



STOP the 薬物!

～断る勇気が未来をつくる～

かんが
考えてみよう。

とき つか
こんな時に使うのはどんな薬くすり？



かけっこで

はや はし
速く走れないときは？

そんな薬は ないです！！

びょうき
薬は、病気やケガを
なおすためのものです。



お気を付けて！

なんかへんだよ！

びょうき
病気やケガじゃないときに
こんな薬の誘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！」

そんなにべんりなものが
あるのかな？



いいえ、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！

この授業で学んでほしいこと

① 薬と薬物についての知識

薬物乱用とはなにか、危険な薬物にはたくさんの種類があること理解する

② 薬物の怖さ、薬物は脳に作用する

薬物は自分の大切な脳をこわしてしまうことを理解する

③ 薬物乱用が社会にもたらす影響

自分だけでなく、家族や社会にも迷惑をかけ、きずつけてしまうことを理解する

④ 誘惑に気づく力と断り方

あぶない誘いに気づき、勇気をもって断れる人を目指す

自分もまわりの人も、かけがえのない存在だと気づく

⑤ 悩んだときには、まず相談！

一人で抱えこまない、日ごろから自分のことを話すことができる

1. 薬と薬物についての知識



やく ぶつ らん よう
薬物乱用



き まも
決められたルールを守らないで、
薬物を使用すること



き けん
危険な薬物は、
いっかい つか
一回でも使ったら乱用となり、
ほうりつ きんし
法律で禁止されています！

き けん やく ぶつ しゅるい
危険な薬物にはいろいろな種類があります。

かくせいさい
覚醒剤



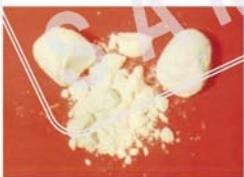
たいま
大麻 (マリファナ)



