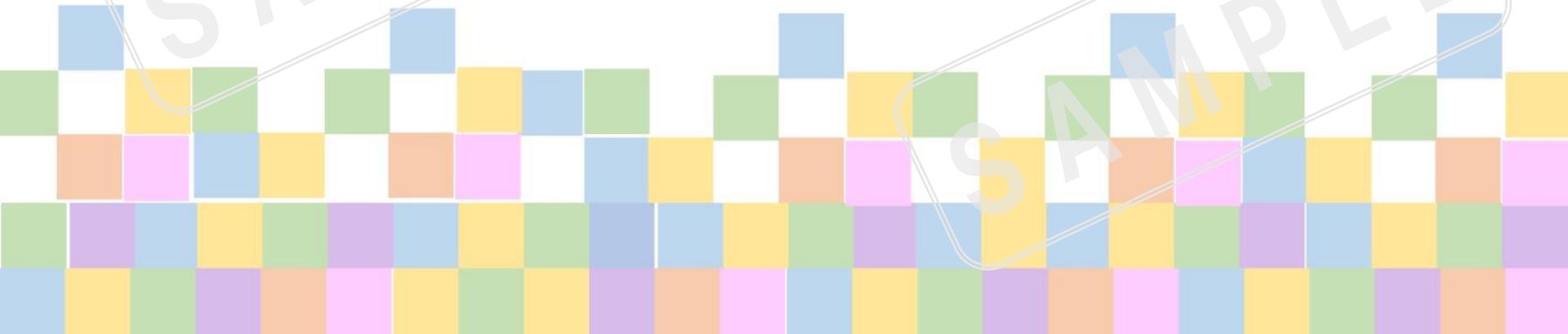


STOP the 薬物!

～断る勇気が未来をつくる～



考えてみよう。
こんな時に使うのはどんなお薬？

かけっこで
はや
速く走れないときは？

そんなお薬はないです！！

今の自分をもっと良くする薬はありません！

気をつけて！

**なんか
へんだよ！**

病気やケガじゃないときに
こんな薬の誘^{さそ}いがあったとしたら…

「勉強がはかどるよ！」

「楽しくなれるよ！」

「元気になるよ！」

それは危険な薬物かもしれません！
正しい判断ができるように、一緒に
勉強していきましょう！

1. 薬と薬物についての知識



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医薬品の場合



決められたルール

用法・用量

【例】

- ・15才以下は一回に2じょう
- ・1日に2回まで
- ・3才未満は服用しないこと

⇒ルールを守って使うことが
大切です。

②違法薬物の場合



決められたルール

法律

【例】

- ・覚せい剤取締法
- ・麻薬及び向精神薬取締法
- ・あへん法
- ・毒物及び劇物取締法
- ・医薬品医療機器法

⇒こんなにたくさんのルールで
禁止されています！

危険な薬物にはいろいろな種類があります。

かくせいざい
覚醒剤



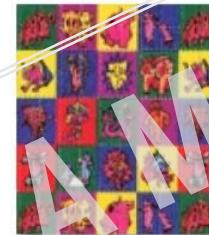
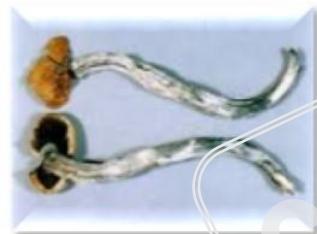
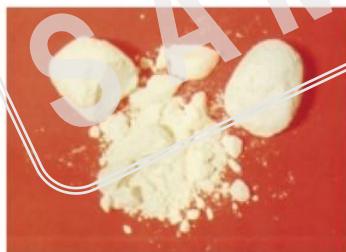
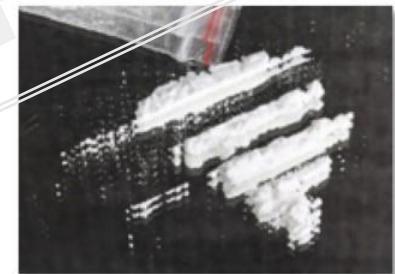
たいま
大麻(マリファナ)



