

薬物乱用防止教室

手引き

～中学生向け～

(案)



平成26年3月

(最終改訂：平成27年12月)

まえがき

この手引きは、中学校における「薬物乱用防止教室」の開催を支援するため、「きょうと薬物乱用防止行動府民会議」において薬物乱用防止教室のモデルづくりに取り組むこととし、下記「薬物乱用防止教室推進ワーキングチーム」により作成したものです。

各スライドの解説を参考にいただき、必要に応じ、アレンジを加えるなど改良をし、御活用いただきますようお願いいたします。

平成26年3月

事務局 京都府健康福祉部薬務課

薬物乱用防止教室推進ワーキングチーム

京都府学校薬剤師会
京都市学校薬剤師会
京都府教育委員会指導部学校教育課
京都府教育委員会指導部保健体育課
京都市教育委員会
京都市保健福祉局保健衛生推進室生活衛生課
京都府文化環境部文教課
京都府広域振興局保健所
京都府警察本部刑事部組織犯罪対策第三課
京都府警察本部生活安全部少年課
京都府健康福祉部薬務課

目 次

第1章 薬物乱用防止教室の考え方	1
第2章 中学生薬物乱用防止教室	2
1 各スライド概要	2
2 展開例	4
3 シナリオ	5
第3章 参考資料	43
1 薬物乱用防止啓発用視聴覚資材等一覧表	43
2 薬物乱用に関する相談窓口連絡先一覧	52
3 薬物に関するよくある質問	54
4 乱用される薬物の種類	58
＜参考様式＞	
○ 薬物乱用防止教室事前確認票	59
○ 薬物乱用防止教室ワークシート参考例	61

第1章 薬物乱用防止教室の考え方

1 中学校における薬物乱用防止教育の目標

生徒自ら依存性薬物を使用するきっかけそのものを除いたり、きっかけとなる誘因を避ける、あるいは拒絶することができるようになることを目標とする。

2 薬物乱用防止教室に必要な視点

- ・ 薬物乱用は限られた人や特別な場合の問題ではなく、誰でも身近にもおこり得る問題であることが明確に述べられていること
- ・ 「乱用される薬物は、使用することはもちろん、所持することも禁止されている」という曖昧さのないメッセージが含まれること
- ・ 講師が伝えたい内容で一方的に構成するのではなく、対象となる生徒の関心や理解力など、発育・発達段階を十分考慮した内容や指導法であること

<参考>

中学生の発達段階と特徴

- ・ 自己を客観的に見つめたり、他人の考えが理解できるようになる。
- ・ 認知・記憶・言語機能、判断など知的機能が発達する。
- ・ 生活経験や学習により、感情や意志などの情意機能が発達する。

- ・ 害や怖さのみを強調するのではなく、「薬物等の誘惑に負けない気持ちを持つことが充実した人生につながる。」という積極的なメッセージが含まれていること
- ・ 生徒がおかれている地域や家庭環境を非難したり、たばこや酒類を販売する職業を悪と決めつけるようなことはしないなど、生徒や家族を傷つける可能性のある内容は避けること

3 薬物乱用防止教育に不必要な情報

- ・ 薬物乱用に関する行動について「いいわけ」の口実を与えるような情報
- ・ 乱用される薬物の入手方法や使用方法を教えるような情報
- ・ 薬物乱用者や薬物依存の患者の治療、更生、社会復帰のための情報
- ・ 「ソフトドラッグ」、あるいは「薬物乱用とは何回も繰り返し薬物を使用することである。」等の誤解を与える可能性のある情報
- ・ 「薬物を使用するか否かは本人自身が決めることである。」等という表現が使われている情報

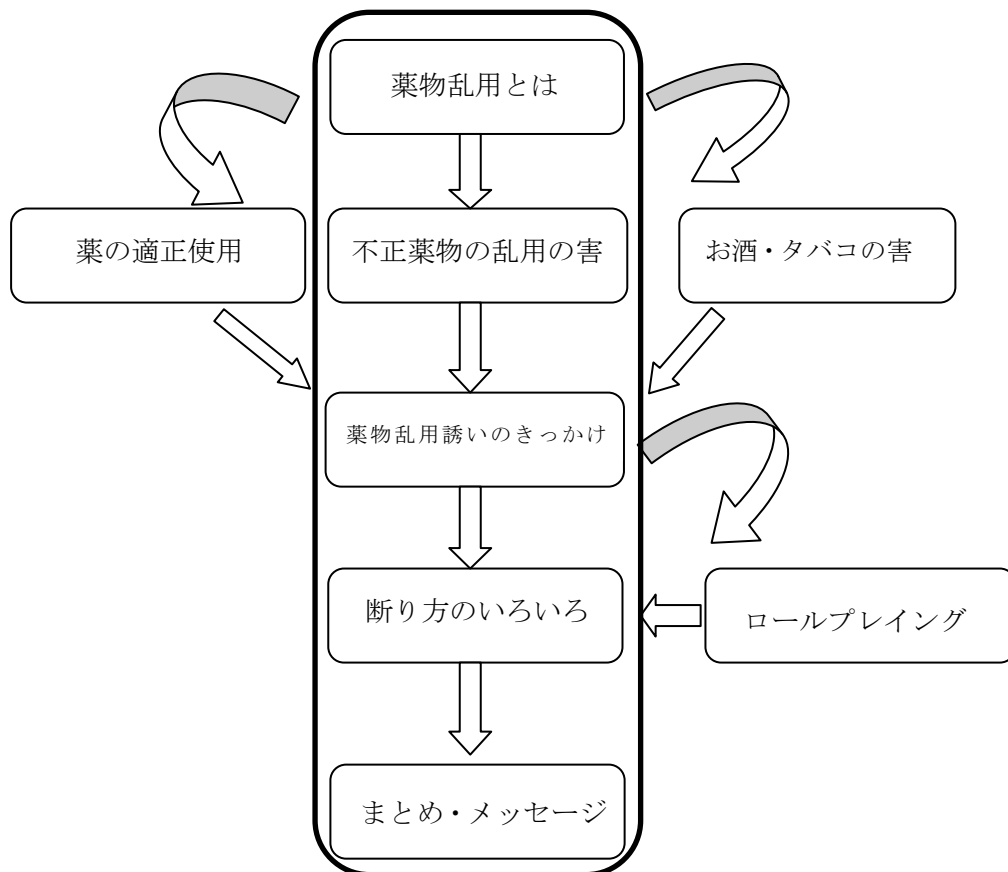
第2章 中学生薬物乱用防止教室

1 各スライド概要

カテゴリ	内容	説明のポイント	スライド	備考
☆ 薬物乱用とは	薬物乱用の説明 所要時間：約1分	<u>たった一度でも不正な薬物を使用することは乱用</u> であること、違法薬物は所持しているだけでも罪になること、医薬品についても <u>ルールに外れた使い方をすることは乱用</u> であることを理解させる。	2	
薬の適正使用	薬の正しい使い方とその重要性の説明 所要時間：10～15分	薬はあくまで人間の持つ <u>自然治癒力をサポートするものであること</u> 、自分の薬を他人にあげる等、 <u>決められた使用方法に反した使用方法をすることは危険</u> であり、 <u>適正使用により医薬品本来の力が発揮できることを理解させる</u> 。	3～12	必要に応じ講義に取り入れる。
お酒・タバコ の害	お酒・タバコの害についてクイズ形式で説明 所要時間：約15分	<u>ルールを守ること</u> 、お酒、タバコは <u>発育途中の未成年にとって害があるもの</u> であることを理解させる。	【お酒】 13～26 【タバコ】 27～42	必要に応じ講義に取り入れる。
☆ 不正薬物の乱用の害	不正薬物等の害についての説明 所要時間：約20分	<u>危険ドラッグ</u> について、呼び方、形に騙されないことの大切さ、危険ドラッグは <u>麻薬と同様若しくはそれ以上に危険なものであること</u> 、また、 <u>一度薬物をしてしまうと、決して元には戻れないおそろしさを伝える</u> 。	43～64	危険ドラッグについては、近年若年層の乱用が問題とされているため、正しい知識を伝える。
☆ 薬物乱用誘いのきっかけ	きっかけとなる人物、シチュエーションの説明 所要時間：約5分	特別な人物（暴力団等）や特別な場所だけがきっかけでなく、 <u>身近にきっかけとなる落とし穴がある場合が多いことを伝える</u> 。	65～69	
ロールプレイング	誘われたときの断り方をロールプレイング方式で学ぶ 所要時間：20～30分	自分がその立場に置かれた時、どのように対処するのか、ロールプレイングを行うことにより、 <u>生徒自らに考えさせ、断る力を身につけさせる</u> 。	70～82	実施の時間が無い場合は、スライドを流すことでも断り方の参考となる。

☆断り方のいろいろ	断り方の紹介 所要時間：約10分	具体的な断り方を紹介し、 <u>自分にあった断り方がどのようなものか考えさせ、断る力を身につけさせる。</u>	83～105	必要に応じワークシート等活用
☆まとめ・メッセージ	講義のまとめ及び薬物乱用に陥らないための生徒へのメッセージ 所要時間：約10分	講義の振り返りを行い、 <u>一度薬物を乱用すると元に戻らないことを伝える。</u> また、 <u>自分や周りの人達を大切にすること、目標をもって行動することが薬物乱用に陥らないことに繋がることを伝える。</u>	106～109	講師が必要と考えるメッセージがあれば随時追加

2 展開例



□部は、基本的な薬物乱用防止教室の流れの一例です（所要時間目安：45分～50分）。必要に応じ、「薬の適正使用」、「お酒・たばこの害」、「ロールプレイング」も取り入れる等、工夫して活用ください。（カテゴリ毎の所要時間は上記1「各スライド概要」に記載）

また、それぞれのカテゴリから、必要スライドのみを抜き出して使用することも可能です。

3 シナリオ

1

薬物乱用の恐ろしさについて

- 今日は薬物乱用の恐ろしさについて学習をします。
- みなさんは今、中学生で、きっと色々なことに興味や好奇心を持っていると思いますが、薬物も1回だけなら大丈夫と思って使ってしまうと長い将来にわたって薬物の害を背負っていくことになってしまいます。

<薬物乱用とは>

2

薬物乱用とは

薬物を社会のルールからはずれた方法や目的で使うことです。

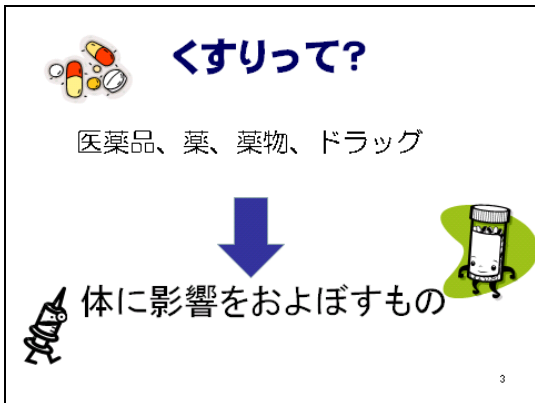
**1回使っただけでも
乱用になります！**



- さて、それでは本日の講義の「薬物乱用」についてお話しします。
- 「薬物乱用」という言葉、みなさんはどんなイメージがありますか？（必要に応じ、生徒に答えさせる）
- 「乱用」というと、薬物を何度も使用することをいうように感じる人もいるかもしれません。
- また、「違法な薬物、ドラッグを使うこと」というように感じる人もいるでしょう。
- 不適切な使用をすることは、たとえ一回だけでも、「乱用」にあたりますし、病気などの治療のための「医薬品」を本来の目的以外で使用することや、遊びやおもしろ半分、快樂を求めするために「薬物」を不正に使用することなども「乱用」です。
- また、不正な薬物は持っているだけでも犯罪です。
- つまり、法律やルールを破って薬物を使うことは乱用。医薬品を決められたルールで使わなかったり、年齢制限のあるお酒やタバコを認められた年齢に達していないのに飲んだり吸ったりすることも乱用です。

