

依存症のことを学ぼう！



OSAKA



本日の内容



はじめに

「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

ある人のお話

高校
大学

- 高校時代は、部活に励み、引退後は受験勉強を頑張り、志望の大学に入学しました。
- 大学生になり、奨学金をもらいながら、1人暮らしを始めました。
- 授業の空き時間に、友人に誘われ、パチンコに行きました。

はじめに

ある人のお話

大学

- それほどはまるではなく、たまに一緒に友人とパチンコに行っていました。
- ある日、バイト仲間から競馬を勧められ、インターネットで馬券を購入したら大当たりしました。

2

3

はじめに

ある人のお話

大学

- それからインターネット投票にはまり、バイト代だけでは足りなくなり、友人からお金を借りるようになりました。
- だんだん賭ける金額が増え、借りたお金を返すことができなくなり、ダメだと思いながらも奨学金に手をつてしまいました。

はじめに

ある人のお話

大学

- 負けたお金を取り戻すため、バイト代も奨学金もどんどんギャンブルにつぎこむようになり、ご飯を食べるお金も学校に行くお金もなくなってしまいました。

4

5

はじめに

ある人のお話

大学

- どうすることもできず家にこもっていると、学校から連絡を受けた家族が突然家にやってきて、奨学金を使い込んでいることがばれてしまいました。
- 両親に叱られ、もうギャンブルはしないと約束しましたが、心配した両親に説得され相談機関に連れて行かれました。

はじめに

ある人のお話

大学

- 相談機関で、自分ではどうやってやめたらいいかわからないと伝えると、自助グループについて教えてもらいました。
- 自助グループについて調べてみると、オンラインでミーティングを行っていることを知りました。

6

7



- 大学**
- ギャンブルのやめ方を教えてもらおうと参加してみると、同じような問題で悩んでいる同世代の仲間がいることを知りました。
 - それからは定期的にオンラインミーティングに参加するようになり、今は仲間と一緒にギャンブルをやめています。



やってみよう

ワークシート やってみよう



「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



依存症とは？

日常生活や心身の健康、大切な人間関係に問題が起こっているにもかかわらず、特定の物質の使用や行動をコントロールできなくなる病気です。



20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。



違法な薬物①

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

写真：厚生労働省



違法な薬物②



大麻



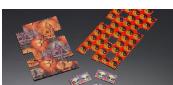
大麻ワックス



大麻リキッド



MDMA



LSD



危険ドラッグ



大麻は安全？①

大麻を何度も使用していると、大麻を使用していない時に、イライラしたり、落ち着きがなくなったり、眠れなくなるなどの不快な症状が現れます。



大麻は安全？②

大麻を使用する回数が増えるほど、
薬物依存になる可能性や
他の違法薬物の使用、自殺企図のリスクが高まります。

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



大麻には依存性がない？

大麻を使用している約6%の人が、
大麻を使用してから10年後に依存症になり、
約9%の人が生涯において依存症になっています。

大麻にも依存性があります。

「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



病気を治すための薬（医薬品）



法律で禁止されてなくても、
間違った使い方をすると
病気になったり、
いろいろな問題が起こります。



- 咳止め
- かぜ薬
- 痛み止め
- 眠薬
- 抗不安薬（安定剤）

写真：厚生労働省



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/かぜ薬



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・バカラ等)賭博、合法または非合法のカジノ、
証券の信用取引(FX)など



インターネット投票

公営競技の投票券は、
インターネットで購入することができますが、
はまりやすいので注意しましょう。



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

年齢にかかわらず、
日本国内での
オンラインカジノは
違法です。



その他

- インターネット
- スマホ
- ゲーム





なぜ依存症になるのか

- 使用や行動を続けると、誰でも依存症になる可能性がある。
 - 繰り返すことで、脳やこころ、体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のは誤解です。



同じ量では満足できなくなる《耐性》



習慣的にアルコールや薬物を摂取し続けると、だんだん同じ量では、同じ効果が得られなくなる＝耐性



量や頻度が
どんどん増えていく

24

25



きれるしんどくなる《離脱症状》

アルコールや薬物が体内から抜けてきたり、摂取をやめたり、減らしたりすると不快な離脱症状が起こります。

離脱症状の一例（摂取した物質によって異なる）

- | | |
|----------|-------------|
| ● 頭痛 | ● 不眠 |
| ● 吐き気、嘔吐 | ● 発熱 |
| ● イライラ | ● 発汗 |
| ● 不安 | ● 寒気 |
| ● 意欲の低下 | ● 血圧・心拍数の上昇 |

