

Ⅱ(2023年秋～2024年夏)

STOP the 薬物!

—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？

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てみる

SAMPLE

Chapter 01

薬物乱用って何？

SAMPLE

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

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

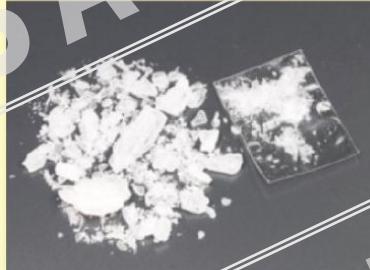
私たちの
健康を守るルール
なんだね！



あく
えい
きょう

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！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!



SAMPLE

Chapter

02

SAMPLE

乱用が大切な脳を傷つける！

SAMPLE

SAMPLE

STOP the 薬物!

—今日の自分が未来をつなぐ—



乱用が大切な脳を 傷つける!



◀ ▶ 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！

薬物を繰り返し使い続けると…

現実



過去の記憶

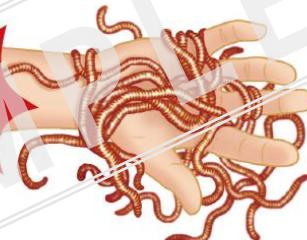
+



幻覚

げん

かく



現実にいない虫が
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…

SAT耐性

同じ量では効果を感じなくなる



依存

やめたくてもやめられない



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

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



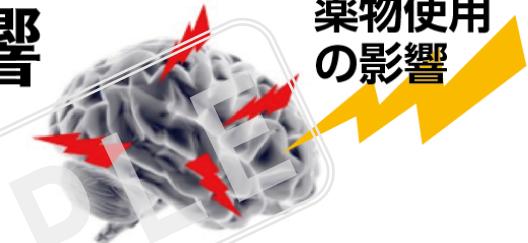
さらに！

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。

SAMPLE

Chapter 03

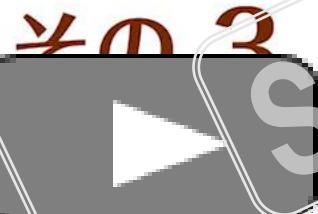
SAMPLE

あなただけの問題ではない!

SAMPLE

STOP the 薬物!

—今日の自分が未来をつなぐ—

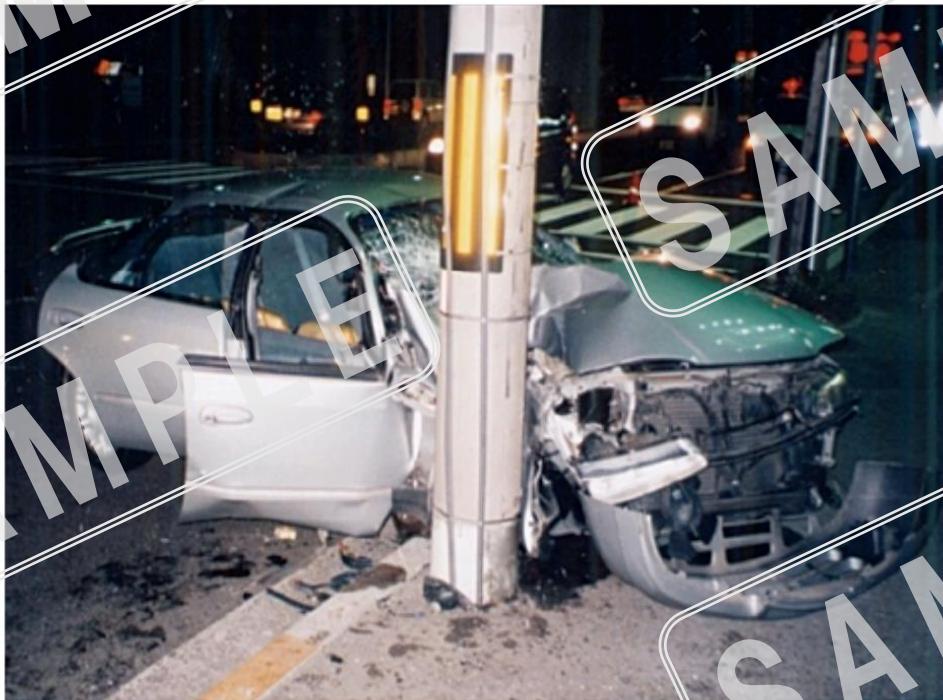


あなたの
問題ではない!



◀ ▶ 00:00:00

薬物による交通事故は過去にもたくさん…



SAMPLE

Chapter

04

大切な自分を守るために

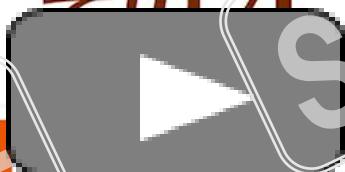
SAMPLE

SAMPLE

STOP the 薬物!

—今日の自分が未来をつなぐ—

大切な自分を
守るために



◀ ▶ 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

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。



自分を大切にする気持ちが、
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！



SAMPLE

Chapter

05

なや
悩んだときは、まず相談！

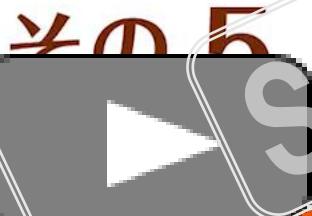
SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

STOP the 薬物!