<薬の適正使用>

3



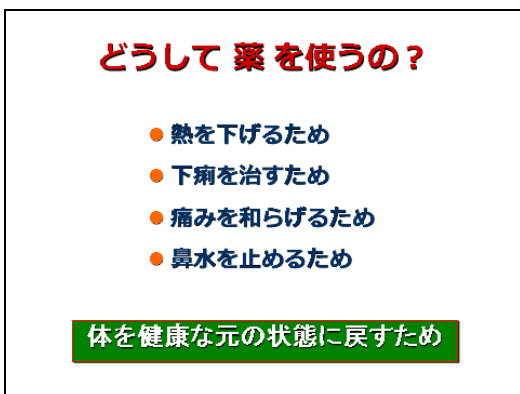
くすりって?
医薬品、薬、薬物、ドラッグ

↓

体に影響をおよぼすもの

- 先ほど、医薬品、薬物など、色々な言葉がでしたが、みなさんは「くすり」と聞くとどのようなものを思い浮かべますか？
- みなさんが病気やけがをしたときに使う「医薬品」「薬」が最も身近なものとして思い浮かぶでしょう。
- 「薬物」や「ドラッグ」と聞くと、「何か良くないもの、犯罪に使われるもの」のように思い浮かべるのではないのでしょうか。
- 今日は、「薬物乱用防止」についてお話ししますが、その前に、まず、皆さんの身近にある「医薬品」「薬」はどのようなものなのか、何のために使われるのか、お話しします。

4



どうして薬を使うの?

- 熱を下げるため
- 下痢を治すため
- 痛みを和らげるため
- 鼻水を止めるため

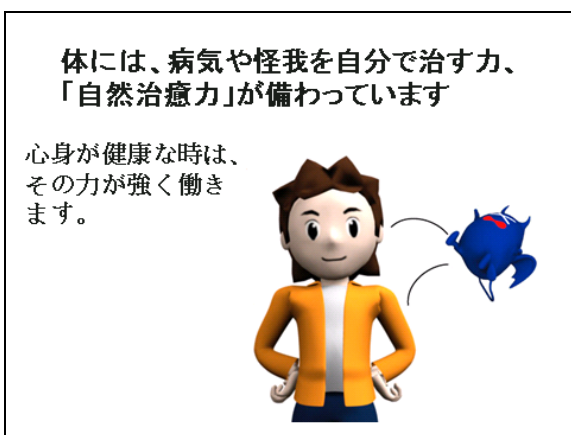
体を健康な元の状態に戻すため

そもそも「薬」とはどのようなものなのでしょうか。そしてどのような時に使うのでしょうか。(必要に応じ、生徒に答えさせる)

たとえば

- 熱を下げるため
 - 下痢を治すため
 - 痛みを和らげるため
 - 鼻水を止めるため
- など、本来は体を健康な元の状態に戻すために使います。

5



体には、病気や怪我を自分で治す力、「自然治癒力」が備わっています

心身が健康な時は、その力が強く働きます。

○人間の体って不思議なんですけど、病気になったり怪我をしたから、自分で元の健康な状態に戻そうとする力が働きます。これを、難しい言葉でいうと「自然治癒力」と言います。

○この自然治癒力には、大きくわけて三つあります。

(1)体の機能のバランスなどを正常に保つ力

例) 外気の温度が極端に変動しても、体は熱の放散と生成を調節することによって、体温が著しく上がったり下がったりしないようにしている。

(2)病原菌などの異物の侵入から体を守る力

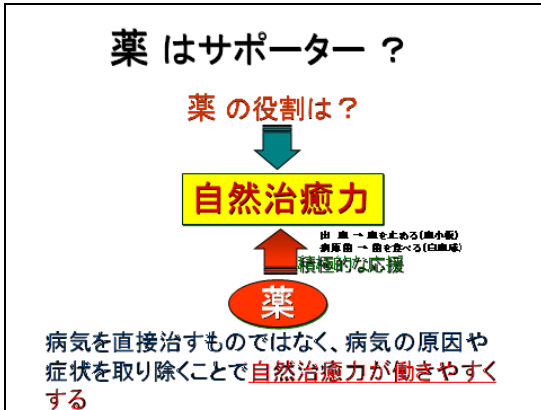
例) 血中の白血球は、病原菌などを攻撃したり自分の中に取り込んだりすることで体を守っている。

(3)傷ついたり古くなった細胞を修復したり新しいものに交換する力

例) 体の面にできた傷を塞ぎ、新しい皮膚を再生する。

○こういった働きは、本来、皆さんの体に自然に備わっているものです。

6



○あくまで薬は人が持つ自然治癒力が働きやすくするためのサポーターなのです。

7

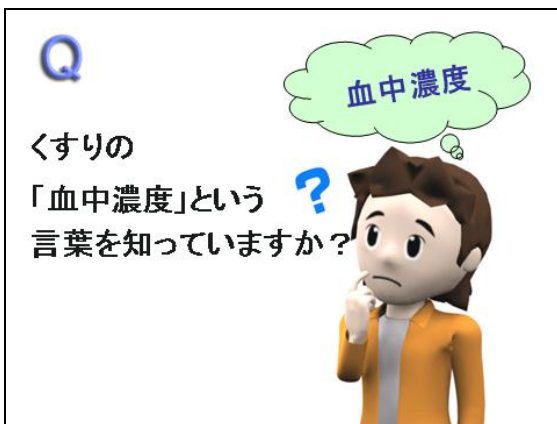


○薬には病気の診断・予防・治療という役割があります。

○治療を目的として薬を使う場合は

- 1、病気の原因となっているものを取り除く事によって病気を治す原因療法のための薬
- 2、病気そのものを治療するのではなく、病気による発熱や苦痛などの症状を和らげるための対症療法のための薬などがあります。

8



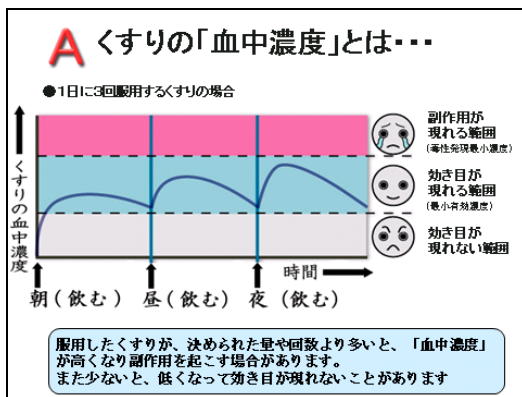
○皆さん、薬の「血中濃度」(※)という言葉を知っていますか？

○少し難しいですが、漢字で読んだそのままの意味があると考えてください。

○薬の使い方を理解するためにはとても大切です、今日の講義でも、このあと何回かこの言葉が出てきますので、覚えておいてください。

※ 血液中に含まれている薬成分の割合のこと

9



○ 薬の効果は、血液の中の成分の量で決まります。この血液の中の成分の量のことを「血中濃度」と言います。

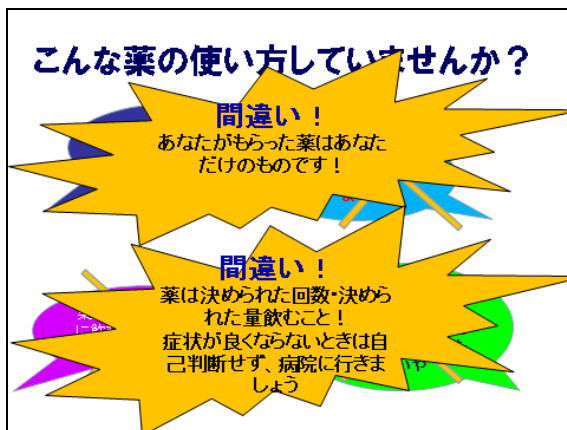
○このグラフは、「血中濃度」を分かりやすく理解するためのグラフで、縦軸が血液の中の成分の量、横軸が時間を表わしています。

○このグラフで見ると、青色の部分が薬の効果が現れる範囲ですので、例えば1日3回飲む薬の場合、朝飲んだ薬の効果が消えそうになるとお昼に飲む薬を飲む、その効果が消えそうになると夜飲む薬を飲む、ということを繰り返して、血液中の成分の量がいつも青色の範囲に入るようにしています。

○皆さんも「1日3回、食後に飲んでください」などと言われたことがあると思いますが、それは、こういう理由からです。

○ちょっと難しかったかもしれませんが、分かりました？

10



○ (スライド吹き出し読み上げ)

○自分が飲んでる薬を症状が同じだからといって絶対に人にあげないでください！病院から出された薬はあなただけのものです！！病院では、患者さん一人一人を診断したり検査した上で、症状、体質、年齢などを考えて処方されています。個人にあわせたものですので、人によっては毒となることさえあります。

○病院では患者さんが決められたとおりにきちんと薬を飲んでいくという前提で治療の計画をたてます。多く飲むと、毒になることもあります。飲む量や期間はきちんと守りましょう！

○症状がなかなか良くならないときに、自己判断で薬を飲み続けることは危険です。大変な病気のサインを見逃すことになるかもしれません。症状が長引いたり、なかなか良くならないときは、病院に行きましょう。

11

薬の副作用って？

薬を飲んだ時に、本来の目的以外の作用が現れることがあり、これを「副作用」といいます。

11

○薬は、本来病気やけがを治すものですが、副作用も現れます。

○たとえば、アレルギーの薬を飲んだとき、眠くなったり、解熱剤を飲んだとき、お腹が痛くなったりするものこの副作用によるものです。

○間違った薬の使い方をすると、副作用ばかりが強くてることがあります。時には、重大な健康被害に繋がることもあります。

薬を上手に利用するために

- ①使用上の注意をよく守ってください。
- ②少しでも疑問があれば医師、薬剤師に尋ねてください。
- ③他に薬を飲んでいる場合や別の病気がある場合は、必ず医師、薬剤師に相談してください。



- 薬はリスクを併せ持つもの
- 正しい使い方をしてこそ本来の力を発揮します。
- みなさん、「医薬品」、「薬」について、理解できましたか？

<お酒・タバコの害>

中学生が飲んだり、吸ったりすることが禁止

体と心を及ぼす化学物質(薬物)が入っている

…お酒



…タバコ



○次にお酒とタバコについて説明します。

○みなさんのお父さんやお母さんが好きかもしれないお酒やタバコは未成年者が飲んだり、吸ったりすることが法律で禁止されています。

○なぜだかわかりますか？（必要に応じ生徒に答えさせる）

○それは、これらにも体に影響を及ぼす薬物（アルコール、ニコチン）が入っているからなのです。

○興味本位などで、お酒やたばこに手をだして、みだりに薬物を体内に入れること、法律に違反する行為をすることは、おそろしい薬物に手を出してしまうきっかけとなるかもしれません！

お酒クイズ 第1問

お酒は何歳から飲んでもいいの？

- ① 18歳から
- ② 20歳から
- ③ 22歳から

正解！

②

【お酒クイズ第1問】

お酒は何歳から飲んでもいいのでしょうか？

- ① 18歳から
- ② 20歳から
- ③ 22歳から

正解は② 20歳からです。

15

子供が飲んではいけない訳

子供は、どんどん脳
が発達して、体も
成長している。



○みなさんはどんどん身体も脳も成長しています。

16

子供が飲んではいけない訳

活発に働いている細胞
は、たくさんの栄養と共に
たくさんの有害物質も
取り込んでしまう!



