

いぞんしょう 依存症のこと^{まな}を学^{ぼう}！

OSAKA



ほんじつ
本日の内容
ないよう

はじめに

いぞんしょう し
「依存症」を知ろう



「ストレス」とうまく
つきあおう

1

はじめに

ある高校生のお話

ゲームにのめりこんで
学校に通えなくなってしまった
ある高校生の行動を
振り返ってみましょう。



はじめに

ある高校生のお話

小学生の時

はじ
初めてゲームをしたのは、
小学校1年生の時。
誕生日に携帯ゲーム機を
買ってもらいました。



3

はじめに

ある高校生のお話

中学生の時

スマホで動画を見たり、
ゲームをするようになりました。
たまにやりすぎることもありましたが、
それなりに勉強して高校に入学
しました。



はじめに

ある高校生のお話

高校1年生の時

オンラインゲームに
はまりました。
ネット上に友だちができ、
夜遅くまで遊ぶようになりました。



5

はじめに

ある高校生のお話

高校2年生の時

朝起きられなくなりました。
ゲームが気になつて
授業に集中できません。
成績も落ちてきました。



はじめに

ある高校生のお話

だんだん

朝までゲームをして学校を休むことが増え、
だんだん学校に行けなくなりました。
家族の財布からお金をとって
課金することもありました。



7



はじめに

ごうこうせい はなし
ある高校生のお話

かぞく しょくじ かいわ
家族と食事も会話もしなくなり、
じぶん へや
自分の部屋にこもるようになりました。
お風呂にも入りません。
ちゆう や さやくでん
昼夜逆転してしまいました。



はじめに

ごうこうせい はなし
ある高校生のお話

しんせい こえ かぞく ほうげん は
心配して声をかけた家族に暴言を吐き、
ごういん く あ
強引にやめさせようとしたら、
どくくあ 取っ組み合いになってしましました。



8

9



やってみよう

ワークシート やってみよう



10



「依存症」を知ろう

- 1 「依存症」とは
- 2 「依存症」のメカニズム
- 3 「依存症」によって起こる問題
- 4 「依存症」の背景
- 5 「依存症」からの回復と予防



11

いそんしょう し
「依存症」を知ろう

1 「依存症」とは

依存症とは？

にちじょう せいかつ しんしん けんごう たいせつ にんげん かんぱい
日常生活や心身の健康、大切な人間関係に
もんだい お
問題が起こっているにもかかわらず、
どくてい ぶっしつ しよう ごうどう
特定の物質の使用や行動を
かいふく よぼう
コントロールできなくなる病気です。



12

いそんしょう し
「依存症」を知ろう

1 「依存症」とは

どなんもので
いそんしょう
依存症になるの？



13

いそんしょう し
「依存症」を知ろう

1 「依存症」とは

アルコール(お酒)

ポイント 20歳未満の飲酒は、
まつりつ きんし
法律で禁止され
ています。

いそんしょう し
「依存症」を知ろう

1 「依存症」とは

違法な薬物①

つか 使ったり、持っていたりすると罪になり、逮捕されます。



覚せい剤

コカイン

14

15

違法な薬物②

大麻
MDMA大麻ワックス
LSD大麻リキッド
危険ドラッグ

写真：厚生労働省

16

大麻は安全？①

たいま なんど しよろ
大麻を何度も使用していると、
たいま しよろ こき
大麻を使用していない時に、
イライラしたり、落ちつきがなくなったり、
ねむ おち つ
眠れなくなるなどの不快な症状が現れます。

17

大麻は安全？②

たいま しょろ かしすう ふ
大麻を使用する回数が増えるほど、
やくぶつ いぞん かのづせい
薬物依存になる可能性や
ほか いそん さう
他の違法薬物の使用、自殺企図のリスクが高まります。

たいま あんせん
大麻は安全ではありません。

「SMARPP-24 物質使用障害治療プログラム（改訂版）」金剛出版 第12回「マリファナの真実」より

18

大麻には依存性がない？

たいま しょろ やく
大麻を使用している約6%の人が、
たいま しょろ ねんご いのんじょう
大麻を使用してから10年後に依存症になり、
やく ひと しょろがい いもんじょう
約9%の人が生涯において依存症になっています。

たいま いぞんせい
大麻にも依存性はあります。

「SMARPP-24 物質使用障害治療プログラム（改訂版）」金剛出版 第12回「マリファナの真実」より

19

病気を治すための薬（医薬品）



きんし
法律で禁止されてなくても、
まちが
間違った使い方をすると
じょうき
病気になったり、
もんだい
いろいろな問題が起こります。



- 咳止め
- かぜ薬
- 痛み止め
- 締め薬
- 対抗不安薬
(安定剤)

写真：厚生労働省

20

その他

たばこ(ニコチン)