シンナー・トルエン



コカイン



2. 薬物の怖さ
薬物は脳に作用します

のう

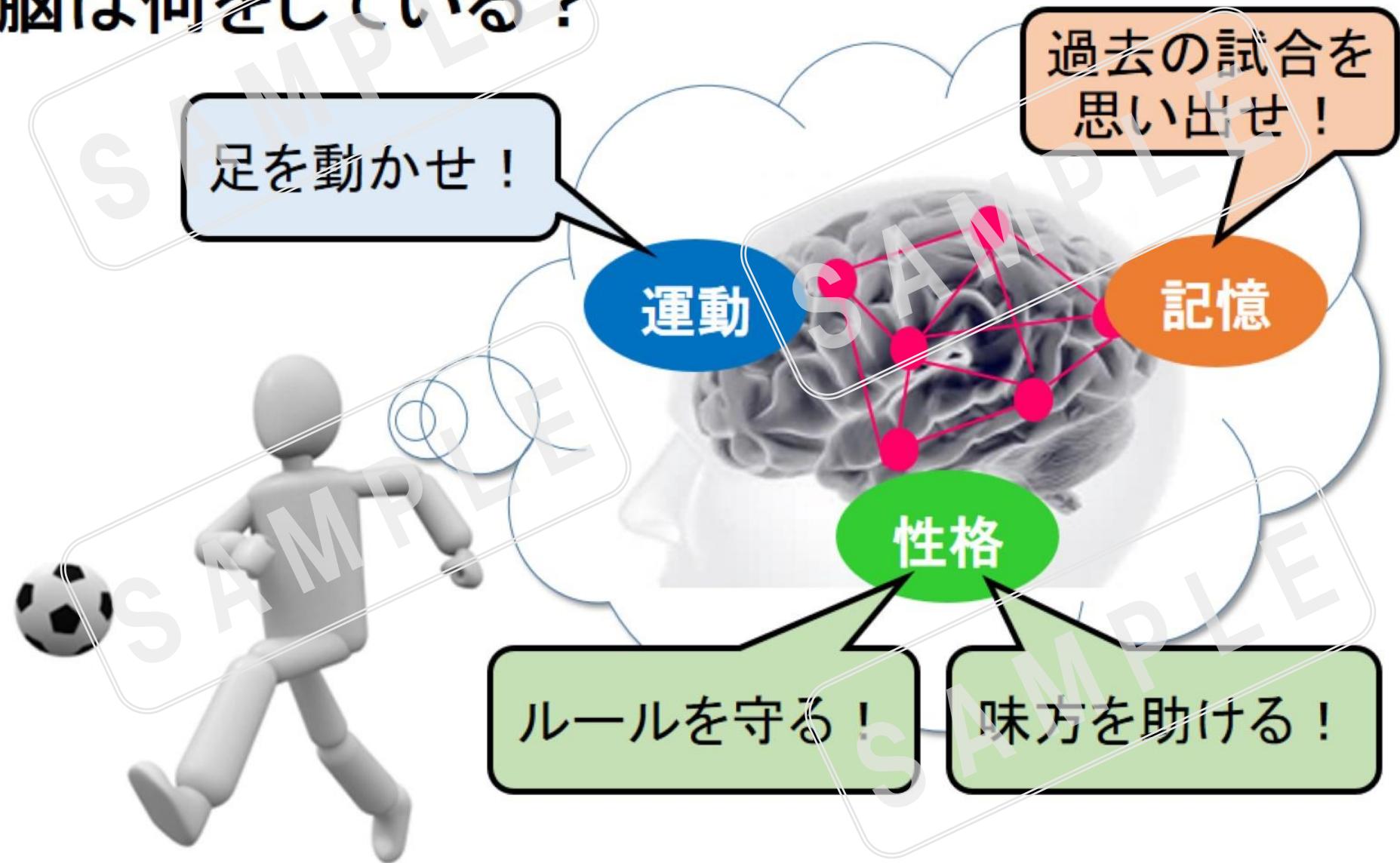
脳は、スーパーコンピューター！



サッカーでパスを出すとき、 のう 脳は何をしている？



サッカーでパスを出すとき、 のう 脳は何をしている？



薬物を乱用すると…

薬物

薬物

薬物

しれい のう
指令を出す脳のしくみを、
こわしたり、変に変えてしまします！



物事を正しく
認識できない

身体が思い通り
に動かない

運動

記憶

性格

人のことは
どうでもいい

ルールを守れない

事件や事故につながる！



他にも、普段動いている
「心臓」「肺」などにも
影響を及ぼします。

心臓が動かない！

呼吸ができない！

意識不明…死にいたることも

薬物を使い続けると...

「現実」と「過去の記憶」の
区別がつかない！

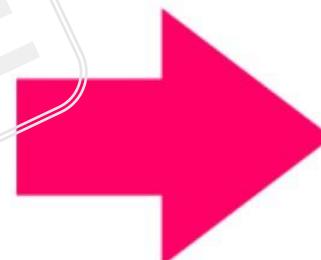
現実



+



過去の記憶



げんかく
幻覚



現実にいない虫が
見えてしまう！！

薬物を使い続けると…



ありえないことを
思い込んでしまう！

薬物を使い続けると…

ゆめ

かそく

ともだち

ちしき

体けん

ぎじゅつ

今まで大切にしてきたものを、
大切にできなくなってしまう！

努力して脳の中に積み上げてきた
ものを、生かせなくなってしまう！

3. 薬物乱用が 社会にもたらす影響

えいきょう

薬物の乱用は、
事件や事故の原因になることもあります。

あなただけでなく、家族や周囲の友達にも
大きな影響をあたえています。

家族が
悲しむ

友だちを
傷つける



SAMPLE

やくぶつらんようしゃ

薬物乱用者の告白

こくはく

SAMPLE

SAMPLE



4. 誘惑に気ゆう わくづかことわ力と
断り方



もし、こんなことがあつたら…

SAMPLE
勉強が
はかどるよ！



楽しくなれるよ！

SAMPLE
