用防止の授業があるのか？

みな けん こう よ じん せい おく
皆さんに健康でより良い人生を送ってもらうため

この授業ではそのために・・・

1 やく ぶつ らん よう き けん ざい せい かく ち しき まな
薬物乱用の危険性について正確な知識を学ぶ

2 じ ぶん こころ からだ じ ぶん まも ほう ぼう かんが
自分の心や身体を自分で守る方法を考える

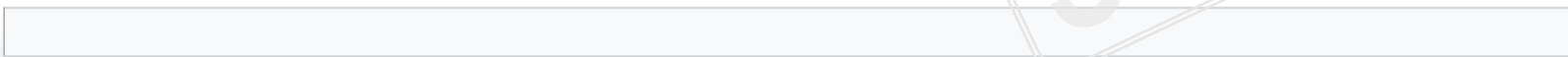
Chapter 01

薬物乱用とは？

やく ぶつ らん よう

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



やく ぶつ らん よう
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

い ほう やく ぶつ
● **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！

にち じょう てき つか い やく ひん くすり
● **日常的に使っている医薬品（お薬）**

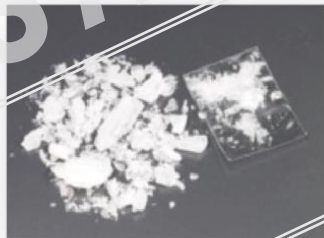
ルールを守って使わなければ
薬物乱用！

ぼくたちの
健康を守るルール
なんだね！



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



Chapter 02

らん よう たい せつ のう きず
乱用が大切な脳を傷つける！

ストップ やく ぶつ
STOP the 薬物!

きょう じ ぶん み らい
—今日の自分が未来をつなぐ—

その 2

らん よう のう
乱用が大切な脳を
きず
傷つける!

東京都立中央図書館蔵



00:00.00



のう
脳はとっても高性能！



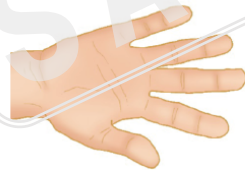
やくぶつ
でも薬物を使
つか
うと...



のう
脳のしくみに
ダメージが！

やく ぶつ く かえ つか つづ
薬物を繰り返し使い続けると…

げん じつ
現実

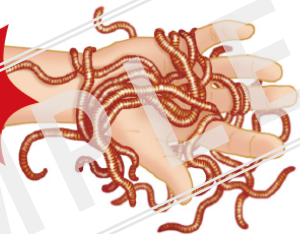


+

か こ き おく
過去の記憶



げん かく
幻覚

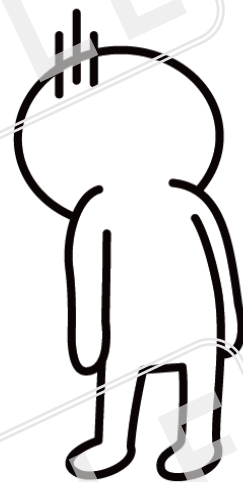


げん じつ むし み
現実にはいない虫が見えてしまうことも！！

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！

さい ちく ば あい たい せつ ひと きず つ か のう せい
最悪の場合、大切な人を傷付ける可能性も。
じ ぶん もん だい
自分だけの問題ではない！

SAMPLE

Chapter 03

SAMPLE

たい せつ じ ぶん まも
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!

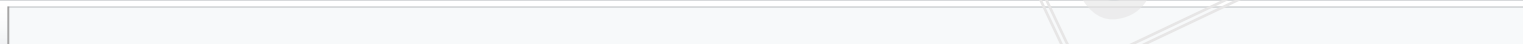
きょう じ ぶん み らい
—今日の自分が未来をつなぐ—

その 3

たい せつ ぶん
大切な自分を
まも
守るために

声の出演：小林由美子 帆世雄一

©ねごまき



00:00.00



もしこんなことがあったら…

べん 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!

〇〇
なんかおかしい
なあ…

きょう み ひつ よう
「興味がないから必要ないよ」

ハッキリ! キッパリ! 断って、
ことお ば はな
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

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

給食に好きな
メニューが出て
うれしい!



ころんで
ケガをして
悲しかった

自分はどのうとうきにうれしいと思うのか、
どのうとう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



きょう
今日のおやつ

マンガ

ゲーム

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。

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^{じぶん}を大切^{たいせつ}にする気持ち^{きもち}が、
薬物^{やくぶつ}乱用^{らんよう}から身^みを守る^{まも}
勇気^{ゆうき}につながるんだね！

その通り^{とお}！
それに、人生^{じんせい}を豊か^{ゆた}にも
してくれます！



Chapter 04

悩^{なや}んだときは、まず相^{そう}談^{だん}！

ストップ やく ぶつ
STOP the 薬物!

きょう じ ぶん み らい
—今日の自分が未来をつなぐ—

その 4

なや
悩んだときは、
そう だん
まず相談!

