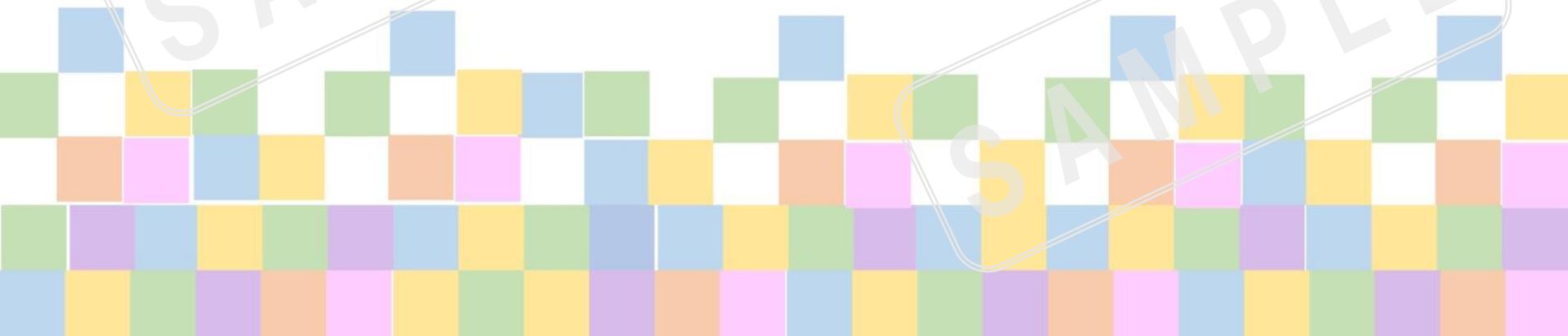


STOP the 薬物!