シンナー・トルエン



コカイン



SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE



2. 薬物の怖さ 薬物は脳に作用します

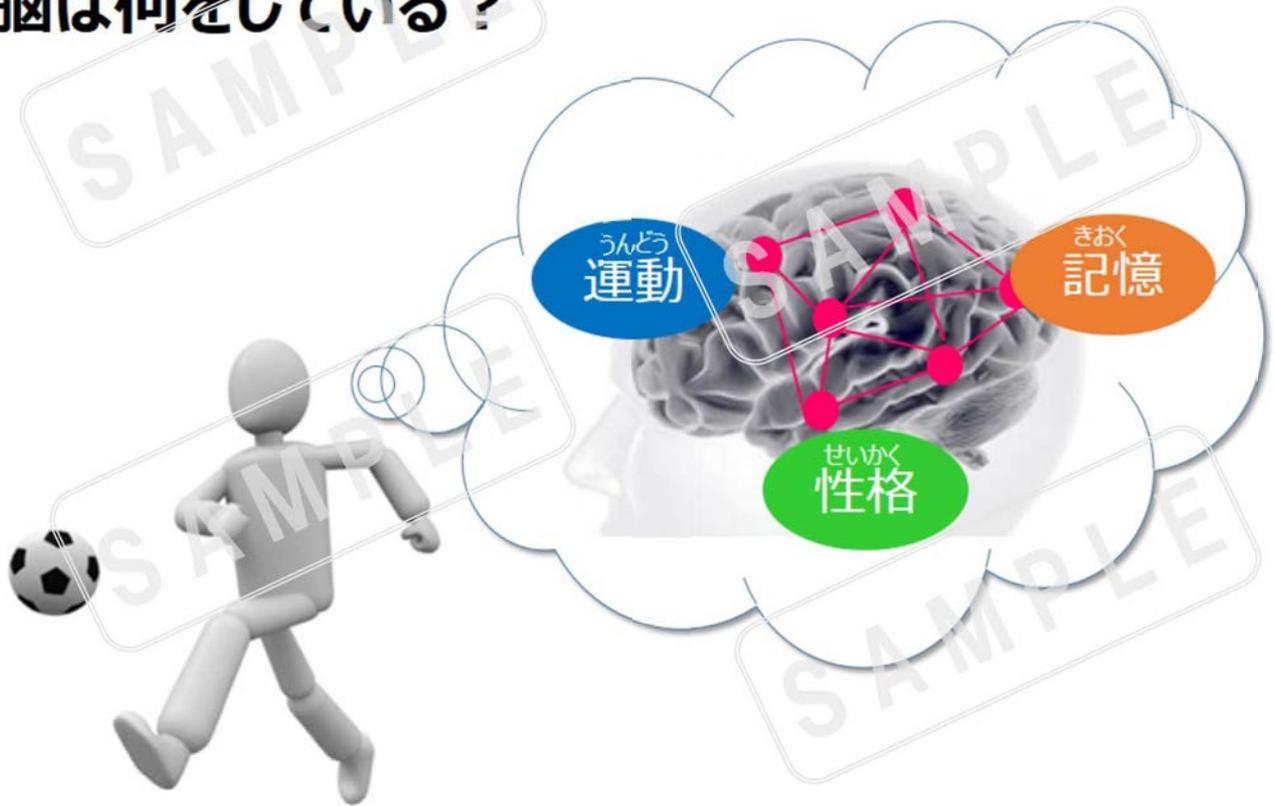
のう
脳は、スーパーコンピューター！



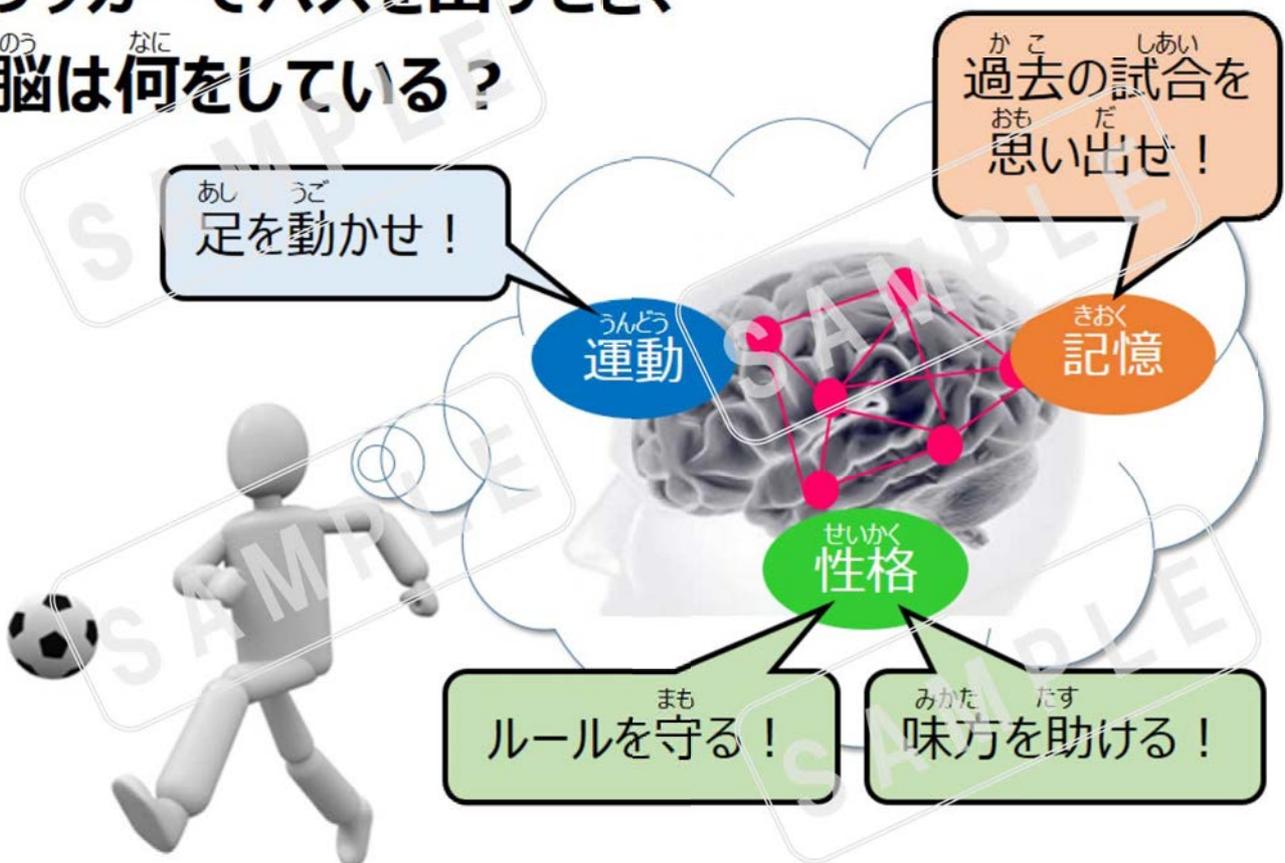