○このような成長期に活発に働いている身体の細胞はたくさんの栄養を取り込んでいるのと同時に、有害物質も取り込んでしまいます。

17



若いときからお酒を
飲みはじめると、
お酒の害は

法律でも禁止

○だから、子供はお酒を飲むことを法律で禁止されているのです。

お酒クイズ 第2問

毎日お酒を飲んでいると
身体にどんな害がある？

① **肝臓病になる** 正解！
 ② **胃の病気になる**
 ③ **脳が縮む**

全部

【お酒クイズ第2問】
 毎日お酒を飲んでいると、人間の身体にどんな害が出るのでしょうか？

- ①肝臓病になる
- ②胃の病気になる
- ③脳が縮む

正解は全部です。

◆「過剰飲酒」による身体への影響

たくさんのお酒を
飲み続けると…

- **脳障害**
- **肝臓障害**
- **高血圧**
- **糖尿病**
- **がん**

○たくさんのお酒を飲み続けると、脳、肝臓に障害を与えますし、高血圧、糖尿病やがんのリスクも高まります。

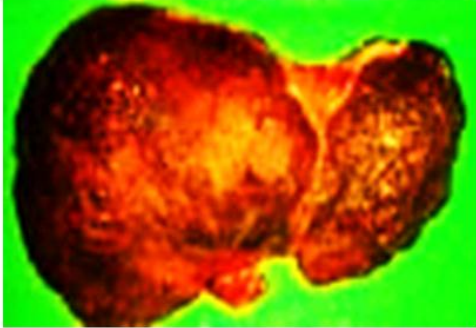
○また、未成年では生殖器への影響もあります。

お酒による肝臓の変化(正常)

○これは健康な人間の肝臓ですが、お肉のレバーのような色をしています。

21

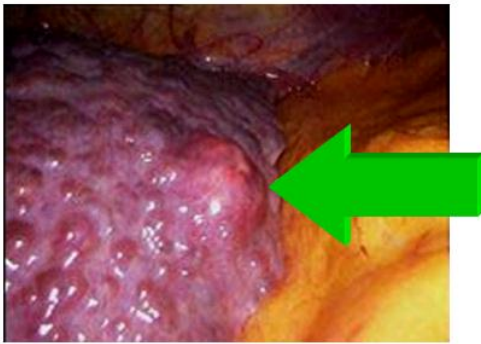
お酒による肝臓の変化(肝硬変)



○ 肝臓の障害が慢性的に続くと、肝臓に血液が流れにくくなることで、さらに肝臓の細胞が死んでいく状態です。

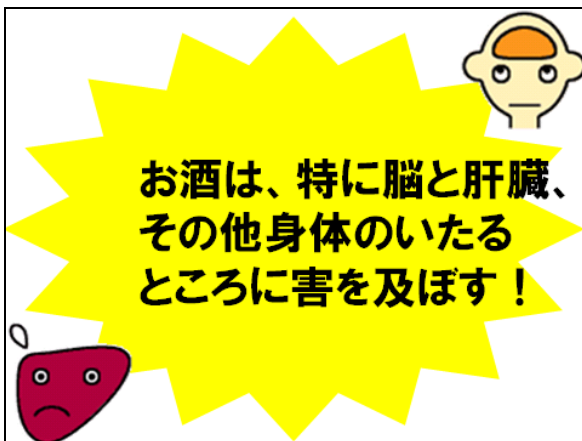
22

お酒による肝臓の変化(肝臓ガン)



○これは肝臓ガンです。

23



○お酒は特に脳と肝臓、その他身体の至る所に害を及ぼします。

お酒クイズ 第3問

20歳までにお酒を飲むと、年齢よりも早く脳細胞が破壊されます。さて、どのくらい？

- ① 100個
- ② 1万個
- ③ 20万個

正解！

③

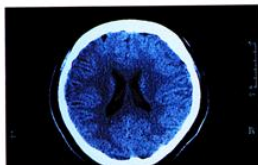
【お酒クイズ第3問】

脳の成長が完成するまでにお酒を飲むと、年齢よりも早く脳が縮んでしまいます。そのときに壊れている脳細胞の数はどれくらいでしょうか？

- ① 100個
- ② 1万個
- ③ 20万個

正解は③ 20万個です。

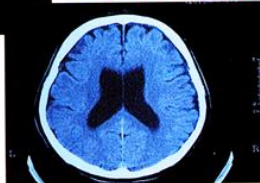
お酒による脳の変化



▲正常な人の脳

早い時期から酒を飲みはじめるとアルコール依存になりやすいです。

お酒飲みは、
脳が10年早く
だめになる！



▲アルコール依存により縮んだ脳（樋口進より）

○お酒は人間の脳や肝臓に悪い影響を与えます。お酒を飲むと脳の働きが悪くなったり、考えたり判断する力が低下し、長く飲み続けると脳が縮んでいます。

○また、20歳までは身体の成長のために特に大切な時期です。

○そのために、子供のうちにお酒を飲むと悪い影響が出やすく、脳がお酒を飲まない人より10年早く縮みます。

○お酒は人間の脳や肝臓に悪い影響を与えます。お酒を飲むと脳の働きが悪くなったり、考えたり判断する力が低下し、長く飲み続けると脳が縮んでいます。

○飲酒により140億個の脳細胞の内、20万個の脳細胞が破壊されてしまうのです。

まとめ



- 1 **お酒には害があります。**
(特に肝臓、脳)
- 2 **20歳になるまではお酒を飲まないこと。**
(早く飲むと影響が大きい、法律で禁止)
- 3 『**一気飲み**』はいけません。

○最後に復習です。

- ・ お酒には害があります。
- ・ 特に子供には大きな害が出るので、20歳になるまでは飲まないこと。
- ・ イッキ飲みは大人になっても、ゼツタイ駄目です。
- ・ 大人になって、お酒を飲むことはあるでしょうが、ほどほどにしましょう。

タバコクイズ 第1問

タバコの煙の中には、身体に害があるものが何種類入っているのかな？

- ① 2種類
- ② 20種類
- ③ 200種類

正解！

③

【タバコクイズ第1問】

タバコの煙の中には、人間の身体に害があるものが何種類入っているのでしょうか？

- ① 2種類
- ② 20種類
- ③ 200種類

正解は③200種類からです。

タバコの煙に含まれる有害物質

煙の中には1000種類以上の物質が含まれており、そのうち

有害物質

約200種類

発ガン物質

40種類以上

○タバコの煙には1000種類以上の物質が含まれており、そのうち約200種類が有害物質です。そして、40種類以上が発ガン物質です。

○また、以前ニュースとかで話題になったダイオキシンも含まれています。

タバコの煙に含まれる有害物質



ニコチン
タール
一酸化炭素
シアン化水素
ダイオキシン
アンモニア など

- 次にタバコに含まれる有害物質について説明します。
- 主な有害物質としてはニコチン、タール、一酸化炭素などがあります。
- ニコチンは血管を収縮し、血液の流れを悪くします。
- タール（やに）は気管や気管支の壁に付着して、ガンの原因になります。
- 一酸化炭素は血液中の酸素を運ぶ赤血球を邪魔して、身体の中への酸素を取り込むのをじゃまします。
- 他にもいろいろな影響があります。

30



**タバコの煙には、
毒がいっぱい！**

タバコの煙には毒がいっぱいです。

31

タバコクイズ 第2問

有害なものがたくさん含まれているタバコを吸い続けるとどんな病気にかかりやすいのかな？

正解！

- ① 肺ガン
- ② 心臓病
- ③ ぜんそく

全部

【タバコクイズ第2問】

有害なものがたくさん含まれているタバコを吸い続けると、どんな病気にかかりやすいのでしょうか？


- ① 肺ガン
- ② 心臓病
- ③ ぜんそく

正解は全部です。

32

タバコが原因でかかる病気

- ・ **呼吸器系**
肺がん、慢性気管支炎、ぜんそく 等
- ・ **循環器系**
動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、狭心症 等
- ・ **消化器系**
胃潰瘍、十二指腸潰瘍、肝硬変 等



タバコはいろんな病気の原因になる！

日本人が死亡する原因のベスト3は1位がガン、2位が心臓病、3位が肺炎です。

それが、日本人の死亡率の60%を占めます。

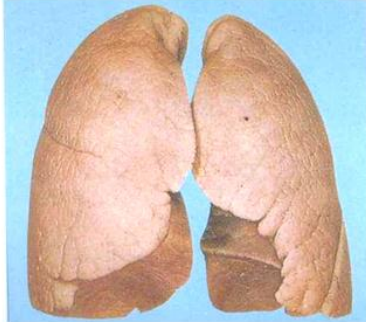
タバコを吸うとこれらの全ての病気の原因となります。

他にもスライドに書いているようなたくさんの病気の原因になります。

以上のように、タバコは有害な物質をたくさん含み、人間の身体にとっては良くないばかりであることを覚えておいてください。

33

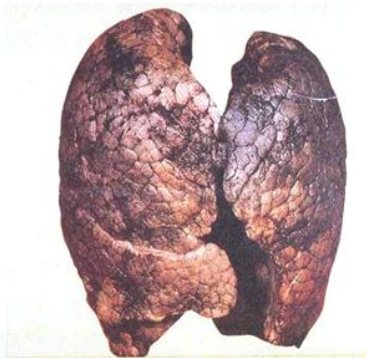
タバコによる肺の変化（正常）



○これはタバコを吸わない人の肺です。

34

タバコによる肺の変化（喫煙者）



○これは喫煙者の肺です。

35




○これはさらに汚れた肺です。

○こうなってしまうと、呼吸困難を起こしたりして、もう元には戻りません。

脳卒中や心臓病の死亡リスクも増える！

肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍！

喫煙者は、非喫煙者に比べて、がんの発症リスクが2倍に増えます。




○例えば、タバコを吸う人は、脳卒中（脳の血管が詰まったりする病気等）という病気になって死ぬ割合及び心臓病という病気になって死ぬ割合は、吸わない人より

1.7倍高くなります。

○また、20才未満でたばこを吸い始めた人は、タバコを吸わない人に比べて、肺がんで死亡する率が5.5倍高くなります。


母親がタバコを吸うと？

タバコを吸うお母さんでは、早産、自然流産、死産の危険性が高い。また、低体重の子供が生まれやすい。



厚生省HPより

将来産まれてくる赤ちゃんのためにも、タバコを吸わないように！



○喫煙はお母さん自身の影響だけでなく、赤ちゃんの発育に対する悪影響があります。喫煙している妊婦から生まれた赤ちゃんは喫煙していない妊婦から生まれた赤ちゃんに比べて低出生体重児の子供が生まれやすく、さらに、早産、自然流産、死産等の危険性が高くなっています。

