

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・・・



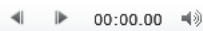
- 1 薬物乱用の危険性について正確な知識を学ぶ
- 2 自分の心や身体を自分で守る方法を考える

Chapter 01

薬物乱用って何？

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

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



00:00.00

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。

違法薬物とは？

- 覚醒剤取締法
 - 麻薬及び向精神薬取締法
 - 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

私たちの
健康を守るルール
なんだね！



Chapter 02

乱用があなたを傷つける！

STOP the **薬物!**

—今日の自分が未来をつなぐ—

その 2

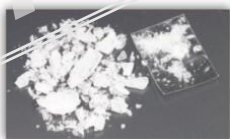
乱用があなたを
傷つける!

声の出演：小林由美子 帆世雄一

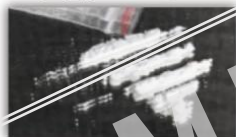
違法な薬物の例

興奮作用のある薬物

覚醒剤



塩酸コカイン



幻覚作用のある薬物

マジック
マッシュルーム

MDMA



LSD



大麻 (マリファナ)



抑制作用のある薬物

(脳・身体の働きをおさえる)

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)



危険ドラッグ



リラックスで、
ちょっと使うだけだからOK

「大麻って」…？

合法の国もあるから、安全

カッコいいし、
使いこなせるから大丈夫



大麻（マリファナ）

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。

インターネットや
SNSの間違った
情報に注意！



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

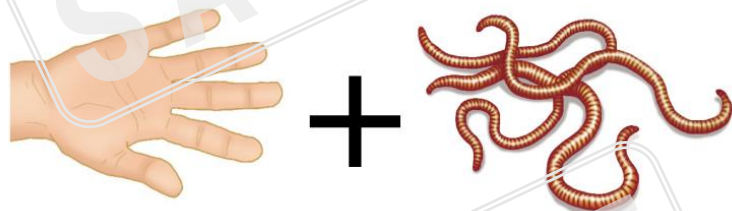
薬物依存

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。

薬物を繰り返し使い続けると...

現実

過去の記憶



幻覚



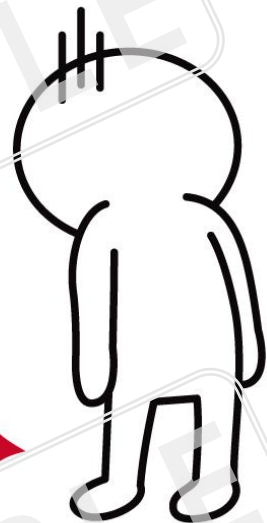
現実にはいない虫が
見えてしまうことも！

盗聴されてる！

監視されてる!!

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！

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

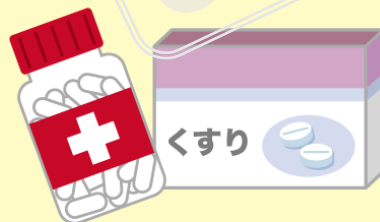


市販薬を自分の判断で目的や使い方を変えてしまうと…

夜眠れない時に、
眠るために自分で飲む量を増やした。

SNSで自分と同じような人を見て、
真似をしてたくさん量を飲んだ。

身体は元気だけど、
心がつらくて落ち着きたかった。



オーバードーズ
(過量服薬)

市販薬を
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？

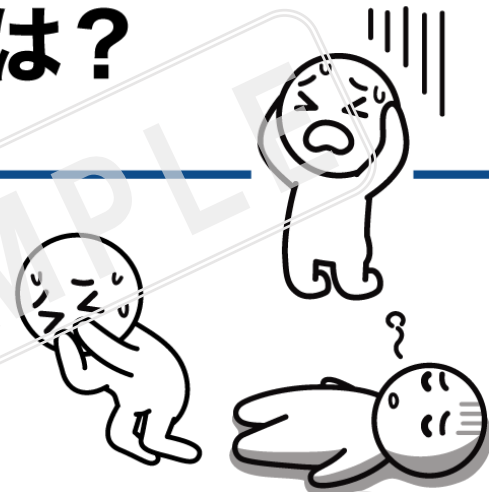
いいえ！乱用すると違法薬物と同じように、心身に悪影響があります。

市販薬乱用の影響とは？

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ことがあるので、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
- 肝臓の機能が低下する
- 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

SAMPLE

Chapter 03

あなただけの問題ではない!

SAMPLE

SAMPLE

STOP the 薬物!