カフェイン



- コーヒー
- お茶
- エナジードリンク
- 錠剤/カゼ薬

21

ギャンブル等

ギャンブル等とは偶然によって結果が決まるような
ゲームや競技にお金を賭けることです。

パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、モーターボート競走、オートレース、宝くじ、
ナンバーズ、インターネット賭博、スポーツ賭博、賭け麻雀、賭け将棋、
カード(花札・パカラ等)賭博、合法または非合法のカジノ、
証券の信用取引(FX)など

22

インターネット投票

こうえいきょうぎ とうひょうけん
公営競技の投票券は、
こうにゅう とうひょうけん
インターネットで購入することができますが、
ちゅううい
はまりやすいので注意しましょう。



23

法律で禁止されているギャンブル等

- 18歳未満のパチンコ
- 20歳未満の公営競技
競馬・競輪・モーターボート競走
オートレース



24

その他

- インターネット
- スマホ
- ゲーム



25



26

依存性のある物質を使い続けたり、
依存性のある行動を続けていると、
誰でも依存症になる可能性がある。

特別な人だけがなるわけではありません。

27

アルコールや薬物の使用、
ギャンブルやゲームを繰り返すことで、
脳やこころ、からだの機能が変わってしまう。

「意志が弱いから」依存症になるという誤解です。

28



29

こころやからだの問題

- 眠れない
- 元気がなくなる
- 不安
- 肺や心臓の病気

- 食べられない
- イライラ
- 感染症



30

生活の問題

- 夜遅くまで起きている
- 朝起きられない
- 遅刻、欠席、留年
- 退学
- 仕事を失う



31

家庭のなかでの問題

- 暴れる
- 大声を出す
- 家族の関係が悪くなる
- 家族がバラバラになる
- 家族が病気になる



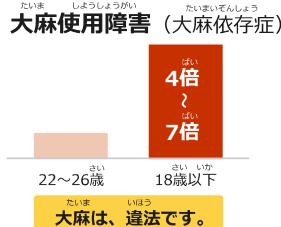
32

- 信用を失う
- 孤立する
- 犯罪に巻き込まれる
- 逮捕される
- 借金をする(多重債務)



33

若いうちに始めるほど依存症になりやすい



34

依存症の人のなかには、
自分ではどうにもできない
つらい体験などによる
「こころのケガ」を持ってい
る人が多いです。



35

ひとりぼっちだと
依存症になりやすく、
依存症が治りにくい
ことがわかっています。



36

依存症になったら、
もう治らないの？



37

さまざまなサポートにより回復することができます

- 相談機関
- 病院・クリニック
- 自助グループ・リハビリ施設
- 家族



38

依存症の予防に役に立つこと①

依存症について正しい知識を理解する

- ・ 意志の問題ではない
- ・ 誰でもなる可能性がある
- ・ 依存症は病気である
- ・ 回復をサポートしてくれるところがある

39

依存症の予防に役に立つこと②

●違法な薬物は使わない

●医薬品を本来とは異なる目的や使い方では使わない

依存症の予防に役に立つこと③

悩み事やストレスを解消するために、お酒をのんだり、薬物を使ったり、ゲームやギャンブル等をしない

依存症の予防に役に立つこと④

スマホやゲームは、時間や使い方のルールを守る



依存症の予防に役に立つこと⑤

スマホやゲームから離れて活動をする時間を作る



依存症の予防に役に立つこと⑥

生活や人間関係を豊かにするような楽しみや趣味、生きがいをみつける



依存症の予防に役に立つこと⑦

何かに困ったり、悩んだりしたら、誰かに相談する



たいけん だん
体験談を
き 聞いてみよう



ほんにん ごえ
本人の声を
き 聞いてみよう





ほんにん こえ さ
本人の声を聞いてみよう

本人の声①

とも ゆうだいちもできた。
とくべつ 特別なことをしている優越感にも浸れた。
いつしゅん ひと 気分にでもなれた。
にげて 苦手なことも克服できた。
じしん じぶん だいす 自信がついて自分のことが大好きになった・・・
せんぶまほろ けど、全部幻だった。



ほんにん こえ さ
本人の声を聞いてみよう

本人の声①

やくぶつ つか 薬物を使って、一瞬、楽になったり、優越感に浸つたり、
いつせん らく ひた 自分の「課題」を解決できたように思うけど、
それは一瞬だけ。
やくぶつ かいわく 薬物はずつと解決してくれなかつた。
それプラス薬物依存という足枷までついてしまい、
やくぶつ いどん あしかせ 薬物をやめ続けていくことまで背負うことになつた。

49



ほんにん こえ さ
本人の声を聞いてみよう

本人の声②

かんたん ギャンブルをやめることは簡単ですが、
たへん やめ続けることはとても大変です。
かしいふく ひとり 回復は一人ではできません。仲間の力が必要です。
なかま ちから ひつよう ミーティングで仲間と体験を分かち合うことで、
ひつよう ギャンブルを必要としない
い かた か 生き方に変えることができました。