元気になるよ！

その人は、あなたに、
危険な薬物を勧めようとしています。
きけん すす

なぜなら、本来の健康な状態の自分を、
もっと良くするための薬はないからです。

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...と気づこう！

ことわ

断り方のコツ

SAMPLE

1回だけなら
大丈夫
だいじょうぶ

用事があるから
行かなきや！

ハッキリ！

SAMPLE

1回だけでも
きんし禁止されてるよ。

はな
できるだけ早くその場を離れて！

SAMPLE



SAMPLE

でも…
ちゃんと断れないかも知れない…

●仲間はずれになるのが不安

●断るのがこわい

●先輩だから断れない

こんな風に感じてしまうかもしれません。
だから…

さそ

誘われないような自分になろう！

大切な自分を守る

5つのポイントを

一緒に考えてみよう！

大切な自分を守る5つのポイント

- 1 自分が大切に思う人
- 2 自分のことを大切に思ってくれる人
- 3 自分が好きなもの・こと
- 4 これからやりたいこと・しょうらい将来の夢ゆめ
ちしき
- 5 薬物についての正しい知識

大切な自分を守るポイント1

あなたが大切に思う人は？

家族

先生

親しい人

友達

大切な自分を守るポイント2

あなたのことを大切に思ってくれる人は？

親しい人

友達

家族

先生

大切な自分を守るポイント3

あなたが好きなものやことは？

パンケーキ

読書

野球

動画

大切な自分を守るポイント4

これからやりたいことや、将来の夢は？

家族旅行

サッカー
せんしゅ
選手

パーティシエ

大切な自分を守るポイント5

薬物についての正しい知識で自信UP！

一度でも乱用

ルール違反
はダメ！
いはん

こわれた脳
は治らない
のう
なお

自分自身が大切であること、
あなたが大切にしているものを
思い出せば…

せんぱい
悪い先輩



さそ
悪い誘い



じょうほう
間違った情報

よせつけない!