—今日の自分が未来をつなぐ—

その 3



**あなただけの
問題ではない!**

声の出演：小林由美子 帆世雄一

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



Chapter 04

大切な自分を守るために

STOP the **薬物!**

—今日の自分が未来をつなぐ—

その 4

 **大切な自分を
守るために**

声の出演：小林由美子 帆世雄一

もしこんなことがあったら…



つらい
気持ち
がクサアに!

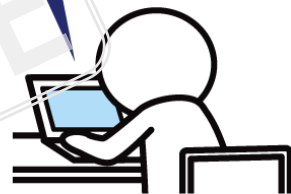
勉強がはかどるよ!

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!



周りに心配かけたくないし…
薬物なら、つらい気持ちをまぎらわせることが
できるのかなって思ってしまった。

自分は興味が無いし、いらないよ。
一緒に相談に行こうよ!



NO

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

皆さんも一緒に考えてみましょう！

自分を知ることが
自分を大切にすることにつながるよ！
今すぐ思い浮かばなくても大丈夫。



その通り！
それに、
人生を豊かにも
してくれます！

まず「自分が自分を大切にすると考えると、
薬物ではない方法につながりやすくなるね。
自分で自分の中学生生活をワクワクさせていく
ことができるよ！



Chapter 05

なや
悩んだときは、まず相談！

STOP the **薬物!**

—今日の自分が未来をつなぐ—

その 5



**悩んだときは、
まず相談!**

声の出演：小林由美子 帆世雄一

薬物問題のきっかけは、話しづらい「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、話してみよう！

友人

先生

家族

せん ばい
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！

友だち、先生にも話してみた。たくさん話を聞いてくれたし、じゃあ次は、こういうところに話してみたらと、一緒に相談に付き合ってくれた。最後は精神保健福祉センターで専門の先生に話すことができた。

安心して
相談してね！

なにをどう話せばいいかわからなくて、黙ってしまった。「ゆっくりでいいよ」と言ってくれて、話したいことを一緒に考えながら聞いてくれて、何とか話すことができた。やっと自分がどうすればいいのか教えてもらうことができた。

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か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!



1回くらい
平気だよ！



1回だけ
なら...

A1

YES!

NO!

**1回でも脳を変化させ、
使う前の状態に戻すことは難しいです。
あなたの心身に
重大な影響があるのです。**



Q2

仲のいい人に^い違法^{ほう}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^{はな}離れる
- ④ ^{しん}信頼^{らい}できる大人に相談



A2

②以外は全て正解！

**違法薬物^{い ほう}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

SNSでこのようなDMが届きました。
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？

成績が
伸び悩んでいる
あなたに
オススメ！

お金とか
いらないから！



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。



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。

健康にも^{えい きょう}影響が
出てしまうのでは？

これは薬物乱用っぽいから、
相手にしてはいけないな。

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？



**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^{せん}_{たく}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

動画やリー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 (あった場合のみ) |
| 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
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

市販薬を乱用すると…

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ことがあるので、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
- 呼吸が速く、苦しい
- 呼吸が止まる
- 幻覚が見える
- 肝臓の機能が低下する
- 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!

「友達が使っている相談をうけたけど、どうしよう?」

「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
- 都道府県の業務課
- 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Instagram <https://www.instagram.com/stopthedrug>



- 公式X <https://x.com/StopTheDrug>



- 公式Facebook <https://www.facebook.com/stopthedrug>



- 公式YouTube <https://www.youtube.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うこと。

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、大麻と市販薬の乱用です。

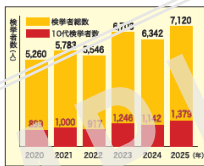
違法薬物の乱用・医薬品の乱用

●大麻

日本で最も検挙者が多い薬物です。大麻事犯検挙者数のうち10代の割合は19.4%で、他の違法薬物専型に比べて多いです。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(厚生労働省調べ)

●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、隠語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で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

●市販薬の乱用

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コース(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ものですが、本来の医療目的や用法・用量を守ることが大切です。

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たくなくて、家族全員、社会とのかわりを避けていた。

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。

校内での大麻使用が発覚し、所属している部活動が活動停止になった。

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！



これって薬物乱用？と思ったら、
そのSNS、そのサイト、その場からすぐ離れて！

SNSや身近な人から誘いを受けたら…

SNSや広告が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や、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自分自身です。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が第一歩。今は全部埋まらなくても大丈夫！

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
[]