～断る勇気が未来をつくる～



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？



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

その時の場に
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

どうなっても
いいや

ワクワク感

行動

薬物乱用



なぜこのような考え方や気持ちが生じたのでしょうか？

考え方・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

どうなっても
いいや

ワクワク感

身体にどんな害が
あるのか知らなかつた？

どのように断ればよいか
わからなかつた？

自分を大切にできなかつた？

危ないものだと
わからなかつた？

行動

薬物乱用

こんなことを知つておけば、
きっと、違法な薬物に手を出すことは
なかつたでしょう。

考え方・気持ち

脳と身体に
大きな害がある

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

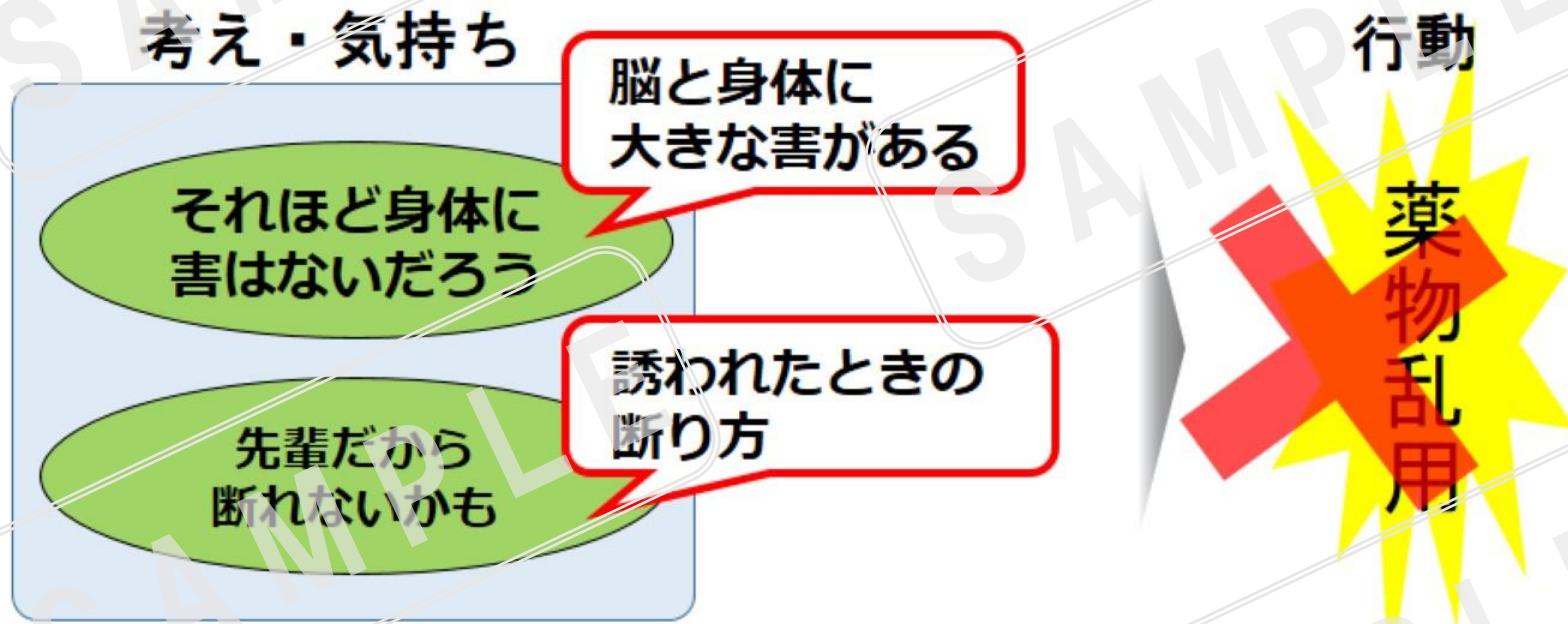
行動

薬物乱用

誘われたときの
断り方



こんなことを知つておけば、
きっと、違法な薬物に手を出すことは
なかつたでしょう。



→ 薬物乱用の危険性について
正しい知識を身につけましょう！
適切な断り方を身につけましょう！

こんなことを心得ておけば、きっと、違法な薬物に手を出すことはなかつたでしょう。

考え方・気持ち

どうなっても
いいや

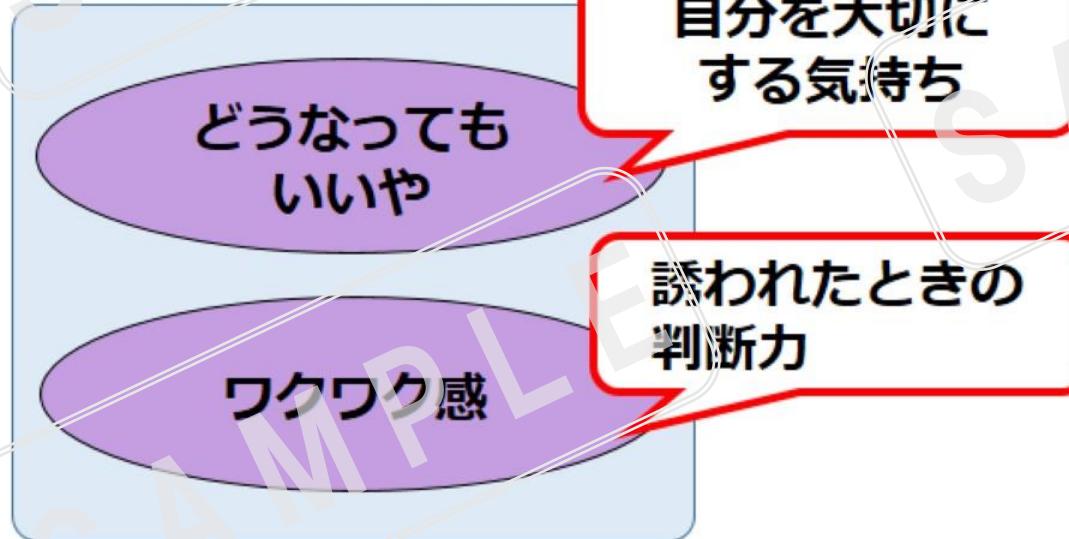
ワクワク感

自分を大切に
する気持ち

誘われたときの
判断力

行動

薬物乱用



こんなことを心得ておけば、きっと、違法な薬物に手を出すことはなかつたでしょう。

考え方・気持ち

自分を大切に
する気持ち

どうなっても
いいや

ワクワク感

行動

薬物乱用

誘われたときの
判断力

自己肯定感を育てましょう！
適切な判断力を身につけましょう！

薬物乱用の危険性



薬物

II

医薬品・違法薬物・危険ドラッグなど

薬物乱用

II

決められたルールを守らないで、
薬物を使用すること

医薬品の場合



決められたルール

用法・用量

【例】

- ・1回量：成人（15才以上） 2錠
- ・1日服用回数：2回を限度とする
- ・15才未満：服用しないこと
- ・服用間隔は6時間空けてください

ルール違反

【例】

- ・具合が悪いので、一気に3錠飲む
- ・1日に4回服用する
- ・14才だけど服用する
- ・3時間後に、2回目の服用をする



用法・用量を守らなければ
それは薬物乱用です！

違法薬物の場合



決められたルール

法律

【例】

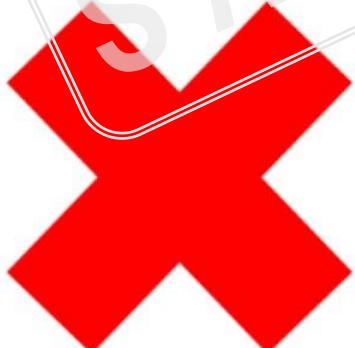
- ・覚せい剤取締法
