

ストップ

やく

ぶつ

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？

みな 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

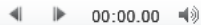
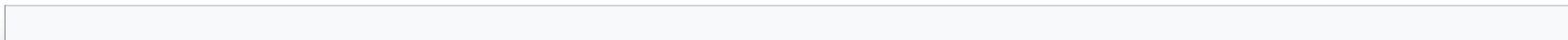
薬物乱用とは？

やくぶらんよう

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

※外部のサイト(YouTube)に移動します

実際の教材ではPPTスライドに動画が組み込まれています



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

● 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！

● 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。



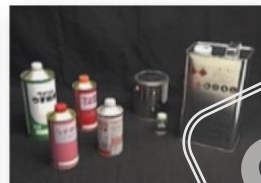
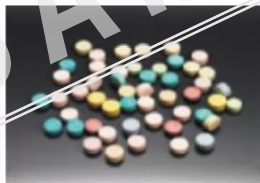
大麻 (マリファナ)



覚醒剤



危険ドラッグ



医薬品（お薬）のルール

- 何のために
- いつ
- どのくらい

気がつかないうちに、こんな使い方をしていませんか？

効^きがなかったらこまるから、
多^{おほ}めにのむようにしてる。

気^き持^もちが落^おち着^っくから、
風^か邪^ぜをひいていないけど、
風^か邪^ぜ薬^{ぐすり}をのんでいる。



オーバードーズ

医薬品を決められた量を超えて
たくさん飲んでしまうこと。

Chapter 02

らん よう 乱用があなたを傷つける！
きず

ストップ やく ぶつ
STOP the 薬物!

—今日の自分が未来をつなぐ—

その 2

らん よう
乱用があなたを
きず
傷つける!

声の出演：小林由美子 帆世雄一



やく ぶつ らん よう
薬物乱用を
すると



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…

現実

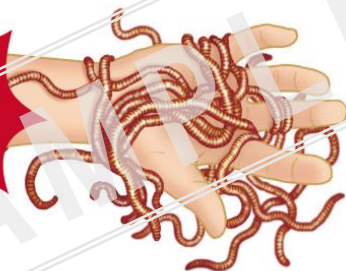
過去の記憶



+



げん かく
幻覚



げん じつ むし
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
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！

き 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



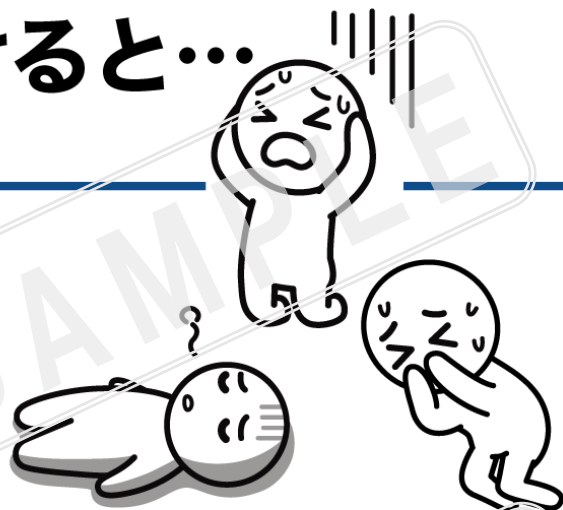
医薬品の乱用を続けると…

一度にたくさん使うと…

内臓や、脳などに悪影響をおよぼす危険性が！

いろんな成分が含まれているので、治療がむずかしい。

- 吐いて止まらない
- ふるえが止まらない
- 意識を失う
- 呼吸が遅く、苦しい
- 幻覚が見える



少しずつでも長く使い続けると…

違法薬物と同じように、依存症に！

耐性

依存

同じ量では効果を感じなくなる やめたくてもやめられない

SAMPLE

Chapter 03

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!

— せう 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

©ねこまき

もしこんなことがあったら…



つらい
気持ちが
クリアに!