タバコクイズ 第3問

タバコが悪いとわかっているけど、なかなかやめられないのはなぜ？

① 意志が弱いから

② 中毒(くせ)になるから

③ 害を知らないから

正解！

②

【タバコクイズ第3問】


タバコが悪いとわかっているけど、なかなかやめられないのはなぜでしょう？

- ①意志が弱いから
- ②中毒(くせ)になるから
- ③害を知らないから

正解は②中毒(くせ)になるからです。

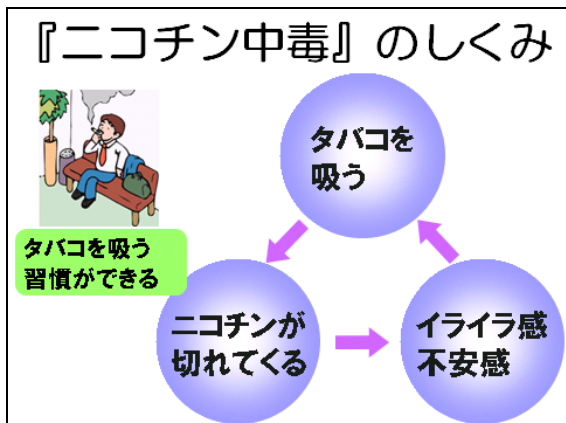
**タバコの成分のニコチンが
やめられなくさせる！**

タバコを吸い続けると、
「やめられない、止まらない」状態
になってしまう。




『ニコチン依存症』
『ニコチン中毒』

- タバコを吸い続けると「やめられない、止まらない」状態になってしまいます。
- その状態を「ニコチン依存症」「ニコチン中毒」と言います。



- ニコチン中毒になるしくみは、
- まず、「タバコを吸う習慣」ができます、
- しばらく吸わないとニコチンが少なくなってきて、いらいらしたり、不安感を感じたりします。
- それを補うために再びタバコを吸ってしまいます。
- この様な状況になると、身体がタバコを吸うことを求めるために、タバコをやめようと思っても、なかなかやめられなくなくなります。
- したがって、タバコをいったん吸って中毒状態になると、やめることはとても大変なので、1回たりとも吸わないことが大切です。



**いったんタバコを
吸い始めると、
自分の意志に関係なく
簡単には止められない！**

- いったんタバコを吸い始めると、自分の意志に関係なく、簡単には止められません。

まとめ

- 1 タバコには害があります。
- 2 子供のときにタバコを吸うとより害があります。
- 3 いったんタバコを吸い始めるとなかなか止められません。

○最後に復習です。

- ・ タバコには害があります。
- ・ 子供のときにタバコを吸うと、より害があります。
- ・ いったんタバコを吸い始めると、なかなか止められません。

<不正薬物の乱用の害>



乱用される不正な薬物

○次に、乱用される不正な薬物について、考えてみましょう。

○これらは脳に影響を及ぼして、依存性があり、私たちの大切な脳を破壊します。一度破壊された脳は元に戻りません。

1 覚せい剤やコカイン、MDMA は脳を興奮させます。MDMA はカラフルで一見お菓子のようにはみえますが、麻薬であり、とても危険なものです。これらはおそろしい幻覚をみせたり、意識障害などひきおこす等、危険なものです。

2 シンナーなどの有機溶剤や、あへん系の麻薬は、脳を麻痺させます。シンナーで脳が縮むケースも多く報告されています。

3 有機溶剤や大麻、幻覚性きのこは幻覚・妄想状態やパニック状態など引き起こし、長期連用による精神障害等が現れます。

4 危険ドラッグは先ほど説明したとおり麻薬と同様又はそれ以上の有害性があり、「脱法ドラッグ」とも呼ばれ、最近その乱用が問題になっているものです。危険ドラッグは何が入っているかわからなく、とても危険なものが混じり込んでいたりします。

☆乱用薬物・薬物の害

乱用薬物の種類



覚せい剤



コカイン



MDMA



有機溶剤



あへん系麻薬



大麻



幻覚性きのこ



危険ドラッグ

薬物の俗称に注意！

薬物名	俗 称
シンナー	アンバン
覚せい剤	エス、スピード、アイス、シャブ
ヘロイン	ペー、チャイナホワイト、ジャンク
コカイン	コーク、スノウ、クラック
大 麻	ハツバ、マリファナ、グラス、チョコ
LSD	アシッド、フェニックス、ドラゴン
MDMA	エクスタシー

- 薬物は、みなさんを騙すため、呼び方を変えて近づいてきます。
- かっこいい呼び方や、おしゃれな呼び方であっても、それは恐ろしい薬物なのです。
- 名前・呼び方にだまされて、興味本位で手を出すのはとても危険です！

大麻の乱用に注意！！

平成27年9月

京都市山科区、伏見区で**高校生4人を大麻取締法違反(所持・譲渡)により逮捕**

平成27年11月

京都市山科区で**小学生による大麻吸引事件が発生し、小学生の兄である高校生が大麻取締法違反(所持)により逮捕**

- 最近、京都市内で高校生、さらには小学生による大麻の事件が発生しており、若年層への薬物の広がり懸念されます。
- 平成27年9月には大麻を所持又は譲渡したとして大麻取締法違反容疑で高校生4人が逮捕され、平成27年11月には小学生による大麻吸引事件が発生し、その兄が大麻所持により逮捕されています。

大麻の人体への影響



クワ科の一年草で
中央アジア原産の植物

身体的影響

めまい、嘔吐、平衡感覚障害、精子異常、胎児への影響など

精神的影響(大麻精神病)

幻覚・妄想、無動機症候群、衝動行動、集中力・記憶力・認識能力の減退など

- 大麻を乱用すると人体にどのような影響があるのでしょうか。
- 大麻の人体への影響は「身体的影響」と「精神的影響」の2つに分けられます。
- 身体的影響には、めまい、嘔吐、平衡感覚障害、精子異常、胎児への影響などがあり、精神的影響には幻覚・妄想、無動機症候群、衝動行動、集中力・記憶力・認識能力の減退などがあり、精神的影響を総称して大麻精神病と呼んでいます。

大麻はタバコより安全？

大麻タバコ1本には、
普通のタバコ20本分の
発がん物質！

大麻手回しやマリファナは…

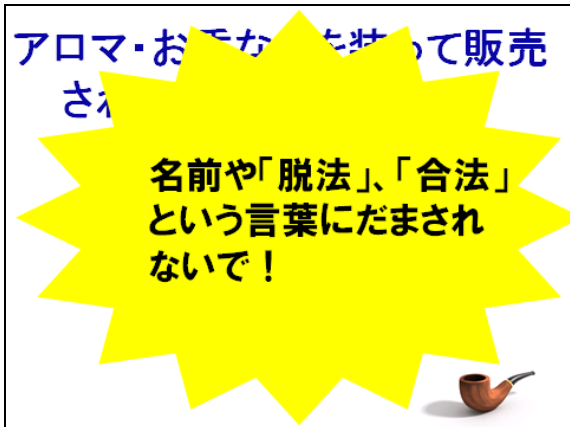
何年たっても残ってしまい、
一生が台無しに！

- 大麻はタバコより安全と言われることもあるようですが、本当にそうなのでしょうか？
- まず肺がんの危険性についてですが、大麻タバコ1本には、普通のタバコ20本分の発がん物質が含まれていると言われております。
- また、大麻を乱用すると、幻聴・幻覚をはじめとする様々な精神症状が現れますが、その症状は何年たっても残ってしまいます。
- 身体的影響、精神的影響のいずれもタバコより安全ということは決してありません。などがあり、精神的影響を総称して大麻精神病と呼んでいます。

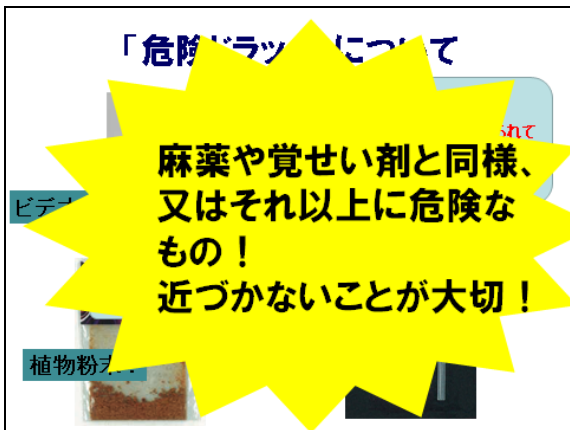
「危険ドラッグ」って知ってますか？

- 危険ドラッグとは、麻薬などには指定されていないものの、麻薬などと同じかそれ以上の有害性が疑われる薬物で、人に乱用させることを目的として製造・販売されているもの。
- 犯罪に悪用されたり、乱用による死亡事故を招くこともある危険なもの。

- 「危険ドラッグ」という言葉を聞いたことがありますか？
- 「合法ドラッグ」、「合法ハーブ」、「脱法ドラッグ」これらは全て危険ドラッグと同じです。
- 薬物乱用の説明で、「法律に違反して薬物を使用すること」「ルールに反した使い方をすること」とお伝えしましたね。
- 「危険ドラッグ」は、「合法」などとあたかも法律に合っているというような名前と呼んだり、見た目も、おしゃれなものや、雑貨のような形に偽装して法律の目をかいくぐって卑怯な方法で販売されています。
- 「危険ドラッグ」は人に乱用させることを目的に製造・販売されています。
- 最近でも、危険ドラッグが原因の交通事故や、意識障害などの健康被害のニュース、違法ドラッグが原因と疑われる死亡事例があります。それほど危険なものなのです。



- 芳香剤、アロマ、お香…「雑貨」としてお店で売られているものにこのようなものがありますね。
- 「危険ドラッグ」はこれらに似せて作られたりします。「危険ドラッグ」とそれら雑貨は全く違うものです。
- 「危険ドラッグ」は、体内に取り込ませることを目的に作られています。
- しかし、危険ドラッグの売人は、「これは体に使用するものです」とか、「吸引するものです」などと、広告やラベルには書きません。
- 法の目をかいくぐるため、「人体に使用するものではありません」と堂々と書いたりしています。しかし、実態は吸引をほのめかすように近くにパイプ等の吸引器具等が売られていたりします。
- これは売る側の卑劣（ひれつ）な手口です。
- こういったものには何か恐ろしい落とし穴があるということを常に心にとどめておきましょう。