5. 悩んだときは、
まず相談！



ゆうき
ちょっと勇気を出して、
身近なひとに、相談しよう！



せんもんか

専門家に相談しよう！

ともだち
あなたや友達の心や体の
けんこう
健康を守るため、質問や悩
しづらさ
みに真剣に耳を傾けてくれる
かたむ
専門家がいます。

ひみつげんしゅ
秘密厳守

とどうふけんりつせいしんほけんふくし
都道府県立精神保健福祉センター

- こころの健康センター
- チャイルドライン、いのちの電話

YES?NO?どっち?

クイズ大会

Q1 1回くらいなら試しても大丈夫！

YES !



NO!



YES!



1回だけでも乱用です！

のう
脳やからだに害があります！
がい

Q 2

きけん
危険な薬物を使っても
のう
脳とからだに大きな影響はない
えいきょう

YES !

NO!



A 2 YES!



とても危険なものです！

Q 3

きけん
危険な薬物を使っても、
誰にも迷惑はかけない。
だれ めいわく

YES !

NO!

自分のからだが
おかしくなる
だけかな？

家族はどうかな？





家族や先生、友達を
巻き込んでしまいます

Q 4

こま
困ったときは、子どもだけで
解決できるようにがんばる
かいけつ

YES !

NO !

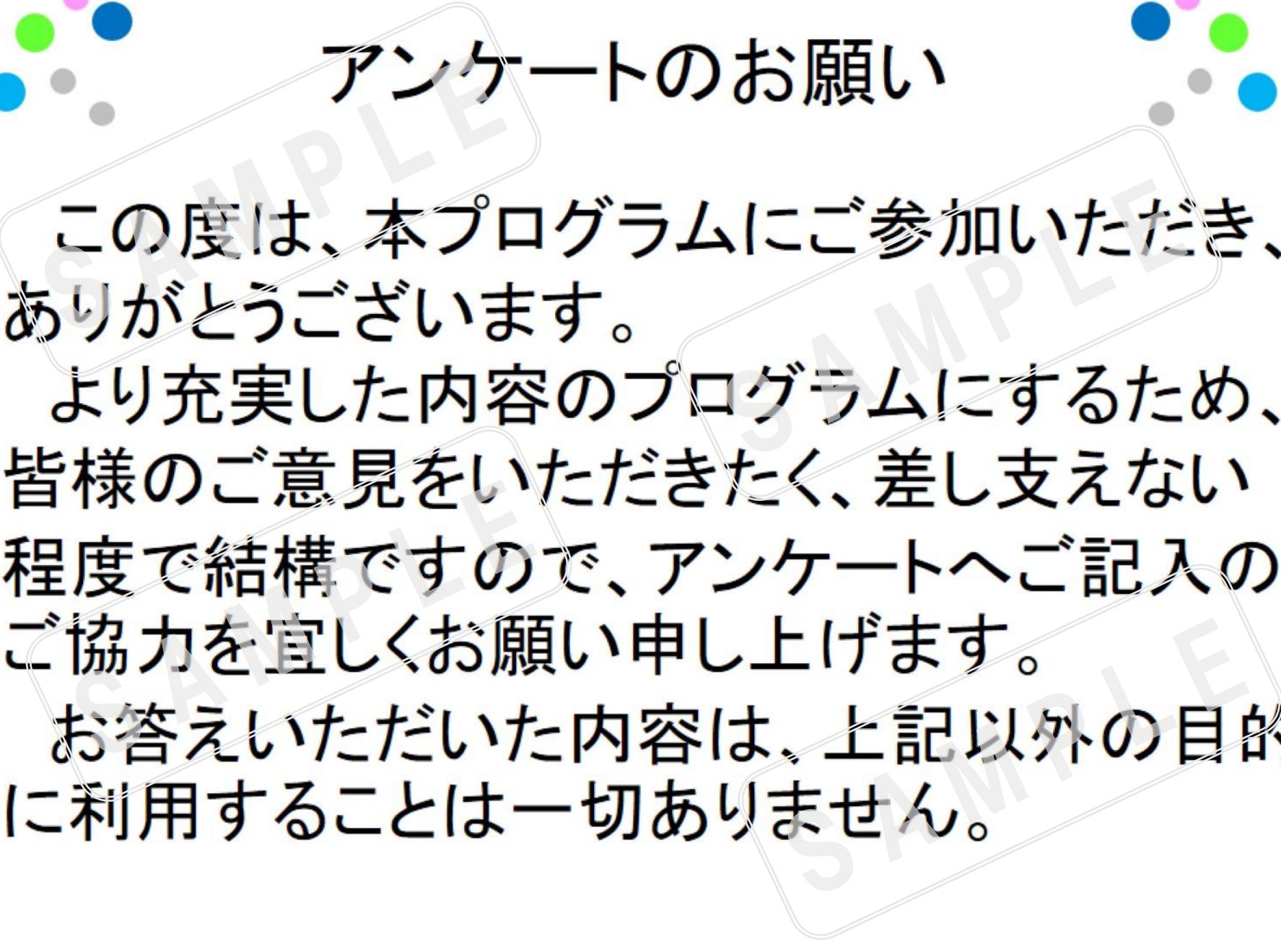




しんらい
信頼できる大人に
相談しましょう！

ことわ
く
断る勇気が未来をつくる！
ゆうき
みらい

大切なあなた自身のために
せんたく
大切な選択をして
あげてください



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、アンケートへご記入の
ご協力を宜しく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

生徒用	アンケートにお答えください。				
	良い例	<input checked="" type="checkbox"/>	悪い例	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q1. 性別					
<input checked="" type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性				
Q2. あなたの所属は？					
<input type="checkbox"/> 小学校	<input checked="" type="checkbox"/> 中学校	<input type="checkbox"/> 高等学校	<input type="checkbox"/> 大学	<input type="checkbox"/> それ以外	
Q3. 全体的に内容はわかりやすかったですか？					