- ・麻薬及び向精神薬取締法
- ・大麻取締法
- ・あへん法
- ・毒物及び劇物取締法
- ・医薬品医療機器法

ルール違反

【例】

- ・所持すること
- ・使用すること
- ・栽培すること

※ 法律によっては、輸出・輸入、譲渡・譲受、製造等も禁止されていることがあります。



1回でも使用をすれば
それは**薬物乱用**です！

薬物は脳の中枢神経に作用し、回路を変化させます。

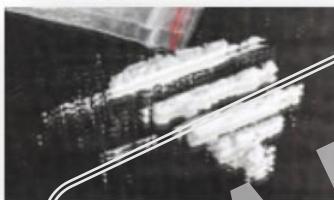
<違法な薬物の例>

興奮作用のある薬物

覚醒剤



塩酸コカイン

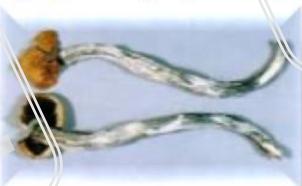


幻覚作用のある薬物

LSD



マジックマッシュルーム



MDMA



危険ドラッグ



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)



大麻(マリファナ)



隠語で呼ばれることがあるので要注意！

<代表的な隠語の例>

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

- ・シャブ・スピード
- ・エス・アイス etc...

マジックマッシュルーム



MDMA

- ・クサ・ジョイント
- ・ハッパ・ポット etc...



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)

大麻(マリファナ)



「覚醒剤はやせる」「覚醒剤は元気になる」…?
生命維持に必要な睡眠や食事を
おろそかにしてしまうほど強烈で危険な薬物です！



覚醒剤

脳を異常に
興奮させてしまう！

暴力的になつたり
奇声をあげたり！

「合法ハーブ」…?

そんな言葉にまじわされてないで！

アロマオイルやバスソルトに見せかけて売っていることも！



ハーブ



アロマオイル



バスソルト

これは危険ドラッグ
と呼ばれるもの！
とても危険！

インターネットで
売られているので
注意しよう！

「大麻は安全」…？ いいえ！脳に影響し、危険です！



大麻(マリファナ)

記憶力や注意力に
悪影響が！

持っているだけで
違法！



脳の働き

運動

身体を動かす

記憶

過去に認識
したことを整理
保管する

性格

他者の気持ち
を理解し、社会
性やモラルを
司る



こんな状況を想像してみてください。

あなたは自転車を運転しています。
前からおばあさんが歩いてきました。



そのとき、あなたの脳は、
こんなはたらきをしています。

左にハンドルを
きらなきゃ！

ベルを鳴らさ
なきゃ！

お年寄りだ！
すばやく
動けないかも…

運動

記憶

性格



交通ルールを
守らなきゃ！

おばあさんに
怪我させちゃう！

薬物を乱用すると…

薬物

薬物

薬物

薬物

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！

薬物を乱用すると...