- 危険ドラッグを乱用すると、脳や身体に影響を及ぼし、吐き気、頭痛、精神への悪影響や意識障害が起こります。
- 覚せい剤や麻薬、大麻などと同様、もしくはそれ以上に危険な薬物です。
- このような製品は、どこで作られているかも、使用方法も、どんなところで売られているかもわかりません。
- スカットする、集中力が高まる等、あやしい言葉を宣伝文句にしている製品についても危険です。
- こういったものには近づかないことが大切です。

「危険ドラッグ」の悪影響



覚せい剤や大麻などと同様、
もしくはそれ以上に危険な薬物

○危険ドラッグは使用後に自己をコントロールできずにやめられない状態となったり、健康被害や異常な行動を起こしたりすることがあります。

○実際にこうした商品を使用した人が、意識障害、嘔吐、呼吸困難等を起こして、死亡したり、重体に陥る事件が多発しています。

○また、スリルを楽しんだり、仲間はずれを恐れて使用を続けるうちに、より危険な刺激の強いものを求めるようになります。

○また、麻薬、大麻、あるいはこれらの薬物と同じ作用を有する成分を含む商品も多く、大変危険ですので、「合法」や「脱法」等の言葉にだまされて絶対に手を出してはいけません！

薬物乱用の恐ろしさ1 (身体への影響)

○次にこのような薬物を乱用した際の体への悪影響について、説明します。

※人によってはきつく感じる画像(覚せい剤の注射痕)があるので、状況に応じて注意して使用してください。

○覚せい剤です。とても恐ろしい薬物です。

○使用すると一時的に眠気や疲れがとれたり、頭が冴えたような感覚になります。数時間すると、激しい脱力感、疲労感、倦怠感に襲われます。そのため、この不快感からのがれようとして連続して使用するようになり(これを「精神的依存」といいます)、徐々に使用量も増え、過度の睡眠不足と食欲減退などに襲われます。

○さらに乱用を続けると、幻覚や妄想などの症状が現れ、時には錯乱状態に陥り、発作的に他人に暴行などの危害を加えたりします。

○急性中毒の場合は、全身ケイレンを起こして意識を失い、脳出血などで死亡することもあります。

右の写真を見ると注射のあとがいっぱいあります。

これはもう止めたくてもやめられない状況になっています。それを依存症といいます。

これ、なんだ？

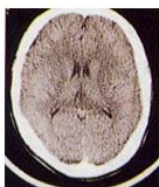


答え 覚せい剤

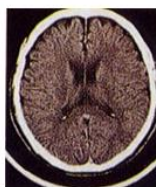


薬物乱用の恐ろしさ 1

薬物乱用は脳を破壊する



正常な脳



シンナー乱用者の脳

○次に、薬物乱用の身体への悪影響をシンナーと覚せい剤を乱用したときを例に説明します。

○左は正常な脳、右はシンナーにより縮んだ脳です。

○黒く見える部分は脳が縮んでできた隙間です。壊れた脳は一生元には戻りません。

薬物乱用の恐ろしさ 1

薬物乱用は脳を破壊する



正常な
人が書
いた円



シンナー乱
用者が
書いた円

覚せい剤乱用者の 幻覚



※人によってはきつく感じる画像（覚せい剤による幻覚）があるので、状況に応じて注意して使用してください。

○脳への大変なダメージにより、簡単なうずまきの絵すら描けなくなってしまう。これは、シンナーによって、脳が縮むことなどにより、手が震えて普通に渦巻きが書けなくなってしまうのです。

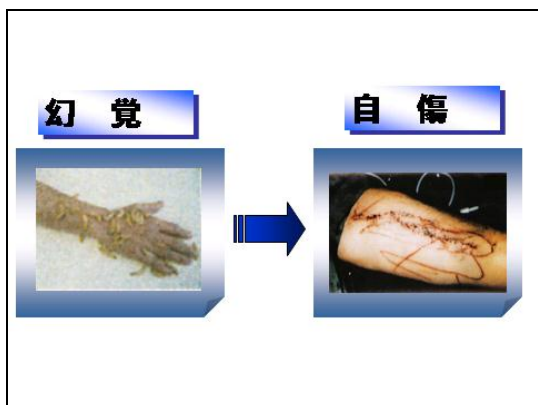
○シンナーはどのような目的で使うものか知っていますか？シンナーはペンキや接着剤を溶かすために使います。

○ものを溶かす力が強いので、すうことにより、歯や骨はぼろぼろになり、脳が縮んでしまうのです。

○次に、覚せい剤乱用者がみる幻覚です。

○覚せい剤を乱用すると幻覚・幻聴といって、実際には無いものが見えたり、聞こえない音や声が聞こえたりします。

○といっても決していい夢が見られるわけではなくて、ミミズが身体中をはっているように見えたり、皮膚の下にミミズがいるように感じる幻覚などもあります。つめの間にうじむしがわいてくるという幻覚のために、指を切り落としてしまう人もいます。



※人によってはきつく感じる画像があるので、状況に応じて注意して使用してください。

○自分の手に「ウジ虫」が次から次へとわいてくるというおそろしい幻覚の結果、それを取ろうとして自分の腕を傷つけてまで取り捨てようとした結果の様子です。

薬物乱用の恐ろしさ 2

自分の意志ではやめられない

依存性

○また、乱用される危険のある薬物は、精神に影響をあたえる作用を持っています。中枢神経を興奮させたり、抑制したりして、幸福な気分や、お酒に酔ったような感じ、知覚の変化、実際にはないものが見えたり聞こえたりする幻覚・幻聴などをもたらします

○さらに、薬物乱用で恐ろしいのは自分の意志ではやめられなくなること。

○その原因となる「依存性」について説明します。



○乱用をくりかえす人は、「快感を得るため」ではなく、いつまでもなおらない疲労感やイライラ、不安からのがれるため、つまり「不安感をなくすため」に薬物に頼らざるを得なくなり、ついに薬物なしではいられなくなるのです。これを薬物の「依存性」といいます。

○1回だけと思って始めた人も、乱用を繰り返すうち、以前と同じ量では効かなくなり、使用する量や回数がどんどん増えていきます。

○こうして薬物依存の状態になると自分の意志ではやめることができなくなり、どうしようもない悪循環となるのです。

○1回だけなら大丈夫、いつでもやめられる、そんな甘い考えはとても危険です。

フラッシュバックが起こる！！



○また、一度薬物をやめても薬物の乱用の害は半永久的に続きます。薬物の乱用などでひとたび幻覚・被害妄想などの薬物精神症状が生じると、治療によって表面上は回復しているかにも見えても、精神異常が再び起こりやすい下地が残ってしまうのです。乱用をやめ、普通の生活に戻ったようでも、何かの刺激によって再び幻覚・妄想などの精神異常が再燃することがあります。

○これをフラッシュバック（自然再燃）現象といい、薬物を再使用してしまうほか、お酒を飲んだり、疲労、ストレスなど、ほんの小さなきっかけでもおこってしまうのです。

薬物乱用の恐ろしさ 3

薬物乱用は犯罪を起こす



○薬物乱用がもたらす影響は個人にとどまらず、周囲の人や社会全体に害をもたらします。

○長い間、薬物を乱用していると、知覚障害・食欲減退・情緒障害、幻覚や被害妄想が強くなり、家族に乱暴したり、常に凶器を持ち歩くなどの異常行動がめだつようになります。家族や周囲の人たちはそれらにふりまわされ、恐怖と苦痛の毎日を強いられることになります。

○また、薬物乱用による幻覚や妄想等により...



○交通事故や放火、殺人等凶悪な事件や、薬代欲しさの窃盗事件等をおこしてしまう危険な状況に陥ります。

薬物乱用の恐ろしさ 4

薬物乱用は暴力団を養う！



○さらに、麻薬や覚せい剤の密売価格は非常に高いため、経済的にも深刻な事態を招きます。

○このほか、乱用薬物が国際麻薬犯罪組織や日本の暴力団の資金源になるといった社会問題など、薬物乱用による影響は広い範囲にわたり、さまざまな角度から私たちの生活をおびやかしています。

64



- 家族、友達、仕事...
- 薬物乱用により全てを失うことに...
- 自分の居場所、立場も全て失います。
- どんなに立派な人でも、薬物乱用により得をした人はいません。
- 薬物乱用は人生に大損害を与えます。

65



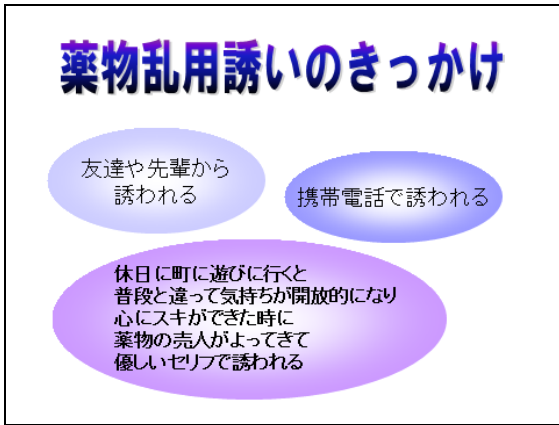
- さて、心や気持ちにすき間のある状態のときに、ドラッグへの誘惑があると、「少しなら」「自分は意志が強いからすぐやめられるし」「今だけなら」と思ってしまうのです。
- では、あなたをドラッグの世界に誘うのは、どんな「悪魔」だと思いますか？
- 暴力団ですか？
- 実は、体験者にドラッグの世界に誘ったのは誰だったのか、と聞いてみると...ほとんどの場合「悪魔」に見えないのです。

66

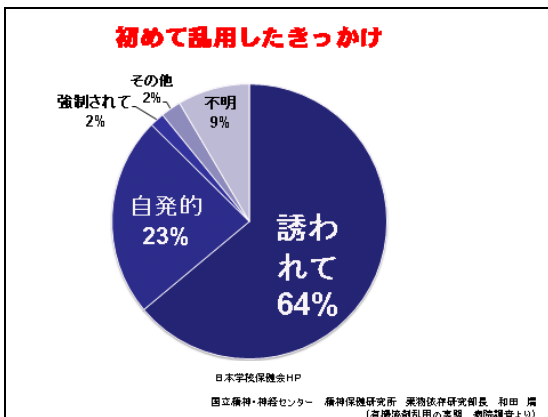


- あなたにドラッグを勧めてくるのは、悪魔じゃなくて、むしろ「笑顔の天使」の顔をしているのです。
- 恋人（彼氏や彼女）、親友（またはそれに近い友人）、親しい先輩に誘われた人が多いのです！
- 「笑顔の天使の顔をした悪魔」は、画面のように、いろいろなセリフであなたにドラッグを勧めます。
- 勧めてくる人は、「ほら、僕（私）だって大丈夫なんだから」とよく言い、勧められる人も「ああ、ほんとだ、別に変った風じゃないし、大丈夫なんだあ」と思ってしまう。でも、大丈夫に見えるのは、その時だけです。ドラッグが切れているとき、あるいは何ヶ月後は、正常ではないはず。数年後にはこの世にいないかもしれません。警察の拘留所の塀の中かもしれません。
- このことは、薬物乱用者の多くの体験談が語っています。