勉強がはかどるよ!

悩みがあっても、
忘れられるよ!



ダルさも眠気も、
なくなるよ!

リラックス
できるよ!



。 。 なんかおかしい
なあ…

「興味がないから
必要ないよ」



これって薬物への誘い?と思ったら、
そのSNS、そのサイト、その場から離れて、
すぐに相談!

自分を知ることが、自分を大切にする第一歩

ネット^{じょうほう}情報、SNSの声、周りの意見だけでなく
大切にしよう、自分の気持ち

自分を大切にするための3つのポイント

- 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

みな いっしょ かんが
皆さんも一緒に考えてみましょう！



自分をよく知って、
自分を大切にする気持ちをもつようにすれば、
薬物乱用から身を守る行動がとれるね！

その通り！
それに、人生を豊かにも
してくれます！



Chapter 04

なや悩んだときは、まずそう だん相談！

ストップ やく ぶつ
STOP the 薬物!

— せう 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

やく ぶつ 薬物問題のきっかけは、話づらい「悩み」がほとんど
すこ だれ そう だん 少しでも早く誰かに相談しましょう！



友達に誘^{さそ}われたけど、
馬鹿にされたくないし、
ひとりになりたくない。
どうすればいい？

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？

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

^{ゆう じん}
友人

^{せん せい}
先生

^{か ぞく}
家族

^{せん ぱい}
先輩



スクール
カウンセラー

相談できるところは、たくさんあります！

電話するのはすごくきちょうした。
うまく話せなかったけど、「ゆっくり
でいいよ」と言ってくれて、話を聞いて
くれた。自分がこれからどうすればい
いのか教えてもらえた。

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 ● 心の健康センター
- ダルフなどのリハビリ施設 ● 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
- 生きづらびっと (チャット相談)

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、
白頃から意識していこう！



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^{かい のう へん か}変化させ、
^{つか まえ じょう たい もど むずか}使う前の状態には戻すことは難しいです。

あなたの心身に
^{えい きょう}重大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 ^い ^{がい} ^{すべ} ^{せい} ^{かい} 以外は全て正解！

^い ^{ほう} ^{やく} ^{ぶつ} 違法薬物は、
^{つか} ^{だれ} たとえ使っていなくても、誰かから
^う ^と ^い ^{ほう} 受け取っただけでも違法です。
^{あん} ^い ^う ^と 安易に受け取らないように
しましょう！

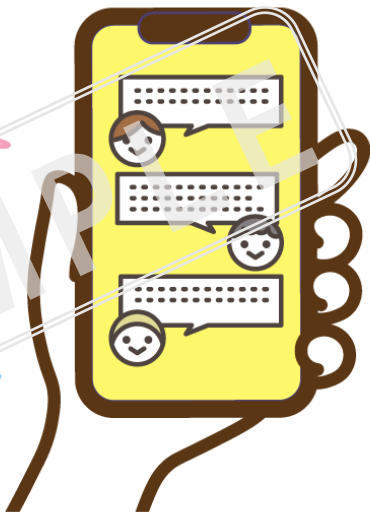


Q3

SNSでこのようなDMが届きました。
あなたなら、どう^{おも}いますか？
このあとどうすればいいのでしょうか？

成績が
伸び悩んでいる
あなたに
オススメ！

お金とか
いらなから！



あなたの気持ち、
すごく分かる。

心が楽になる
アイテム、
知ってるよ。



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。



やく ぶつ らん よう
これは薬物乱用っぽいから、
相手にしてはいけないな。

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 まも
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 ぞく}所属は？

1. ^{しやう がっ こウ}小学校

2. ^{ちゆう がっ こウ}中学校

3. ^{こう とウ がっ 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. ^{じよ 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 じやう}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