<input checked="" type="checkbox"/> とてもわかりやすかった	<input type="checkbox"/> まあまあわかりやすかった	<input type="checkbox"/> めったに理解できなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど理解できなかった	<input type="checkbox"/> 全く理解できなかった	
Q4. 薬物の恐ろしさについて理解できたですか？					
<input checked="" type="checkbox"/> とても理解できた	<input type="checkbox"/> まあまあ理解できた	<input type="checkbox"/> めったに理解できなかった	<input type="checkbox"/> ほとんど理解できなかった	<input type="checkbox"/> 完全に理解できなかった	
Q5. リーフレットの内容はわかりやすかったです？					

各設問のうち、自分が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)。

•Q1 あなたの性別は？

- 1 男性 2 女性

•Q2 あなたの所属は？

- 1 小学校 2 中学校
3 高等学校 4 大学
5 それ以外

•Q3 全体的に内容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。

•Q4 薬物の恐ろしさ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 パンフレットはわかりやすかったです？

- 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。

•Q6 薬物に誘われたとき、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。

•Q7 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。

•Q8 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。
(リーフレットを見ながらでも大丈夫です)

1. 薬物乱用とは
2. 薬物の種類
3. 薬物の怖さ・危険性
4. 脳への影響
5. 耐性・依存・フラッシュバック
6. 周りへの影響
7. 薬物乱用者のエピソード
8. 断り方
9. 自分を大切にする気持ち
10. 相談窓口

2 亂用が大切な脳を傷つける！

5 悩んだときは、まさ相談！

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受け取り、体の臓器によつて私たちの行動する、すぐれた仕組みを持つています。脳の働きによつ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。薬物を乱用するとこの仕組みが奪われて体に様々な問題が起ります。