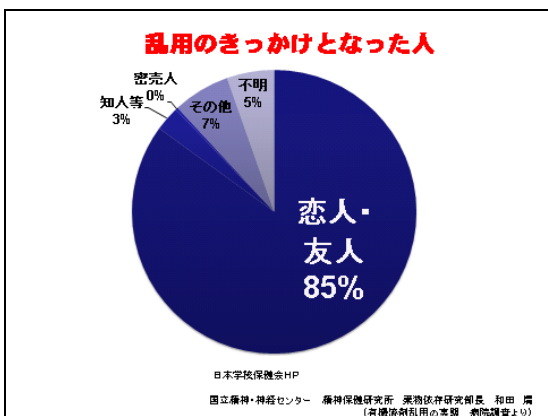
67



68



69



○なぜ、このような恐ろしい薬物に手をだしてしまうのでしょうか。

○おもしろ半分、快楽への追求、好奇心といったもののほかに、「ダイエットに効果がある」など誤った考えが広まっていることで薬物を使用しているといったことがあります。

○また、誘いを断りきれず、使用してしまうということがあります。

誘いのきっかけは、

○友達や先輩から誘われる。

友達や先輩から誘われ、仲間はずれを恐れて、薬物に手を出してしまったという例は薬物乱用をはじめのきっかけの中で一番多くみられます。

○携帯電話で誘われる。

携帯メールには、ドラッグの誘惑がたくさんあります。「タダだから試してみたら」とか「やせるよ」といった甘い誘いにだまされないでください。

○繁華街の売人に誘われる

普段と違って気持ちが開放的になり心にスキができた時に薬物の売人がよってきて優しいセリフで誘われるケースもあります。

○たとえば、これはシンナーやトルエンなどの有機溶剤の乱用のきっかけを示しています。

○「誘われて」が一番多くなっています。

○そしてそのきっかけとなった人の統計です。

○恋人や友人がほとんどを占めています。

**こんなケースで誘われたとき、どうしますか？
考えてみましょう**

(ケース1)卒業した先輩から...

「嫌なことばかりだろ～。勉強、勉強って親も先生もうるさいし。俺、いいものもってるんやで～イライラが無くなってすかっとするし、嫌なこと忘れられるんや。」

(ケース2)姉の友達から...

「最近やせたいって言ってるらしいね。ダイエットって難しいよね。これ試してみない？3回分タダであげるよ」

(ケース3)映画を観にいった帰りに知らない男性から...

「これハーブ。いいにおいだし、眠気がなくなって勉強がはかどるよ。天然成分だから安心だよ。みんな結構使ってるし。今日は特別に半額でいいよ」

○(必要に応じてプリントを配布、生徒に書いてもらう)

【ロールプレイング】

<目的>

- 自分自身や他の生徒の対人関係に関連する知識や能力を評価する。
- 対処能力を向上させ、対処の仕方を練習する。
- クラス全員の協力のもと、有効な対処策を幅広く明らかにする。
- 他の生徒の演技を観察することにより、効果的な対処法を学習する。

71

ロールプレイング

- そうした状況にあなた自身が置かれたとしたら、どういう態度や行動をとるか考えて見ましょう。
- ロールプレイング中、自発的な対応があってもよいが、横道にそれないようにしましょう。
- 演技者以外の人は、観察者としての役割を果たしましょう。

72

断り方を考えてみよう

- そうした状況にあなた自身が置かれたとしたら、どういう態度や行動をとるか考えて見ましょう。
- ロールプレイング中、自発的な対応があってもよいが、横道にそれないようにしましょう。
- 演技者以外の人は、観察者としての役割を果たしましょう。
- (演技者以外の人は、ワークシートに自分なりの答えを書いてみましょう)

ロールプレイング実施の留意点

- 薬物を勧めるなど好ましくない役は生徒にはさせない。
- 誘う側が勧める圧力を不必要に強めて、生徒が対処できなくなるほど追い込まない。
- 勧め方の印象が強く残ってしまわないように、勧め役はあまり巧みな演技をしない。
- 演技事態が目的化され、演技指導に陥らない。
- 生徒の演技の問題点ばかりを指摘しない。
- 観察者である生徒が単なる傍観者にならないようにする。(必要に応じワークシートを配布し、一緒に考えさせる。)

【進め方の工夫】

- ① ロールプレイングに参加しやすい雰囲気作りを行う。
- ② ロールプレイングの目的や進め方を確認する。
- ③ 教師（講師）は、演技者と観察者にそれぞれの課題を説明する。
- ④ 教師に、ロールプレイングを行う役の生徒を前もって決めておいてもらうか、グループ代表に演技をしてもらうことにすると進めやすい。
- ⑤ 演技者と観察者は課題に答える。必要に応じて、観察者が意見を発表し、再度ロールプレイングを行う。

73

シナリオ1

- 期末テストも終わり、A君とB君は特にあてもなく町に遊びに行きました。
- A君は昨夜、親から部屋が散らかっていること、日頃の成績について怒られ言い争っていました。
- バスを降りて、賑わっている町を2人でふらふらあるきながらしばらく行くと、知らない人が近づいてきて、何か小さな包みをB君に握らせようとしてきました。
- B君は少し待ってと言い、A君と話し合いました。

○パワーポイント読み上げ

74

登場人物の配役を決めましょう

A君: (先生若しくは講師)

B君: (生徒)

売人: (先生若しくは講師)

<実施者の紹介>

※実施者を前もって決めておくことスムーズ (場合によっては班ごと)

※誘い役は先生若しくは講師で実施

75

B君 「どうしよう、あれなんやろな。なんかあやしくないか。」

A君 「うん。たぶん・・・クスリちゃうか。おれ今日、ちょっとやってみたい気分やねん。おまえはどう？」

B君 「……………」



○答えを生徒に考えてもらい、演技をしてもらう。

(観察者には単なる傍観者にならないよう配慮し、「自分だったらどうするか」考えるよう促す)

76

シナリオ2

- Aさんの家庭は、両親が共働きです。特に、親に不満があるわけではありませんが、家に帰ると独りぼっちで何かしら満たされません。
- ここのところ、友達と何回かカラオケに出かけました。
- 今日、BさんとC君、それに最近少し気になるD君も一緒です。
- 楽しく歌っているうちに、C君とD君はたばこのようなものを吸い始めました。

○パワーポイント読み上げ

77

登場人物の配役を決めましょう

Aさん: (生徒)

Bさん: (生徒)

C君: (先生若しくは講師)

D君: (先生若しくは講師)

<実施者の紹介>

※実施者を前もって決めておく（場合によっては班ごと）

※誘い役は先生若しくは講師が担当

78

Bさん 「それなあに。タバコとは少し違うようだけど。」

C君 「タバコよりも少し強い大麻(マリファナ)さ。吸ってみるか。気持ちいいぜ。」

Bさん 「それ、したらあかんやつやろ。」

D君 「だからおもしろいんやん。君らも一回、ためしに吸ってみたら？」

Aさん、

Bさん 「……………」

○答えを生徒に考えてもらい、演技をしてもらう。

(観察者には単なる傍観者にならないよう配慮し、「自分だったらどうするか」考えるよう促す)

シナリオ3

- ある夜、Aさんは進路について親とけんかをしてしまい、思わず家を飛び出しました。
- 町をぶらぶらしていると、よく夜遊びをしているB君に会いました。B君はグループで楽しそうにしている、Aさんは急にうらやましくなり、思い切って「仲間に入れてほしい」と言ってみました。
- すると、B君は予想以上に気持ちよく受け入れてくれました。
- Aさんは、B君に親とけんかしたことを打ち明け、気持ちをほき出しました。
- そんな時、B君がポケットから薬のようなものを取り出しました。

○パワーポイント読み上げ

登場人物の配役を決めましょう

Aさん: (生徒)

B君 : (先生若しくは講師)

<実施者の紹介>

※実施者を前もって決めておくとスムーズ（場合によっては班ごと）

※誘い役は先生若しくは講師が担当

B君 「どうだ、A、これスピードだけどやってみないか？ものすごくスッキリするぞ。」

Aさん 「えっ、スピードって何？」

B君 「おまえ、スピードも知らないのか。遅れてるな。覚せい剤のことだよ。」

Aさん 「……………」

○答えを生徒に考えてもらい、演技をしてもらう。

（観察者には単なる傍観者にならないよう配慮し、「自分だったらどうするか」考えるよう促す）

解答例

とにかく断る

はっきり断る。(理由はいらない)

「やらない!」、「いや!」

自分が思っていることや感じていることを言う

「かっこ悪いからいや!」

人や法律に頼る

「法律で禁止されているからやらない」「親に悪い」

友達のために

「君にはやってほしくないよ」

○たとえばこんな解答もあります。

(パワーポイント読み上げ)

○人それぞれ性格は違います。

○自分に合った断り方を見つけましょう。

○どうだったでしょうか? 自分なりの断り方ができたでしょうか?



他にも、断り方のいろいろです。

○はっきり、「ノー。」という。「私は薬物なんか使わない!」という。

○また、「そんなことよりゲームの方が面白いよ。ゲームしよう。」と別の提案をする。

○または、「なんでそんな怖いことに誘うんだよ。」と切り返す。

○どうしても断り切れない時は、その場をはなれてもいいのです。

○「そうだ。昨日のあの番組見た?」と話を変えてみたり、

○「そんなことに誘うなんて、怖いよ。」と自分の気持ちをしっかりと伝えることも断り方の一つです。

○「薬物を使うと体も心もぼろぼろになるからやらないよ。」と理由を言う方法もあります。

これから先、誘われることがあったとしても、今日習ったことを思い出してしっかりと断わってほしいと思います。(必要に応じ、最初のケース(スライドNo.××)の答えをもう一度考えさせる。同級生のロールプレイングの答えや、解答例を見た後で、自分に合った断り方を考えさせる。)

【ロールプレイング後の検討】

○演技者に対する質問

- ・ 演じた後の感想
- ・ 演じる際に工夫した点(台詞の内容や伝え方)
- ・ 困った点、うまくいかなかった点など(あった場合)

○観察者に対する質問(演技の良かった点をあげる)

- ・ 断る台詞が明確
 - ・ 声の大きさ
 - ・ ボディーランゲージの活用
 - ・ 自然体であった
 - ・ その人らしさがでていた
 - ・ 断固とした態度
 - ・ アイデアがすばらしい
- 等