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 乱用があなたを傷つける！

薬物乱用をすると、身体中にダメージが！

薬物乱用をすると身体中にダメージを受けて、さまざまな健康被害が起きます。脳が薬物の影響を受けるからです。

身体・脳への影響

大麻を乱用すると…

学習能力の低下

短期記憶が
忘れられる

知覚の変化

時間や空間の
感覚がゆがむ

運動失調

反応が遅れる
動作が緩慢になる

医薬品を乱用すると…

一度にたくさん服用すると…

どんな影響がでるか、だれもわからない！

様々な成分が含まれているので、治療が困難に。

健康被害の症状

- 吐いて止まらない
- ふるえが止まらない
- 意識を失う
- 呼吸が遅く、苦しい
- 呼吸が止まる
- 幻覚が見える
- 肝臓の働きがとまる
- 心臓がとまる

乱用を長く続けると…



同じ量では
効がなくなり、
薬物の使用量が
増える（耐性）

薬物を
やめたいけど
やめられない
（依存）

薬物乱用で変化してしまった脳を、
使う前の状態に戻すことは難しいです。

薬物乱用をした人の回復には、専門の治療と本人の多大な努力が必要になります。薬物乱用によって、変化してしまった脳を、使う前の状態に戻すことは難しいです。一度記憶した薬物乱用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？」

「周りに心配かけたくないから相談できない。つらい気持ちをまぎらわしたいから、もう薬物使ってみようかなって思ってしまう」

「薬物を使ってしまった。どうしよう」



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。

相談できるところはたくさんあります！

薬物についての相談は、電話だけでなく、チャット、LINEなどでも受け付けています。

- 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
- ダルクなどのリハビリ施設

「自分なんてどうでもいい」と感じたら…

- チャイルドライン
- 24時間子どもSOSダイヤル
- 生きづらびっと（チャット相談）



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 X (旧 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 薬物乱用の現状

薬物乱用とは？ なぜいけないの？

薬物乱用とは①違法薬物を使うこと、②医薬品を本来の医療目的や使用法からはずれて使って健康を害すること。
特に最近若者の間で広がりを見せていて問題になっているのは、大麻と医薬品の乱用です。

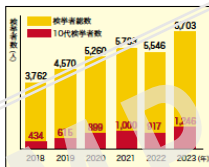
違法薬物の乱用・医薬品の乱用

●大麻

日本で最も検挙数が多い薬物です。大麻事犯検挙者数のうち10代の割合は18.6%で、他の違法薬物事犯に比べて多いです。また大麻から成分を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」などの加工品が出てきており、より危険性が増しています。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



▲大麻事犯検挙者数(※主犯検出率%)

●覚醒剤

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、闇商を使って販売されています。

●危険ドラッグ

大麻や覚醒剤に似た成分を元に作られていることが多く、重大な健康被害をもたらしても、何の成分が原因かが分からないので治療ができず、大変危険です。危険ドラッグによる事件が最近また増えてきています。



▲覚醒剤

●医薬品の乱用

本来の医療目的からはずれて使ったり、一度に大量にたくさん服用するオーバードーズ(過量服薬)などは、違法薬物と同じように心身に悪影響があります。ドラッグストアなどで自分で購入できる市販薬の乱用が問題になっています。

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なると、家族全員、社会とのか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、妄想がもたま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

ネット情報や誘い文句に惑わされない！



SNS や身近な人から誘いを受けたら...

SNSや広告は薬物乱用と思わせない誘い文句で、身近な人は「場の雰囲気」「ノリ」として深刻に感じさせないような口ぶりで、あなたを薬物乱用に誘ってしてくれるかもしれません。でも、自分の心や身体を守るのはあなた自身です。少しでも「薬物乱用かもしれない」と感じたら、迷わずその場を離れましょう。自分の未来をつくれるのは自分自身です。

自分を守る力を身につけよう！

ありのままの自分を知り、自分の夢、自分に元気をくれる存在を考えてみましょう。自分を知ること、自分を大切にすること。今は全部まだなくても大丈夫！

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
[.....]