

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

※外部のサイト(YouTube)に移動します

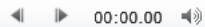
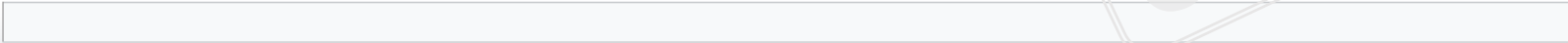
実際の教材ではPPTスライドに動画が組み込まれています

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？



先輩から
すすめられて

お祭りで
誘われて
好奇心から

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

- 違法薬物を使うこと。
- 医薬品を本来の医療目的や使用方法からはずれて使うこと。

健康を守るために、色々なルールがあります！

違法薬物とは？

- 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
- 大麻草の栽培の規制に関する法律
- あへん法
- 毒物及び劇物取締法
- 医薬品医療機器等法

などにより規制される薬物

医薬品の本来の目的や 使用方法からはずれるとは？

- ① 医薬品ごとに決められている
目的を守らないで使うこと
- ② 用法用量を守らないで使うこと

違法な薬物の例

興奮作用のある薬物

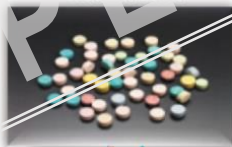
覚醒剤



塩酸コカイン



MDMA

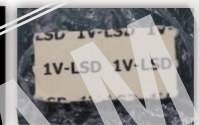


危険ドラッグ



幻覚作用のある薬物

LSD



マジックマッシュルーム



大麻 (マリファナ)



抑制作用のある薬物

あへん系麻薬

(ヘロイン・モルヒネ等)



有機溶剤

(シンナー・トルエン等)



リラックスで、
ちょっと使うだけ
だからOK

「大麻って」…？

かっこいいし、
使いこなせるから
大丈夫

合法の国もあるから、安全

法改正で日本国内でも解禁！

いいえ！ 危険です！

合法化 ≠ 安全

未成年者による大麻の使用を合法化している国はない。

日本における法改正

- ① 持っているだけでも、使っても犯罪に。
- ② 大麻草から製造された医薬品の施用等(医者等による)が可能に。

*日本国内で医薬品として承認を受けている



大麻(マリファナ)

インターネットや
SNSの間違った
情報に注意！

気がつかないうちに、こんな使い方をしていませんか？

のむと良く眠れる気がするから、
風邪をひいてないけど、
風邪薬をのんでいる。

どこも痛くないけど、
気持ちが落ち着くから、
鎮痛薬をよくのむ。

自分に処方された薬だけど、
同じ症状で
困っている友人にあげた。

効かないかもと不安になるから、
決められている量より、ついつい
多めにのんでしまう。



オーバードーズ
(過量服薬)

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。

違法薬物とは違って、身体に悪くない？

自分で買えるものなら、効き目は弱そうだから大丈夫？

いいえ！ 違法薬物と同じように、心身に悪影響があります。

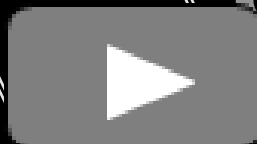
Chapter 02

薬物乱用による害と周囲への影響

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

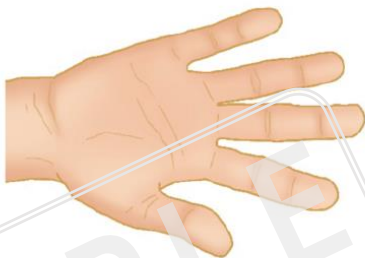


SAMPLE

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
おとしいれようと
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…

薬物が
やりたい!!

食事

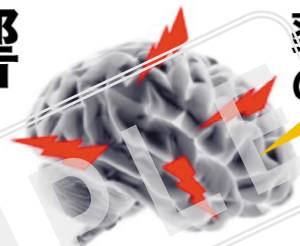
睡眠

依存!

やめたくてもやめられない!

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...

学習能力の低下

短期記憶が
妨げられる

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

さらに!

大麻を長く使い続けると...