SAMPLE

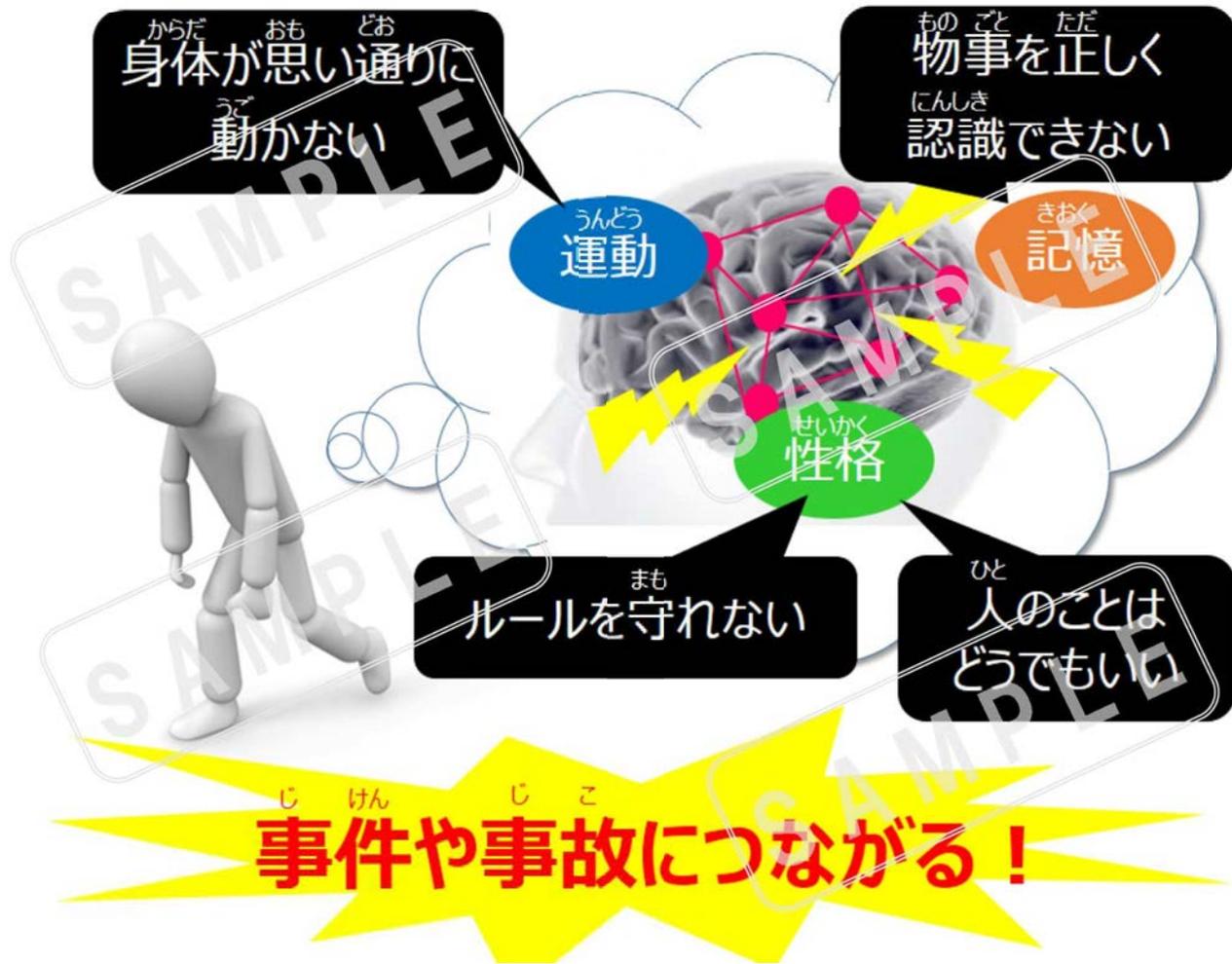
SAMPLE

サッカーでパスを出すとき、 脳は何をしている？



サッカーでパスを出すとき、 脳は何をしている？





い しき
意識しなくてもいつも
動いている「肺」「心臓」
えい きょう およ
などにも影響を及ぼします。



ふ めい
意識不明・・・死んでしまうことも

薬物乱用を続けると...