声の出演：小林由美子 帆世雄一

©ねこまき

00:00.00

ちよつと^{ゆう き だ}勇気を出して、身近な^{み ぢか}人に、^{ひと}相談^{そう だん}しよう！

スクール
カウンセラー

^{ゆう じん}
友人

^{か ぞく}
家族

^{せん せい}
先生

^{せん ばい}
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
しましょう！



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SCS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 んん 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 ばや だれ そう だん
少しでも早く誰かに相談しましょう！



やく ぶつ ひそ ことわ
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？

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？

まとめ

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 まな 正確な知識を学ぶ

2 じ ぶん こころ からだ じ ぶん 自分の心や身体を自分で
まも ほう ほう かんが 守る方法を考える

いかがでしたか？

じ ぶん こころ からだ 自分の心と身体を
まも 守るためにできること、
ひ こころ い しき 日頃から意識していこう！



けん こう よ じん せい 健康なより良い人生をつくっていきましょう

クイズ大会

たい

かい

YES?

NO?



Q1

かい ため だい じょう ぶ
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
平気だよ!

かい
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 ことわ
- ② とりあえず受け取って、使わない う と
- ③ すぐにその場から離れる ば はな
- ④ 信頼できる大人に相談 しん らい おと な そう だん



② 以外は全て正解！

違法薬物は、
たとえ使っていなくても、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

し あ さそ
知り合いからこんなふうに誘われました。
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？

たの
楽しく
なるよ！

せい せき
成績が
あ
上がるよ！

ちよつとだけ
ため
試してみようよ！



ただ ち しき つか
正しい知識を使って「おかしいな」と
き
気づけるようになります。



せい せき あ くすり
成績が上がる薬なんてあるのかな？

かい やく ぶつ らん よう
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
じ ぶん
つくれるのは、自分です。
まよ じ ぶん ちも
迷わず自分を守りましょう。

きょう じ ぶん み らい
今日の自分が未来をつなぐ

たい せつ じ しん
大切なあなた自身のために
たい せつ せん たく
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、**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	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^{しよ そく}所属は？

1. ^{しやう がく こウ}小学校

2. ^{ちゆう がく ほう}中学校

3. ^{こう とウ がく こウ}高等学校

4. ^{だい がく}大学

5. ^たその他

Q2

あなたの^{せい べつ}性別は？

1. ^{だん せい}男性

2. ^{じょ せい}女性

3. ^たその他

Q3

あなたの^{ねん れい}年齢は？

1. ^{さい}10歳

2. ^{さい}11歳

3. ^{さい}12歳

4. ^{さい}13歳

5. ^{さい}14歳

6. ^{さい}15歳

7. ^{さい}16歳

8. ^{さい}17歳

9. ^{さい}18歳

10. ^{さい い じょう}19歳以上

Q4

薬物^{やくぶつ}に手^てを出^だしてはいけ^りない理^り由^{ゆう}につい^てて
理^り解^{かい}でき^ましたか？

1. と^りと^{かい}も理^り解^{かい}でき^た

2. ま^りあ^{かい}ま^りあ^{かい}理^り解^{かい}でき^た

3. あ^りま^{かい}り理^り解^{かい}でき^なか^かつ^つた

4. ほ^りと^{かい}ん^ど理^り解^{かい}でき^なか^かつ^つた

Q5

もし^もも薬物^{やくぶつ}に誘^{さそ}わ^れてしま^ったとき、
断^{ことわ}れ^ると思^{おも}いますか？

1. 断^{ことわ}れ^ると思^{おも}う

2. お^{ことわ}そ^らく断^{ことわ}れ^ると思^{おも}う

3. お^{ことわ}そ^らく断^{ことわ}れ^{ない}と思^{おも}う

4. 断^{ことわ}れ^{ない}と思^{おも}う

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^{すこ}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^{すこ}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

運動

心臓・肺や
手足を動かす

記憶

過去の経験を
整理・保管する

性格

他者への共感、
社会性やモラルを
つかさどる

脳が薬物の影響をうけると…

呼吸困難やけいれ
ん！ケガや事故が
増える。

現実と夢の区別
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ます。薬物使用により、一度でも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。私たちの脳は高機能であるがゆえに、一度記憶した薬物の影響は一生消えることなく、ふとした瞬間に「薬物を使いたい」という気持ち呼び覚ましてしまうこともあるのです。

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
- ご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！ ～今日の自分が未来をつなぐ～
<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！



—今日の自分が未来をつなぐ—

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。使用方を間違えると、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。調剤薬などの医薬品において、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

日本で最も検挙数が多い薬物です。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。



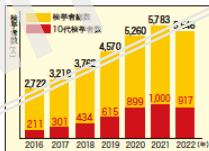
▲覚醒剤

●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



▲大麻検挙数(厚生労働省)

●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す。

家族に犯罪者がいることを知られなくて、家族全員、社会とのかかりを避けていた。

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!



友達から薬物の誘いを受けたら...

「断ったら相手に悪いか」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、記入してみてください。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
[]