出典：依存症対策全国センター

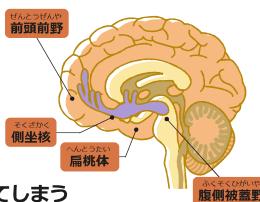


脳の仕組みが変わってしまう《報酬系》

報酬系

快感をもたらすことで、生命の維持や学習を可能にする回路

- 依存性のある薬物などは、この回路を直接刺激して快感をもたらす
- 次第に同じ刺激では快感が得られなくなり量や頻度がどんどん増えていく



自分でコントロールできなくなってしまう

出典：依存症対策全国センター

27



● こころやからだの問題

- ・ 眠れない
- ・ 食べられない
- ・ 元気がなくなる
- ・ イライラ
- ・ 不安
- ・ 感染症
- ・ 肺や心臓の病気

● 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



● 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

● 社会のなかでの問題

- ・ 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）

28

29



若いうちに始めるほど依存症になりやすい

アルコール使用障害 (アルコール依存症)

22～26歳 18歳以下
2倍

大麻使用障害（大麻依存症）

22～26歳 18歳以下
4倍
7倍

大麻は、違法です。



- 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」を持っている人もいる

- 誰にも相談できず、孤立してしまう人も多くいる



30

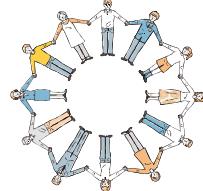
31



依存症になつたら、
もう治らないの？

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



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
- 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使用しない
- 悩み事やストレスを解消するために、お酒を飲んだり、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②

- スマホやゲームは時間や使い方のルールを守る
- スマホやゲームから離れて活動をする時間を作る
- 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
- 何かに困ったり、悩んだりしたら、誰かに相談する



体験談を 聞いてみよう



本人の声を 聞いてみよう



本人の声①

友だちもできた。
特別なことをしている優越感にも浸れた。
一瞬でどんな気分にでもなれた。
苦手なことも克服できた。
自信がついて自分のことが大好きになった・・・
けど、全部幻だった。

本人の声①

薬物を使って、一瞬、楽になつたり、優越感に浸つたり、
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。
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、
薬物をやめ続けていくことまで背負うことになった。



本人の声を聞いてみよう

本人の声②

ギャンブルをやめることは簡単ですが、やめ続けることはとても大変です。回復は一人ではできません。仲間の力が必要です。ミーティングで仲間と体験を分かち合うことで、ギャンブルを必要としない生き方に変えることができました。



誘われたらどうする？

ワークシート 考えてみよう 1



41



誘われたらどうする？

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



誘われたらどうする？

ハッキリ・キッパリ！断る

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



43



誘われたらどうする？

その場から離れる

誘われている状態から抜け出すため、その場から立ち去ろう。



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



誘われたらどうする？

連絡先を削除＆ブロック

SNSやチャットは顔が見えない分、犯罪行為に誘いやすく、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。



45



身近な人が 「依存症かも？」と思ったら どうする？

ワークシート 考えてみよう 2



身近な人が「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。

どんな声かけをする？



47



身近な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？

相談してみよう

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。



身近な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？

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

48

49



「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

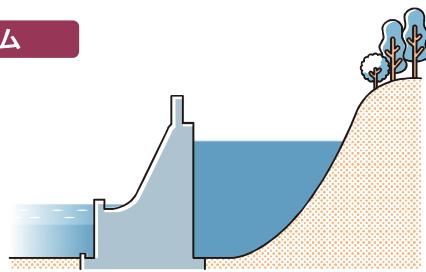


50

「ストレス」うまく
つきあおう

① 「ストレス」とは

ダム



51



「ストレス」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

雨=ストレス

上手に放水

たまっていく
ストレス



52

「ストレス」うまく
つきあおう

① 「ストレス」とは

こころのダム

雨=ストレス

どんどん
たまっていく
ストレス



53



「ストレス」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

雨=ストレス

あふれたー！



54

「ストレス」うまく
つきあおう

① 「ストレス」とは

こころのダム

雨=ストレス

上手に放水



55

| 自分のストレスサインに気づこう

からだのサイン

- 肩こり、頭痛
- めまい、耳鳴り
- 腹痛、腰痛
- 下痢、便秘
- 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

こころのサイン

- 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
- 気分が落ち込む
- やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になる

56

| 生活習慣を整えよう

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



57

| たまたま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

- カラオケに行く
- 泣くなど

自分に合った
対処法を見
つけよう



58

| 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
- 音楽を聞く
- 自然の景色を見る

自分に合った
対処法を見
つけよう



59

| 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



60

| 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。



61

| 相談できるところ

電話相談



メール相談・SNSでの相談



安全な相談先を確認しましょう

62

リラックス法を
試してみよう

63



リラックス法を試してみよう

ゆっくり呼吸法



息を鼻から吸う(3秒)



息を止める(1秒)



息を口から吐く(6秒)

1、2、3で

ゆっくり鼻から息を吸う

4で

軽く息を止めて

5、6、7、8、9、10で

ゆっくり口から息を吐く

64



リラックス法を試してみよう

からだの力を抜こう



①両肩をグッと上げ 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)

65



まとめ

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



66