げんじつ 「現実」と「過去の記憶」の
かこ きおく
区別がつかない！

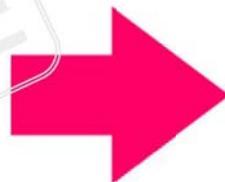
現実



+



過去の記憶



げんかく
幻覚

現実にはいない虫が
見えてしまう！！

薬物乱用を続けると...

だれ お
誰かが落としいれ
ようしてる！！

かんし
監視されてる！！



もうそう
妄想

ありえないことを

おも
思いこんでしまう可能性も！

ゆめ
夢

ちしき
知識

かぞく
家族

たいけん
体験

ともだち
友達

ぎじゆつ
技術

いま たいせつ
今まで大切にしてきたものを、
大切にできなくなる！

どりやく のう なか つ あ
努力して脳の中に積み上げた
ものを、生かせなくなる！

やく ぶつ らん よう
3. 薬物乱用が

しゃ かい
社会にもたらす影響

えい きよう

やくぶつ らんよう
薬物の乱用は、
じけん げんいん
事件や事故の原因になることもあります。

かぞく しゅうい とも たち
あなただけでなく、家族や周囲の友達にも
えい きょう
大きな影響をあたえています。

家族が
かな
悲しむ



友達を
きず
傷つける

！STOP！



4. ゆう かく さ ちから
誘惑に気づく力と
ことわ がる
断り方



もし、こんなことがあったら・・・

べんきょう
勉強が
はかどるよ！

たの
楽しくなれるよ！

げんき
元気になるよ！



その人は、あなたに、
きけん やくぶつ すず
危険な薬物を勧めようとしています。

なぜなら、ほんらい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。

べんきょう
勉強が
はかどるよ！

たの
楽しくなれるよ！

げんき
元気になるよ！



なんかおかしいなあ・・・

ことわ かた
断り方のコツ

きょうみ
興味がないから
ひつよう
必要ないよ！

かい
1回だけなら
だいじょうぶ
大丈夫

！STOP！

ハッキリ！



キッパリ！

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！

たいせつ じぶん まも
大切な自分を守るために、
ことわ ゆうき だ ほうほう み
断る勇気を出せる方法を身につけよう！



大切な自分を守る5つのポイントを
いっしょ かんが
一緒に考えてみよう！

たい せつ じ ぶん まも

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 おも ひと
- 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 す
- 4 これからやりたいこと・将来の夢 しょう らい ゆめ
- 5 薬物についての正しい知識 やく ぶつ ち しき



たい せつ じ ぶん まも

大切な自分を守るポイント1

あなたが大切に思う人は？

か ぞく
家族

せん せい
先生

す ひと
好きな人

とも たち
友達



たい せつ じ ぶん まも
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？



した ひと
親しい人

とも たち
友達

か ぞく
家族

せん せい
先生

たい せつ じ ぶん まも
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

サッカー



マンガ

たい せつ じ ぶん まも
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？

か ぞく りょ ころ
家族旅行

パイロット

か
マンガ家



たい せつ じ ぶん まも
大切な自分を守るポイント5

やく ぶつ ただ ち しき じ しん
薬物についての正しい知識で自信UP！

いちど らん よう
一度でも乱用

のう
**大切な脳が
壊れてしまう**

た にん
**他人にも
めいわくをかける**



じ ぶん じ しん たい せつ
自分自身が大切であること、
あなたが大切にしていることを
おも だ
思い出せば・・・

わる せん ばい
悪い先輩



ゆう わく
誘惑



ま ちが
間違った

じょう ほう
情報



よせつけない！

なや
5. 悩んだときは、
まず相談！



やく ぶつ

薬物をさそわれたとき・・・

ちゃんと断れないかもしれない・・・



- なかま 仲間はずれになるのが ふあん 不安
- 断るのがこわい
- せんぱい 先輩だから断れない

そんな時は、しんらい 信頼できる人に
たす 助けを もと 求めよう！



ちょっと ゆうき 勇気を出して、
み ちか 身近なひとに、そう だん 相談しよう！



か ぞく
家族

せん せい
先生

せん ぱい
先輩

せんもんか そうだん
専門家に相談しよう！



あなたや友達とも だちの心こころや体からだの健康けんこうを守るため、質問しつもんや悩みなやみに真剣しんけんに耳みみを傾かたむけてくれる専門せんもん家かがいます。

ひみつけんしゅ
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
- けんこう
こころの健康センター
- でんわ
チャイルドライン、いのちの電話

YES? NO? どっち?