<その他断り方の紹介>

84

こういう作戦もある～断り方

- ・「カエル作戦」～ 話をかえる
- ・壊れたCD作戦 ～ 同じことを繰り返す
- ・3D作戦 ～ 「だって」「でも」「どうして」
- ・逃げるが勝ち作戦

他にもこんな断り方もあります。

○まず、「カエル作戦」です。話題を変えて、菓の誘いから逃げましょう。

85

誘われたときは！ その1

話題を変える



86

誘われたときは！ その1

それより
昨日ドラマ見た？

シンナー
吸ってみろよ



87



88



89



こういう作戦もある～断り方

- 「カエル作戦」 ～ 話をかえる
- **壊れたCD作戦** ～ 同じことを繰り返す
- 3D作戦 ～ 「だって」「でも」「どうして」
- 逃げるが勝ち作戦

次に、「壊れた CD 作戦」です。同じ事を繰り返して、相手にあきらめさせましょう

誘われたときは！ その2

同じことを繰り返す



誘われたときは！ その2

お母さんに
怒られる

シンナー
吸ってみろよ



93



94



95



こういう作戦もある～断り方

- 「カエル作戦」 ～ 話をかえる
- 壊れたCD作戦 ～ 同じことを繰り返す
- **3D作戦** ～ 「だって」「でも」「どうして」
- 逃げるが勝ち作戦

次に、「3D作戦」です。「だって」「でも」「どうして」を繰り返しましょう。

誘われたときは！ その3

「だって、でも、どうして…」



誘われたときは！ その3

だって…

シンナー
吸ってみろよ



99



100



101



こういう作戦もある～断り方

- 「カエル作戦」 ～ 話をかえる
- 壊れたCD作戦 ～ 同じことを繰り返す
- 3D作戦 ～ 「だって」「でも」「どうして」
- **逃げるが勝ち作戦**

最後に、「逃げるが勝ち作戦」です。とにかくその場から逃げましょう。

誘われたときは！ その4



誘われたときは！ その4





心の健康5か条

- ・自分自身を大切に思うこと
- ・物事を前向きに考えること
- ・自分なりの目標に向かって努力すること
- ・様々なトラブル、心配事にくよくよしないこと
- ・家族・友人と何でも話し合える関係を築くこと

まとめ

- 1 薬物は一回使うたびに、脳を破壊する。
- 2 薬物は自分の意志ではやめられない。
- 3 薬物をやめても元には戻らない。
- 4 薬物を一度使うだけでも乱用である。
- 5 (※講師が必要と考えるメッセージ)
- 6 (※講師が必要と考えるメッセージ)

○健康な毎日過ごすためには、体の健康とともに、心の健康も大切です。

(パワーポイント読み上げ)

○薬物によって得られる一時的な充実感は、本当の充実感ではありません。

○クラブ活動等、努力してこそ得られるのが本当の充実感です。

○また、心配事、嫌なことからは薬物によっては決して逃れることはできません。

○それどころか「薬物問題」という新たな問題まで抱え込んでしまうことにもなるのです。

では今日の学習のまとめをします。

1. 薬物乱用は1回1回が脳を破壊します。壊れた脳神経は二度と元に戻りません。

2. 薬物には依存性があり、一回でも乱用すると自分の意志ではやめられなくなります。

3. 薬物を繰り返し乱用すると、やめることができたとしても一生フラッシュバック等の精神症状に苦しむことになります。

4. 薬物を一度使うだけでも乱用となり、使うこと自体が法律違反となることもあります。乱用した結果、凶悪犯罪を引き起こす場合もあります。

5、6 (※他に必要と考えるメッセージがあれば随時追加)

○もし、みなさんの周りに薬物で悩んでいる人がいたり、自分が薬物問題に巻き込まれそうになって悩んでいるときは、勇気を出して、家族や先生、友達など身近な人に相談しましょう。また、行政の相談窓口もありますので、一人で悩まず相談してください。

相談窓口

行政関係

機関名	連絡先
京都府健康福祉部薬務課	075-414-4786
京都府各保健所	※最寄りの府保健所へお問合せください
京都府精神保健福祉総合センター	075-641-1810
京都市こころの健康増進センター	075-314-0355
覚せい剤110番(京都府警察)	075-451-7957
ヤングテレホン(京都府警察)	075-551-7500
麻薬・覚せい剤相談電話(近畿厚生局)	06-6949-3779

その他

機関名	連絡先
「きょう薬物をやめたい人のホットライン(薬物依存ホットライン)(京都ダルク)	075-644-7184

○親や、友達、先生になかなか相談できない場合等、公的な相談窓口があります。

○行政関係の相談窓口では、皆さんの悩みを聞いたり、悩みの内容によっては、それに合った別の相談窓口を紹介したりします。

○「きょう薬物をやめたい人のホットライン」は、薬物依存の経験のある相談員が、相談にのってくれます。

○もし、薬物問題に直面してしまった場合、自分だけで抱え込まず、勇気を出して相談することが大切です。

自分の命を大切に

- ・ 身体に入れるもの
- ・ よく、考えてみよう!



○今まで学習してきたように、薬物乱用は人生を台無しにし、一生残る障害を招きます。後悔しても体や心は一生元には戻りません。

○もしも、何かつらいことから逃れようとして薬物を使ったとしても、一時的にいい気分になるかもしれませんが。しかし薬物が切れたときには相変わらずつらい原因は残っています。それどころか薬物という新たな問題を抱え込むことになります。

○単なる好奇心だけで薬物を使ったとしたら、そのあとつらい原因を作るだけでいいことはひとつもありません。

○ちょっとかっこよさそうに見えるとか、ちょっとした興味だけで手を出すにはあまりにも失うものが多いのです。

○このような恐ろしいものを自分の体に入れますか？よく考えてみましょう。

○薬物問題というのは、一生に関わる問題です。今日学んだことを、今日だけで終わらせるのではなく、周りの友達等と日頃からよく話し合い、薬物乱用をしない・させない人間関係作りをしましょう。

○自分と周りの人たちを大切にしてください。

第3章 参考資料

1 薬物乱用防止啓発用視聴覚資料等一覧表

啓発用 DVD 一覧

番号	タイトル	制作者	制作年	時間	内容	保管場所
1	愛する自分を大切に！ 薬物乱用はダメ。ゼッタイ！	公益財団法人麻薬覚せい剤乱用防止センター	平成27年	15分	薬物乱用はなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのか、危険ドラッグの恐ろしさ、特に、何が含まれているか分からないことなどを説明します。	薬務課、乙訓、山城北、山城南、南丹、中丹西、中丹東、丹後
2	「ダメ。ゼッタイ君」と「ダメ。くま君」の薬物乱用防止教室	公益財団法人麻薬覚せい剤乱用防止センター	平成26年	15分	薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのか、一番大切な脳が破壊(はかい)されるからです。このことを「ダメ。ゼッタイ。君」と「ダメ。くま君」がわかりやすく説明していきます。また、最近猛威を奮っている危険ドラッグについても取り上げています。	薬務課、乙訓、山城北、山城南、南丹、中丹西、中丹東、丹後
3	薬物乱用はダメ。ゼッタイ。 ～脳を科学する～	公益財団法人麻薬覚せい剤乱用防止センター	平成25年	15分	「ダメ。ゼッタイ。」君、博士にプラスで「ダメくま君」が初登場。薬物乱用がなぜ「ダメ。ゼッタイ。」なのか、脳への弊害を科学します。また、最近猛威を奮っている違法ドラッグについても取り上げています。	薬務課、山城北、南丹、中丹西
4	薬物乱用はなぜ「ダメ。ゼッタイ。」か？	公益財団法人麻薬覚せい剤乱用防止センター	平成22年	15分	近藤成美が薬物乱用について、コンピューター・グラフィックを駆使して説明、薬物乱用についての、定義、影響、乱用される薬物について解説	薬務課
5	薬物乱用防	東京都	平	30	対象年齢：高校生以上	薬務課

	止 DVD NO! ドラッグ 人生の分かれ道		成 分 22 年		薬物の誘惑・転落・断り方をドラマ仕立てでわかりやすく解説。全編(30分)に加え、短縮版(18分)でドラマ部分のみ再生可能。15秒、30秒、60秒の3つのスポット映像を収録。近年、社会問題となっている大麻の不正栽培に言及。個人学習、講習会、イベント等に幅広く活用可能。	
6	薬物乱用はダメ。ゼツタイ。大麻(マリファナ)編	公益財団法人麻薬覚せい剤乱用防止センター	平成 21 年	17 分	薬物乱用の心身への悪影響、特に人にとって最も大切な脳への影響、また、マウスを使った動物実験で大麻の弊害を解説	薬務課、山城北
7	みんなで学ぼう! 薬物乱用は「ダメ。ゼツタイ。」(改訂版)	公益財団法人麻薬覚せい剤乱用防止センター	平成 21 年	15 分	薬物乱用は脳をダメにする。と同時に、未成年の喫煙、飲酒がなぜダメなのかを解説しています。同時に、薬物乱用の恐ろしさ、一度やったら止めれなくなるという依存症についても、大切な脳を守るために、薬物乱用は「ダメ。ゼツタイ。」を学ぶ。	薬務課、山城北
8	Trap「罫」	社会安全研究財団・警視庁	平成 18 年	25 分	俳優の石丸謙二郎さんがストーリーテラーとして、薬物乱用のおそろしさ、乱用される薬物の種類、身体への悪影響、薬物乱用の末路をドラマ仕立てにして解説。	薬務課、南丹

2 薬物乱用に関する相談窓口連絡先一覧

<相談受付専用窓口>

◆きょう一薬物をやめたい人一のホットライン（薬物依存ホットライン）

電話： 075-644-7184（NPO法人京都DARC内）

相談日：月曜日から土曜日（年末年始・祝祭日を除く）

受付時間：午前10時から午後5時

<その他相談窓口>

◆京都府

相談日：月曜日から金曜日（年末年始・祝祭日を除く）

受付時間：午前8時30分から12時、午後1時から5時

- ・ 薬務課（075-414-4790）
- ・ 京都府保健所

乙訓保健所	電話 075-933-1151（代表）
山城北保健所	電話 0774-21-2191（代表）
山城南保健所	電話 0774-72-4300（代表）
南丹保健所	電話 0771-62-4751（代表）
中丹西保健所	電話 0773-22-5744（代表）
中丹東保健所	電話 0773-75-0856（福祉室）
丹後保健所	電話 0772-62-0361（代表）

◆覚せい剤110番

相談日：月曜日から金曜日（年末年始・祝祭日を除く）

受付時間：年中無休 24時間対応

電話：075-451-7957

◆麻薬・覚せい剤相談電話（近畿厚生局麻薬取締部）

相談日：月曜日から金曜日（年末年始・祝祭日を除く）

受付時間：午前8時30分から12時、午後1時から5時

電話：06-6949-3779

3 薬物に関するよくある質問

Q 大麻はタバコより安全って聞くけど本当かな？

A 間違いです！大麻は精神病を発病したり、幻覚で事故死をした人もいます。大麻が安全ということは決してありません！

Q 薬物乱用は一度だけなら大丈夫？

A 薬物乱用はたった一度でも危険です！

1回だけでやめるつもりが、薬物の依存性のために繰り返して使用するようになり、ぬけだせなくなってきました。薬物依存症の患者の大部分が最初は一度くらいなら大丈夫と思って、薬物に手を出した結果なのです。薬物依存が進むと、乱用時の良い気分を感じにくくなり、被害妄想、イライラ、気分の落ち込みや、もっとひどくなると薬物を止めた直後に体の震えや、幻覚等など、悪い症状ばかりが出て苦しくなるため、薬物をやめることができなくなります。