脳の働きの例

- 運動 脳や筋肉を動かし歩き足を運んでいます。
- 記憶 過去に経験したことや情報を整理して保管している。

脳が薬物の影響をうけると…

- 脳のコントロールが弱くなる（筋肉の動きが悪くなる）、心事を正しく認識することができなくなる。
- 乱用を続けると…

- 同じでは効かない、薬物の使用量が増える（筋肉を弱めてしまう）
- 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う脳は、使う前の状態に戻ることはありません。

薬物乱用した人の回復のためにには、厳しい専門の治療と、本人の多大な努力が必要になり、「胥ひ見用をしないために、薬物を使いたい気持ちと一生懶り続ける」といふリスクを背負うことになるのです。それでも、変化した脳は元には戻らないので「完治する」ことはありません。また、乱用をしなくとも、過剰なストレスなどが引き金になつて、幻覚や妄想という症状がド旌してしまつことがあります（フラッシュバック）。

- 「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。
相談窓口には相談に関する秘密は厳守します。安心して少しだ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
- 都道府県の薬事課

名都道府県窓口の窓口先詳細は、下のURLにあります。

URL

<https://www.mhlw.go.jp/stf/bunya/iyakuhiinyaku/yuturanyou/other/madoguchi.html>

薬物乱用に関する最新情報など随時更新中！

公式 Facebook

STOP the 薬物！ ~斬る勇気が出来をつくる~
<https://www.facebook.com/stopthedrug>

公式 Twitter

STOP the 薬物！ <https://twitter.com/StopTheDrug>



1 1回だけでも乱用!

薬物乱用とは?なぜいけないの?

薬物の使用者は、厳密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ります。そんな危険な薬物を、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。覚醒薬などの医薬品も、用法や用量をルールを守つ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

日本で最も検挙件数の多い薬物です。神経を興奮させる作用があり、「元気になる」「やせる」などといって、濫語を使って販売されています。

●覚醒剤

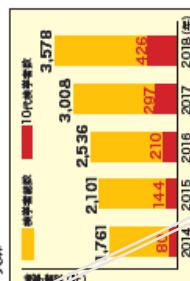
検挙者数が近年増加し続け、特に10代・20代の割合が増えています。やる気がないふたり、時間と空間の認知ががゆがむ・学習能力や記憶力が低下するなど、脳の機能に悪影響を及ぼすことが分かっています。また、他の違法薬物ともかかわる可能性があるのです。

「ゲートウェイドラッグ」と呼ばれることがあります。インターネットによる誤った情報に惑わされず、正しい知識を身につけることが大切です。

危険ドラッグを乱用しつづけて混乱し、妄想がもとになつて人を傷つけてしまった。

規制が強化され販売ルートも急激的になりましたが、覚醒剤や大麻にいた成分が含まれていることもあります。

●危険ドラッグ



▲危険ドラッグハーフ

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が抑えられない
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などを、
大切にできなくなってしまう

家庭

友達

将来の

今まで積み重ねてきた勉強やスポーツの練習なども、
脳の機能が壊さざるごとにによって皆無になります。
自分の可能性を自分で消さしてしまいます。

身近な人への

影響

金銭トラブル

信頼

友達が離れていく

家族

社会への

影響

危険

ドラッグ

を

4 大切な自分を守るために

誘いの言葉にだまされない



断りにくいときはその場から逃げましょう。

逃げることも勇気です。

友達から薬物の誘いを受けたら…

友達の誘いを断ると、「仲間はずれになっちゃう」と不安になるかもしれません。しかし、ウソを言って体に悪いものをする 사람은、本当の友達ではありません。きつぱりと断ることが大切です。

誘いをよせつけない自分をつくろう!

薬物乱用の誘いを断ると、「仲間はずれになっちゃう」と不安になります。しかし、ウソを言って体に悪いものをする人は、本当の友達ではありません。きつぱりと断ることが大切です。

大切な自分を守るために 5つのポイント

- 1 自分が大切に思う人
- 2 自分のことを大切に思ってくれる人
- 3 自分が好きなもの・こと
- 4 これからやりたいこと・将来の夢
- 5 薬物についての正しい知識