たい かい
クイズ大会



Q ^{かい}1 1回くらいなら試しても大丈夫！

YES! NO!

1回だけ
なら...



1回くらい
平気だよ!

A ~~1~~ YES!



^{かい}1回だけでも乱用です!

^{のう}脳やからだに害があります!

Q₂ ^{き けん やく ぶつ つか} 危険な薬物を使っても
^{のう} 脳とからだに大きな影^{えい}響^{きょう}はない

YES! NO!



A₂ ~~YES!~~ NO!



^{き けん} とても危険なものです!

Q³ き けん やく ぶつ つか 危険な薬物を使っても、
だれ かい わく 誰にも迷惑はかけない。

YES! NO!

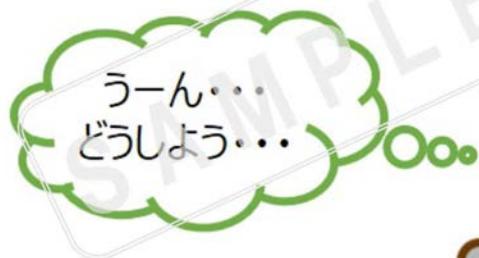


A³ ~~YES!~~ NO!



Q₄ ^{こま}困ったときは、^こ子どもだけで
^{かい けつ}解決できるようにがんばる

YES! NO!



A₄ ~~YES!~~ NO!



^{しん らい}信頼できる大人に ^{おとな}
^{そう だん}相談しましょう!

断る^{ことわ}勇気^{ゆう き}が未来^{みらい}をつくる！

大切な^{たいせつ}あなた^{あなた}自身^{じしん}のために

大切な^{たいせつ}選択^{せんたく}をして

あげてください



アンケートのお願い

この度は、本^{ほん}プログラム^{さんか}にご参加^{さんか}いただき、
ありがとうございます。

より充実^{じゅうじつ}した内容^{ないよう}のプログラム^{ないよう}にするため、
皆様^{みなさま}のご意見^{いけん}をいただきたく、答え^{こた}られる所^{ところ}だ
けで構^{かま}いませんので、アンケート^{きにゅう}へご記入^{きにゅう}の
ご協力^{きょうりょく}を宜^{よろ}しくお願^{ねが}い申^{もう}し上げます。

お答^{こた}えいただいた内容^{じょうき}は、上記^{いがい}以外^{もくてき}の目的^{もくてき}
に利用^{りよう}することは一切^{いっさい}ありません。

マークシートの記入方法

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)。

生徒用マークシートにお答えください。	良い例 ✓ ■	悪い例 ✗ ✗		
Q1. あなたの所属は？				
<input checked="" type="checkbox"/> 小学校	<input type="checkbox"/> 中学校	<input type="checkbox"/> 高等学校	<input type="checkbox"/> 大学	<input type="checkbox"/> その他
Q2. あなたの性別は？				
<input checked="" type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> その他		
Q3. あなたの年齢は？				
<input type="checkbox"/> 10歳	<input type="checkbox"/> 11歳	<input checked="" type="checkbox"/> 12歳	<input type="checkbox"/> 13歳	<input type="checkbox"/> 14歳
<input type="checkbox"/> 15歳	<input type="checkbox"/> 16歳	<input type="checkbox"/> 17歳	<input type="checkbox"/> 18歳	<input type="checkbox"/> 19歳以上

• Q 1 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

• Q 2 あなたの性別は？

- 1 男性
- 2 女性
- 3 その他

• Q 3 あなたの年齢は？

- 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

• Q 4 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

• Q 5 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

• Q 6 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

• Q 7 DVD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。

・Q 8 講師の説明は分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

・Q 9 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. 脳や身体への影響 |
| 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 乱用が大切な脳を傷つける！

