

STOP the 薬物!

—今日の自分が未来をつなぐ—



©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

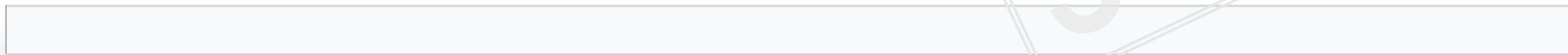
※実物はPPTスライドに動画が組み込まれていますが、
サンプルはYouTubeにてご覧いただきます

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE



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？



薬物乱用に至る「状況」や「考え・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
合わせてしまった

好奇心があった

【考え・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や気持ちが生じたのでしょうか？

【考え・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？

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 薬物乱用の危険性について正確な知識を学ぶ

2 自分の心や身体を自分で守る方法を考える

Chapter 01

薬物乱用って何？

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

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！危険です！

10代の検挙者数が増加しています。



大麻（マリファナ）

持っている
だけで**違法**！

インターネットや
SNSの間違った
情報に**注意**！



（厚生労働省集計）

Chapter 02

薬物乱用による害と周囲への影響

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

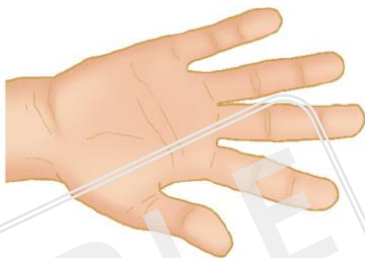
SAMPLE



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



現実にはいない虫が
見えてしまう！！

薬物を繰り返し使い続けると...

誰かが
おとしめようとして
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

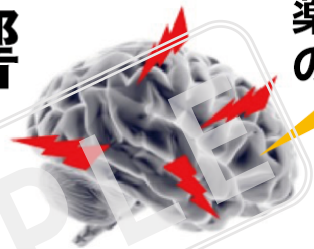
薬物を繰り返し使い続けると...



私たちの脳は高性能。薬物の記憶は後々まで残ります。

大麻の乱用による脳への影響

薬物使用
の影響



大麻を乱用すると…

知覚の変化

時間や空間の
感覚がゆがむ

運動失調

瞬時の反応が
遅れる

学習能力の低下

短期記憶が
妨げられる

さらに！

大麻を長く使い続けると…

薬物依存

精神障害

IQ (知能指数) の低下

10代の脳への影響が顕著。思考、記憶、学習機能が損なわれます。

薬物による交通事故は過去にもたくさん...



Chapter 03

大切な自分を守るために



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

自分はどのようなときにうれしいと思うのか、
どのような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

マンガの
発売日

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

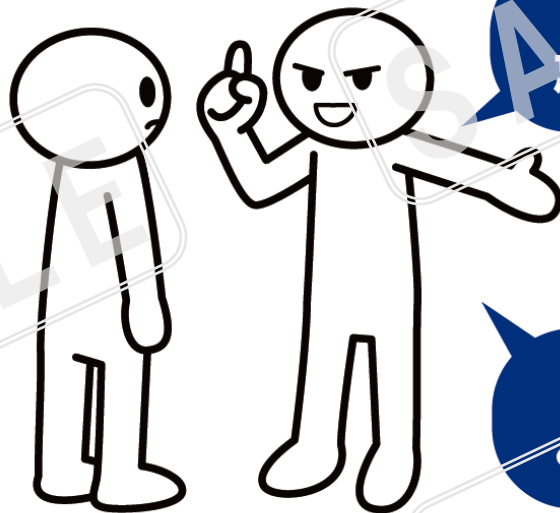
ペット

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・・・



嫌なことを
忘れられるよ

やせられるよ

気分が
よくなるよ

本当に安全？

？

嫌なことを
忘れられるよ

やせられるよ

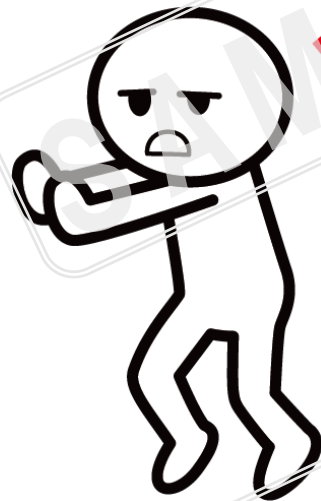
気分が
よくなるよ

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...

!?



みんなも
やってるよ

1回だけなら
大丈夫だよ!

ハッキリ・キッパリ断る!
できるだけ早くその場を離れて!

Chapter 04

困ったときには相談を！

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

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！



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？

まとめ

**① 薬物乱用の危険性について
正確な知識を学ぶ**

**② 自分の心や身体を自分で
守る方法を考える**

いかがでしたか？

自分の心と身体を
守るためにできること、
日頃から意識していこう！



健康なより良い人生をつかっていってください

今日の自分が未来をつなぐ

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 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

過去の経験を記憶し、整理・保管する

社会性

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」という気持ちを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。



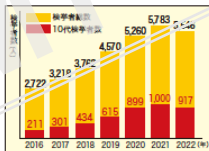
▲覚醒剤

●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れ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、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
[]