—今日の自分が未来をつなぐ—

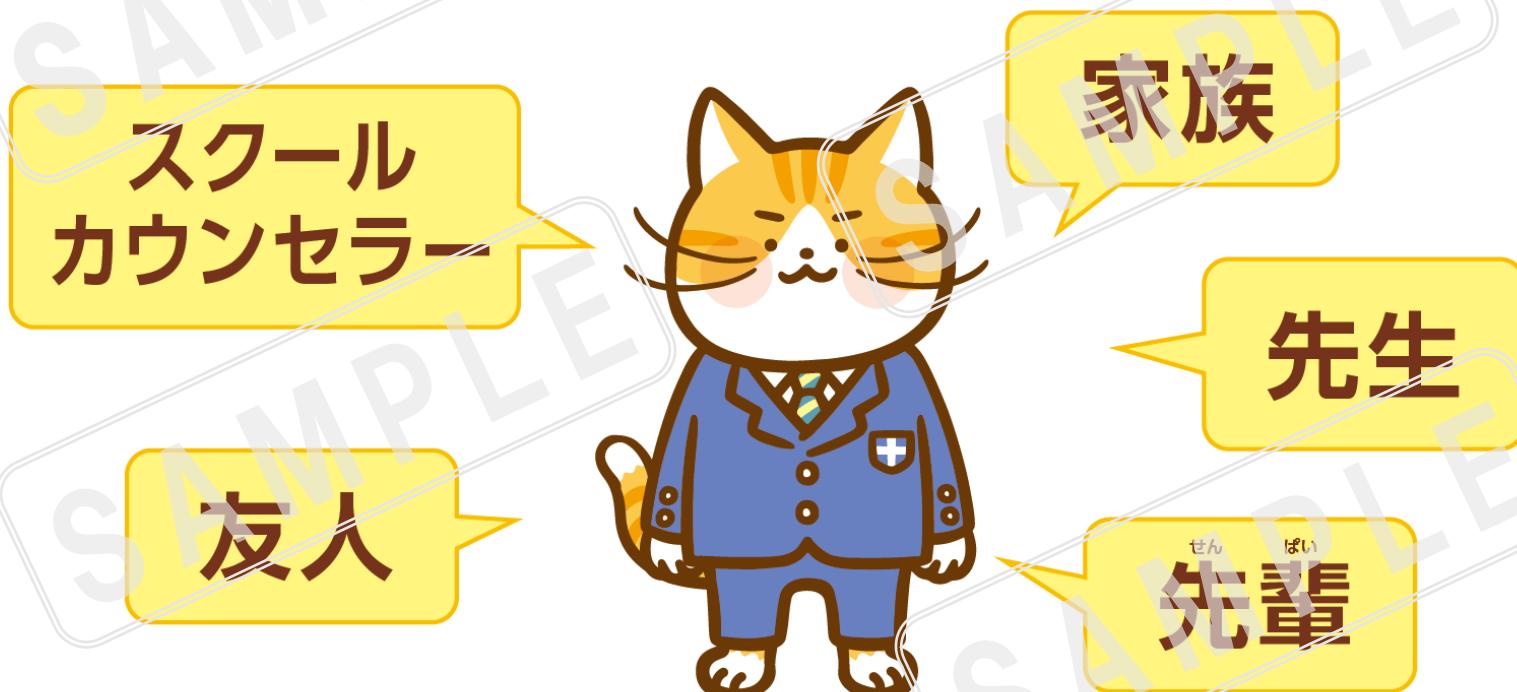


心の5
悩んでもさは、
まず相談！



◀ ▶ 00:00.00

ちょっと勇気を出して、身近な人に、相談しよう！



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ます。
少しでも早く誰かに相談しましょう！

相談例



さそ
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くう！



健康なより良い人生をつくっていってください

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!



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

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 とりあえず受け取って、使わない
- ③ すぐにその場から離れる
- ④ 信頼できる大人に相談



A2

②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。

安易に受け取らないように
しましょう！



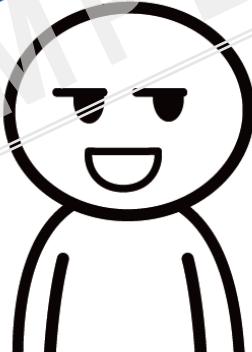
Q3

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でしょうか?

友達
でしょ?

や
痩せられ
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。

えい きょう
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く
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。

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

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		ノケートにお答えください。				
		良い例	悪い例	その他		
Q1 あなたの所属は？	<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	
Q2 あなたの性別は？	<input checked="" type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> その他			
Q3. あなたの年齢は？	<input 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	
	<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
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…

- 呼吸困難やけいれん!ケガや事故が増える。
- 現実と記憶の区別がなくなる。
- 感情を制御できず、家族や友人より薬物を圍むる。

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はなく、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ります。

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
- 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! ~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、必要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。鎮痛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、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、隠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、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とき、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

? 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。

身近な人への影響

家族に犯罪者がいることを犯されたくなくて、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!
NO!

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。

逃げろとも勇気です。

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。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、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
[]