ハンドルが
きれない！

指が
動かない！

どんな人か
わからない

運動

記憶

性格

交通ルールなん
てどうでもいい！

おばあさんが
けがしてもいい！



その結果…



薬物は、脳のはたらきを変えてしまいます。
これまで当たり前にできたことが、
できなくなってしまうこともあるのです。

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！

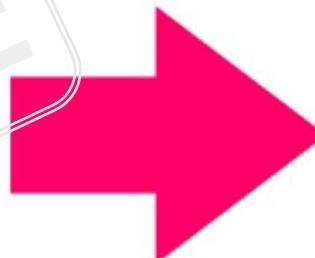
現実



+



過去の記憶



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！

気付かぬうちに薬物の量が増えてくる！

薬物を乱用すると...

これじゃ足りない！

薬物が効かない！

もっと薬物がほしい！

耐性！

薬物が効かなくなるので
どんどん増えていく

薬物以外のことが考えられない！

薬物を乱用すると...

薬物！！
薬物がやりたい！！

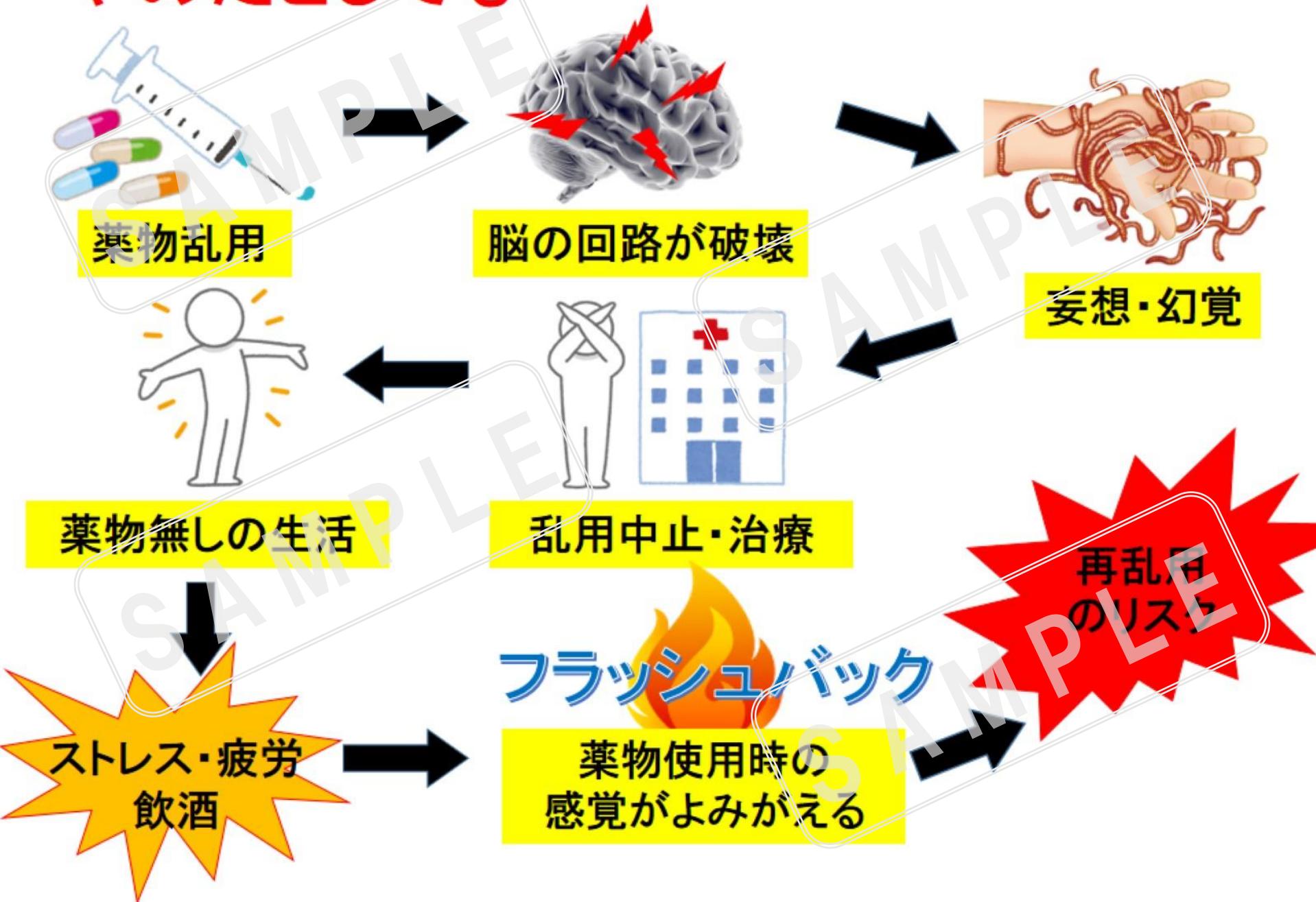
きちんと食事を
食べよう。X

十分な睡眠
をとろうX

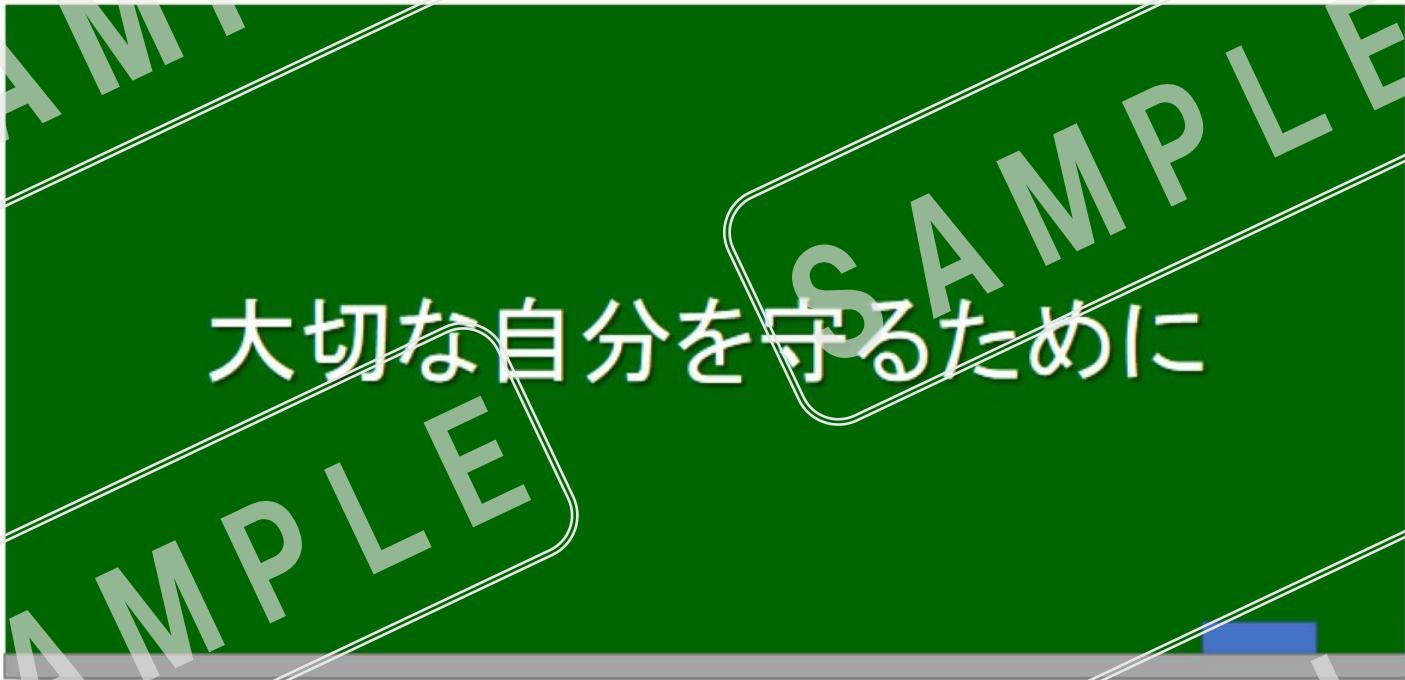
依存！
やめたくてもやめられない！



やめたとしても…



大切な自分を守るために



誘いをよせつけない！
誘われてもやらない！

そんな自分でいるために…

自分の大切さを思い出そう！

下記の項目をイメージしてみよう！

- 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

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

好きな人

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？