さぞ 誘われたらどうする？

ワークシート かんが 考えてみよう 1



51



さぞ 誘われたらどうする？

いほう やくぶつ さぞ 違法な薬物を誘われたらどうしよう？



出典：薬物乱用防止読本「健康に生きよう」パート36、厚生労働省



さぞ 誘われたらどうする？

ことわ ハッキリ・キッパリ！断る

さそ 誘われた時、
とお 少しでも迷っている様子を
よす 見せてしまうと、
また誘われてしまいます。



出典：薬物乱用防止読本「健康に生きよう」パート36、厚生労働省

53



さぞ 誘われたらどうする？

ば はな その場から離れる

さそ 誘われている状態から抜け出すため、
ば た その場から立ち去ろう。

「そういうね...」
(と話題を変える)



出典：薬物乱用防止読本「健康に生きよう」パート36、厚生労働省



さぞ 誘われたらどうする？

れんらくさき まくじょ 連絡先を削除＆ブロック

かわ み ぶも SNSやチャットは顔が見えない分、
はんせい こうい さそ 犯罪行為に誘いやすく、
あさ ひと かお し ひと つきあいが浅い人や顔の知らない人と
つながる機会が多いかもしれません。



55

**みじか ひと
身邊な人が
「依存症かも？」と思ったら
どうする？**

**ワークシート
かんが
考えてみよう 2**




56

**みじか ひと いそんじょう おも
身边な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？**

**もし、家族や友だちが
依存症の問題で困っていたら、
あなたはどうしますか。**

**ごく
どんな声かけ
をする？**



57

**みじか ひと いそんじょう おも
身边な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？**

**そうだん
相談してみよう**

**しんらい おとな そうだん
信頼できる大人に相談してみましょう。
だれ はな きも らく
誰かに話すことで、気持ちが楽になったり、
たいおう ほうまつ
対応方法がみつかるかもしれません。**



58

**みじか ひと いそんじょう おも
身边な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？**

**そうだん
相談できるところ**

電話相談


メール相談・SNSでの相談


安心な相談先を確認しましょう

59

「ストレス」うまくつきあおう

1 「ストレス」とは

2 「ストレス」のサイン

3 生活習慣を整えよう

4 「ストレス」の対処法

ワーク

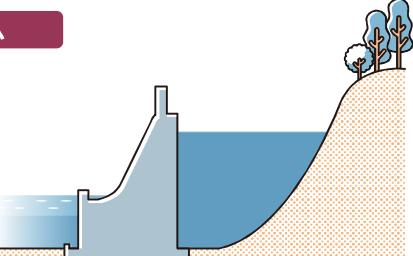



60

**「ストレス」とうまく
つきあおう**

1 「ストレス」とは

ダム



61

**「ストレス」とうまく
つきあおう**

1 「ストレス」とは

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
あめ 雨=ストレス

**たまついていく
ストレス**




62

**「ストレス」とうまく
つきあおう**

1 「ストレス」とは

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
あめ 雨=ストレス

**どんどん
たまつっていく
ストレス**




63

こころをダムに例えてみよう

こころのダム

あめ
雨=ストレス

あふれたー！



こころをダムに例えてみよう

こころのダム

あめ
雨=ストレス

じょうすい
上手に放水



からだのサイン

- 肩こり、頭痛
- 腹痛、腰痛
- 寝つきが悪くなる
- 食欲がなくなる、食べられなくなる、食べすぎる
- めまい、耳鳴り
- 下痢、便秘

自分のストレスサインを知ろう

- イライラする
- 怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで泣きたくなる
- やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になる
- 気分が落ち込む

自分のストレスサインを知ろう

生活習慣を整えるようにこころがけると、
ストレスに対処しやすくなります。

- 寝る・休む
- 食べる（栄養をとる）
- 体をうごかす



たまつたエネルギーを発散させよう

- 友だちにぐちる
- 筋トレをする
- おいしいものを食べる
- 散歩に行く
- 買い物や旅行に行く

自分に合った
対処法を
見つけよう



クールダウンしてみよう

- ゆっくりお風呂に入る
- ぼーっとする
- 寝る
- 音楽を聴く
- 自然の景色を見る
- など

自分に合った
対処法を
見つけよう



誰かと話したり、相談したりしてみよう

- 家族・親せき
- 友だちなど
- 学校の先生
- 保健室の先生
- スクールカウンセラー



相談できるところ

信頼できる大人に相談してみましょう。
誰かに話すことで、気持ちが楽になったり、
対応方法がみつかるかもしれません。



相談できるところ

電話相談



メール相談・SNSでの相談



安全な相談先か確認しましょう



リラックス法を試してみよう



ゆっくり呼吸法



リラックス法を試してみよう

からだの力を抜こう



①両肩をぐっと上げ耳まで
近づけて緊張させて…(5秒)



②ストンと肩の力を抜きます(10秒)

依存症は自分ではコントロールできなくなる病気です

依存症は誰でもなる可能性があります

依存症から回復することができます

ストレスをためすぎないことが大切です

困ったり、悩んだ時は相談しましょう

おはな
大阪こころナビ