また薬物によっては、1回の乱用でショック死したり、恐ろしい幻覚や妄想などの精神病の症状がでることもあります。

一旦依存症になると人間の意志ではどうしようもなくなります。したがって、一度だけならと、薬物の誘惑に負けないよう、強い意志をもつことが賢明です。

Q 「薬物乱用」、「薬物依存」、「薬物中毒」どう違うの？

A 「薬物乱用」は薬物を本来の使用目的以外に使用したり、本来の使用量から大きく外れて使用する「行い」のことをいいます。「薬物依存」は、薬物乱用を繰り返した結果、自己コントロールができずやめられない「状態」に対することをいいます。「薬物中毒」は、急性中毒と慢性中毒の二つに分けられ、薬物の乱用による薬物の直接の薬の作用の結果、出現する「症状」のことをいいます。

Q 覚せい剤は、ダイエットや勉強によいと聞いたけど本当？

A 間違いです！

覚せい剤を乱用すると数日間食欲が無くなって、体重が減ってしまう時期がありますが、その後過食期になり、食欲が異常に進んで日ごろの何倍も食べてしまいます。

そのために過食と嘔吐を繰り返す過食症になり苦しみます。覚せい剤がきれると過食になるため、覚せい剤が止められなくなり、依存症になってしまい、悪循環の末、自傷行為や自殺するなどの問題が発生しています。

次に、覚せい剤などの興奮作用をもつ薬物を乱用すると、夜も寝ないで仕事ができると考えられていた時代がありました。

しかし、薬物による不眠は、神経の緊張を過度に高めているので、イライラし、被害妄想もでやすくなります。自分では能率が上がっているつもりでも、周りから見ると、間違いが多く、仕事や勉強の能率が低下していることが多いのです。

Q 一度依存症になると、もう治らないの？

A 薬物をやめ続けるためには大変な努力が必要です。

薬物依存症とは、脳に変化が生じて一生消えない状態となります。その意味では、依存症の体質は元へは戻りません。

薬物をやめていても、精神依存のために、再び薬物を乱用したいという気持ちが繰り返しおきます。それに耐えるためには、本人の努力と家族などの理解や協力が必要になったり、お医者さんなどの専門家の援助が必要になる場合もあります。10年以上薬物をやめていても、再び薬物を乱用すると、すぐに以前の乱用時の状態に戻り、乱用を続けたり被害妄想などの精神病症状が激しくでます。

また薬物を乱用したいと思うきっかけは、昔の乱用仲間にあつたとき、薬物乱用をしていた場所に行ったときといったように、環境の影響もあります。薬物依存症の人が立ち直れるかどうかは地域社会の状況も関係しています。

Q 妊娠中に薬物を乱用すると生まれてくる子どもにも影響しますか？

A 死産、早産、奇形などの問題がおこる危険性があります。

特に妊娠初期の3ヶ月間の薬物乱用は、胎児の臓器や身体の形成期にあたるため、心臓や身体の奇形、知的障害などを起こす危険性が高くなります。

薬物は、胎盤を通して胎児の脳にも影響します。

コカイン乱用者の母親から生まれた子どもに精神的な障害などが認められることがあり、また妊娠初期の飲酒により独特の奇形や知的障害をもつ胎児性アルコール症候群を引き起こすことは医学の専門家の間でよく知られていることです。

また、従来は男性の薬物乱用は生まれてくる子どもへの影響はないと考えられていましたが、最近の研究では薬物乱用が精子にも悪影響を与え、生まれてくる子どもに問題が起こる可能性を否定できないといわれています。

さらに、薬物を乱用をする家庭環境が子供に大きな悪い影響を及ぼすこととなります。

Q 薬物乱用について相談したい場合はどうしたらいいのですか？

A 薬物を乱用している友人を見たり、薬物乱用を勧められたりした場合は、まず家族や学校に相談し、場合によっては警察に相談しましょう。

また、自分自身や友人、家族が薬物乱用からの立ち直りで困っている場合は、保健所、精神保健福祉センター、精神科の病院及び診療所、警察、地方厚生局麻薬取締部などに相談しましょう。

Q 恐ろしい害があるのに、薬物を乱用する人がいるのはなぜですか。

A 「好奇心」や「なげやりな気持ち」、「知識不足」が薬物乱用のきっかけになることが多いのが現状です。また、「他人に迷惑をかけないので、使うかどうかは個人の自由」といった誤った考え方をもつことも関係することがあります。さらに、「ダイエットに効果がある」、「一度だけなら大丈夫」といった間違った知識や、単なる「遊び感覚」で薬物に手を染めるケースもあります。いずれも、仲間の影響を強く受け、親や学校、職場への反抗や様々なストレスや孤独感から逃げたいという気持ちなどが加わって、どんどん薬物から抜け出せなくなっていくます。

また、最近の未成年者の乱用者が増加している原因として、「薬物の入手し

やすさ」があります。携帯電話やインターネットを利用した簡単な取引方法、街頭でキャッチセールス的に密売している売人の関与、若者が多く集まるクラブでの誘惑も挙げられます。

Q 薬物を持っているだけでも罪になるの？

A もちろん、罪になります！

乱用される薬物は「覚せい剤取締法」、「麻薬及び向精神薬取締法」、「あへん法」、「大麻取締法」、「毒物及び劇物取締法」によってその輸出入、製造、譲受、譲渡、所持、使用などが規制されています。それに違反した者は、それぞれの法律に従って処罰を受けます。薬物乱用は法律で厳しく取り締まられているのです。

Q 薬物乱用を誘われたら、どうしたらいいの？

A きっぱり「いやだ」と言いましょう。「友達に嫌われるから」と思っても、自分のためにならないと思う誘いには、はっきり断りましょう！自分の身体、自分の一生を大切にしましょう。少しでも危ないと思ったら、きっぱり断る勇気を持ちましょう。たとえ おもしろ半分でも危険な薬物に近づいてはいけません。身の安全を守るため直ちにその場から「逃げる」ことが大切な場合もあります。

もし、薬物を勧められたり、薬物を乱用している人を見かけたら、一人で悩まず、家族や先生に相談したり、警察や保健所などに相談しましょう。その行動が友人や知人を救うきっかけにもなるのです。

4 乱用される薬物の種類

薬物の種類		心身に及ぼす影響
覚せい剤 取締法	覚醒剤	脳を興奮させる働きがあり、一時的に気分が高まり、食欲が無くなり、疲労や眠気がとれたように感じる。しかし、効果が切れると、疲労・だるさ、脱力感におそわれる。 強い精神依存性があり、自力で使用を中止するのは困難。また、幻覚や妄想といった精神病になりやすく、使用をやめてもフラッシュバックの恐れがある。
大麻 取締法	大麻	インターネット等では「タバコより害が少ない」といった情報が氾濫しているが、乱用により、記憶・理解力の低下、知覚・気分障害、幻覚・妄想状態やパニック状態などが出現し、長期間の乱用により、物事への興味・関心が極端に低下する「無動機症候群」という精神障害が引き起こされる恐れがある。
麻薬及び 向精神薬 取締法	幻覚性きのこ (マジックマッシュ ルーム)	幻覚、幻聴や妄想が現れて、ときには嘔吐や下痢などの中毒症状を伴う。大量に摂取すると死に至る。
	MDMA	覚せい剤に似た化学構造をしており、興奮作用と幻覚作用がある。乱用後に体温の異常上昇が起こり、腎臓障害や循環器障害が引き起こされる恐れがある。代表的なクラブドラッグとされている。
	コカイン	覚せい剤と同じ興奮作用があり、短期間で依存症になる場合が多く、精神病症状も高頻度に見られる。大量に使うことで、意識障害、けいれん発作、急性中毒による死亡もみられる。
	アヘン系麻薬 (ヘロインなど)	強い身体依存を引き起こし、使用を中断することで嘔吐やケイレンなどの激しい禁断症状が出現する。大量摂取により昏睡から死に至る。
毒物 劇物 取締法	有機溶剤 (シンナーなど)	有機溶剤を吸うと、脳をマヒさせる働きがある。これにより、酩酊状態、気分障害、幻覚等が現れる。大量に吸引した場合は、脳幹部までマヒし、昏睡や意識消失まで至り、場合によっては死に至る。また、長期的な乱用により、脳が縮むケースが数多く報告されている。
医薬品 医療 機器 等 法	危険ドラッグ	危険ドラッグとは、麻薬又は向精神薬には指定されておらず、それらと類似の有害性が疑われる物質であって、人に乱用させることを目的として販売等がされている薬物の総称。これらの薬物は、インターネットや繁華街で「合法ドラッグ」などと称して売られている場合がある。
	医薬品（処方薬、 市販薬）	乱用される代表的な医薬品として、病院から処方される向精神薬（睡眠薬や抗不安薬）、市販されている咳止め薬や風邪薬などがある。決められた量や回数を守れば、病気の治療に役立つが、乱用を繰り返すことで薬物依存や慢性中毒などの障害を引き起こす恐れがある。

様式 1

薬物乱用防止教室事前確認票

年 月 日

学 校 名 学 校 長 名		学校名： 学校長名：
学 校 所 在 地		〒 —
連 絡 先	電 話 番 号	
	F A X	
	担 当 教 諭 名	
希 望 講 義 内 容		① 生徒参加型（ロールプレイング形式）を含む講義を希望 ② 主に講義型を希望 ※いずれかに○をつけてください。
開 催 希 望 日 時		第1希望： 年 月 日（ ） 時 ～ 時 第2希望： 年 月 日（ ） 時 ～ 時
対 象 人 数		
確 認 事 項	生徒の理解度 (講義レベル)	① 薬物乱用基礎的な知識の取得を要する ② 基礎的な知識はあるため、やや高度な内容でも対応可 ※いずれかに○をつけてください。
	使 用 機 材	① パワーポイント使用（可 ・ 不可） ② ビデオ・DVD使用（可 ・ 不可） ※いずれかに○をつけてください。
	学 校 準 備 物	
薬物乱用防止に関し、 事前に質問等があれば ご記入ください。		

薬物乱用防止教室ワークシート

年 組 番 名前

今日の薬物乱用防止教室で学んだように、先輩や友人から誘われ、「少しくらいなら」と断れないまま、深みにはまってしまうケースも多くあります。今回、いろいろな断り方を学習しました。

あなたならどうしますか？空欄を埋めて文を完成させてください。

友達に誘われて、先輩の家に遊びに行きました。そのうち先輩が（ ）に火を付けて吸い出すと、友達も（ ）をもらって吸い出しました。友達が僕（私）に（ ）を差し出しました。

※（ ）には今日習った薬物等の名前を入れましょう

友達：「最近、（ ）吸ってるんだ。すごくいい気分になるし、おまえも吸ってみろよ」

自分：

(あなたの答え)

先輩：「おまえ、まじめだからな。見つかるのが怖いのか。」

自分：

(あなたの答え)

友達：「ハハハ、やらないと（ ）のよさはわからないぜ。一度吸ってみろよ。」

自分：

(あなたの答え)

【薬物乱用防止教室の感想】

.....

.....

.....

.....