部活の
先輩

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？

カラオケ

スポーツ

アイドル

勉強

ショッピング

マンガ

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

パイロット

小説家

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

「大麻は安全」
にまどわされ
ない

ルール違反
はダメ！

こわれた脳
は治らない

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!

それでも、もし、
こんな状況におかれてしまったら…



本当に安全？

嫌なこと忘れられる
いいものあるよ

やせられるよ

とっても気分が
よくなるよ

もしかして、危険な薬物に
誘われている…？

??
?
?

違法な薬物を
勧められているとわかったら…

!?



一回だけなら
大丈夫だよ！



ハッキリ・キッパリ断る！
できるだけ早くその場を離れて！

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。

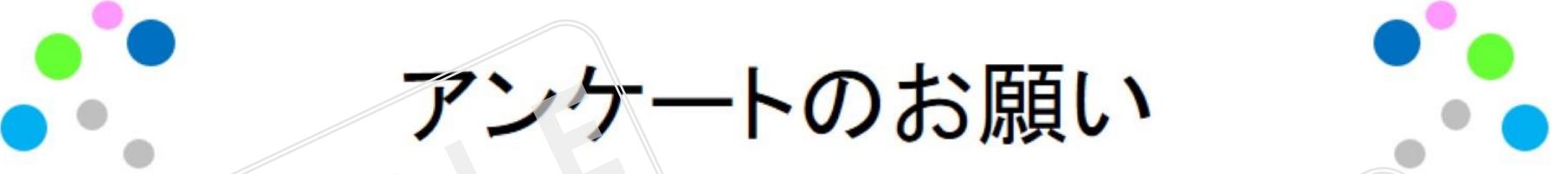
ひみつげんしゅ
秘密厳守

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

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。
- 同じでは、薬物をやめたくてもやめられない（依存）

乱用を続けると…

- 薬物乱用で変化してしまうことはありません。

使う前の状態に戻ることはあります。

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、「胥心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

名都道府県窓口の専用URL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！ ~断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>

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

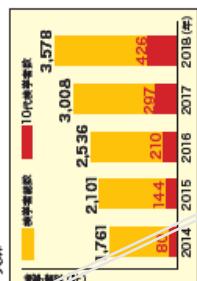
検挙者数が近年増加し続け、特に10代・20代の割合が増えています。やる気がないふたり、時間と空間の認知ががゆがむ・学習能力や記憶力が低下するなど、脳の機能に悪影響を及ぼすことが分かっています。また、他の違法薬物ともかかわる可能性があるのです。「ゲートウェイドラッグ」と呼ばれることがあります。インターネットによる誤った情報に惑わされず、正しい知識を身につけることが大切です。

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。大変危険な薬物です。



▲大麻



▲危険ドラッグ

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

家族

家庭間での言い争いや、家庭内暴力により、家庭が崩壊したり、家庭が崩壊します。

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

危険ドラッグを使つたあとに運転し、次々と人をはねる事故を起こした。

社会への影響

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。

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

▲危険ドラッグハーフ