IQ (知能指数) の低下

精神障害

薬物依存

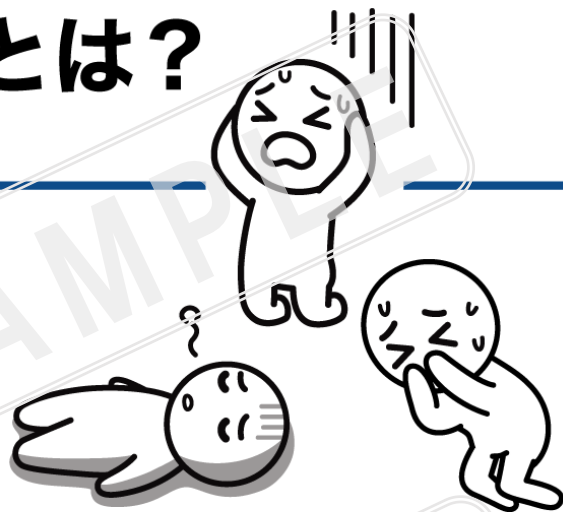
10代の脳への影響が顕著。学習機能、思考、記憶が損なわれます。

医薬品乱用の影響とは？

一度にたくさん服用すると…

肝臓や、腎臓、脳などに悪影響をおよぼす危険性が！
様々な成分が含まれているので、治療が困難に。

- 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
- 肝臓の働きが止まる
- 心臓が止まる



少しずつでも長期間服用し続けると…

違法薬物と同じように、依存症に！

家や学校生活、人間関係に悪影響がでているのに、
やめることができない！

たい せい
耐性

い ぞん
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

薬物による周囲への影響 犯罪につながることも…

うそ、隠し事が多くなる



薬物を手に入れるために
万引き、お金を盗む



交通事故をおこしてしまう



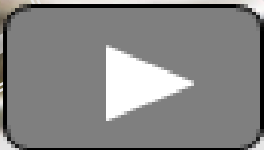
Chapter 03

大切な自分を守るために

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE



SAMPLE

正しい知識で
「おかしいな」と気づけるようにしましょう。
「薬物かも？」と思ったら、その場を離れましょう。

大切な自分を守るために…

迷わず自分を守る
行動をとりましょう！

自分を知ることが、自分を大切にする第一歩

ネット情報、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

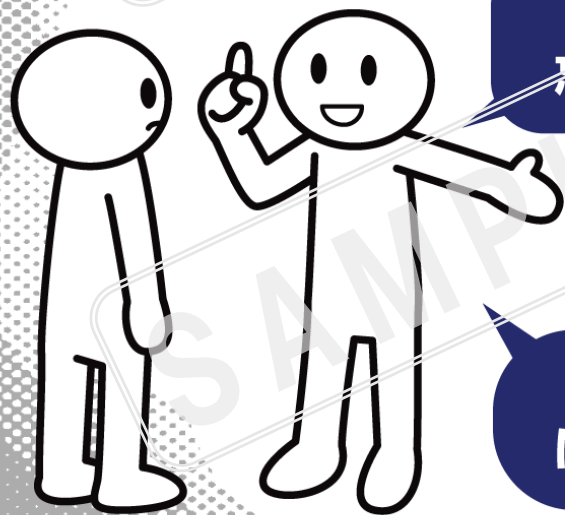
自分を大切にするための3つのポイント

- 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

皆さんも一いっ緒しょに考えてみましょう！

**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

勉強が
はかどるよ



つらい気持ちが
クリアに！



リラックス
できるよ！

健康にも影響が
出てしまうのでは？

効果があるって言うから、
まるで薬みたいだけど、
DMでススメてくる時点で
変じゃないか？

危険な薬物に
誘われている…？



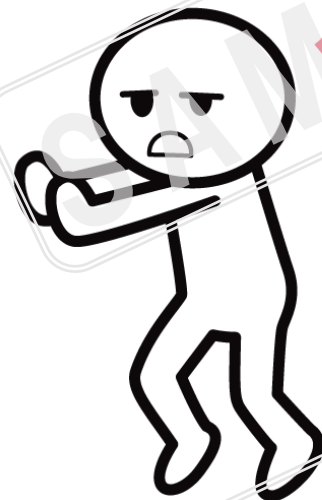
嫌なことを
忘れられるよ

やせられるよ

気分が
よくなるよ

薬物乱用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!

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！

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

相談例

家でも学校でも孤独…。
薬物使ってみようかなって、
思ってしまう。
どうすればいい？

友達が使っている
みたいなんだけど、
自分はどうしたらいい？



友達に誘われたけど、
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？

自分なんてどうでもいいや。
薬物で気持ちが楽になるなら
使ってみようかな…

ちょっと勇気を出して、身近な人に、相談しよう！

友人

先生

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！

秘密は
守られます！

自分にとって唯一信頼できる人から薬物らしきものをすすめられて、誰にも話せなくて、相談窓口で匿名で連絡してみた。どうすればいいか、おしえてもらえた。

安心して
相談してね！

精神的に不安定で、どうしたいのか自分でも分からないけれど、とにかくこの現状を変えたいと相談した。具体的な質問になっても、ちゃんと話を聞いてもらえた。

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
- ダルクなどのリハビリ施設

「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、
日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

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^{なん 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
効かなくなり、
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。

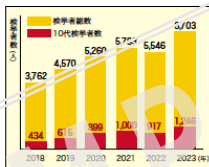
違法薬物の乱用・医薬品の乱用

●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(※10代検挙者数)

●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
[.....]