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処理し、体の動きにまで伝達する、すぐれた仕事を持っています。脳の働きによっ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。薬物を乱用すると脳の仕組みが壊されて体に様々な問題が起こります。

脳の働き

運動 心臓や胃を動かしたり、けがの手伝いをしたり、手に動かしたりする。	記憶 過去に経験したことを記憶して多量していき。	感情 他人の気持ちや理解するなど、社会性やモラルを育てている。
---	------------------------------------	---

脳が薬物の影響を受けると…

判断力や集中力が低下したり、ケガが増えたり、事故を起こしたりする。	脳内と記憶の区別がつかなくなり(記憶障害)、物事を正しく判断することができなくなる。	感情のコントロールができなくなり、不安になったり、家族や友達よりも薬物を優先するようになりやすくなる。
-----------------------------------	--	---

乱用を続けると…

- 同じ量では効かなくなり、薬物の使用量の増える(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は、使う前の状態に戻ることはありません。

薬物を乱用した人の回復のためには、難しい専門の治療と、本人の多大な努力が必要になり、「再び乱用をしないために、薬物を使いたくない気持ちと一生懸命戦う」という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、再乱用をしなくても、空回りストレスなどが引き金になって、幻覚や妄想という症状が再燃してしまうことがあります(フラッシュバック)。

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？」
- 「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」



悩んだときは、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情報は厳守します。安心して少しで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
- 都道府県の薬務課

各都道府県窓口の連絡先詳細は、下のURLにあります。

URL
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyaku/sin/iyakubuturanyaku/other/inadoguchi.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! ~断る勇気が未来をつくる~
<https://www.facebook.com/stopthedrug>



●在職者の皆様向け冊子のご案内
<http://www.d-info.net/easashi/>



●覚醒剤 ●大麻 ●麻薬 ●危険ドラッグ など

STOP the 薬物 IN/O!



—断る勇気が未来をつくる—

厚生労働省

1 1回だけでも乱用!!

薬物乱用とは? なぞいけない?

薬物の使用は、厳格なルールと法律によって厳罰されています。使い方を間違えると、身や神経を壊し、死んでしまうこともあるからです。そんな危険性がある薬物も、ルールや常識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。覚醒剤などの既知薬においても、用法や用量というルールを守って使用することが重要なんです。

乱用される代表的な違法薬物

覚醒剤、大麻、危険ドラッグ、有害薬剤(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。

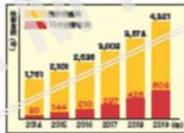
●覚醒剤

日本で最も使用数が多い薬物です。神経を興奮させる作用があり、「元気になる」「やせる」などといった、隠語を使って販売されています。



●大麻

使用数が増え続けている大麻。特に10代・20代の割合が増えています。やる気がなくなったり、呼吸と心臓の機能が弱くなる、学習能力や記憶力が低下するなど、脳の機能に悪い影響を及ぼすことが分かっています。また、大麻の使用は覚醒剤やコカインなど、他の薬物乱用の危険性とも関わっています。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。



●危険ドラッグ

規制が強化され販売ルートも限定的になりましたが、覚醒剤や大麻に似た成分が含まれていることもある大変危険な薬物です。



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 ...
今まで積み重ねてきた勉強やスポーツの習慣なども、薬の毒が奪われることによって容易になくなり、自分の可能性も自分で閉ざしてしまいます。

家族に犯罪者がいることを知られなくなると、多分金銭、社会と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。

登校トラブルが増え、保護もできなくなり、友達も離れていった。

覚醒剤を乱用しつづけて翌日に、安眠がもたなくなると人を見つけてしまった。

社会への影響

危険ドラッグを使ったときに運転し、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

誰いの言葉にだまされな!



断りにくいと見せ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、「仲間はずれになるかも…」と不安になるかもしれません。しかし、ウソを言っただけに悪いものをすすめる人は、本当の友達ではありません。きっぱりと断ることが大切です。

誘いを断る勇気を身につけよう!

薬物乱用の誘いや薬物への好奇心を減らさない自分をつくるため、下の①-⑤の項目をイメージして、記入してみましょう。あなたが自分自身をかけがえのない大切な存在だと気づけたら、きっと自分を大切にするための勇気ができるはずです。

大切な自分を守るための5つのポイント

- 1 自分が大切に思う人 []
- 2 自分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 []