

依存症対策強化事業

依存症のことを 学ぼう！

解説書

OSAKA



目次

1	依存症予防啓発ツールについて	2
2	活用例	7
3	スライド教材について	9
	はじめに（架空事例）	11～12
	「依存症」を知ろう	13
	● アルコール	14～18
	● 薬物	19～23
	● ギャンブル等	24～27
	依存症のメカニズム	28～31
	依存症の背景	32～34
	依存症からの回復	35
	依存症の予防	36
	「ストレス」とうまくつきあおう	37
	ストレスのサイン	38
	ストレスの対処法	39
	まとめ	40
4	ワークについて	41
5	ワークシートについて	48
6	動画教材について	51
7	参考資料	53

1

依存症予防啓発 ツールについて

- 教材の目的
- 教材の構成
- 依存症を経験されたご本人の
体験談について

1 依存症予防啓発ツールについて

教材の目的

学習指導要領を踏まえ、ギャンブル等依存症を含めた依存症についての理解を深め、依存症を予防するための知識や、ストレスとの付き合い方等を学ぶことを目的とする。

教材の構成

(1) スライド教材



- グリーン（ルビなし）
- 所要時間：25分

内容	所要時間
1 はじめに 20代男性のお話（ギャンブル）	3分
2 「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 ※ワーク1	13分
3 「ストレス」とうまくつきあおう 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2	7分
4 まとめ	2分

1 依存症予防啓発ツールについて



- ブルー（ルビあり）
- 所要時間：22分

内容	所要時間
1 はじめに 高校生のお話（ゲーム）	3分
2 「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 ※ワーク1	10分
3 「ストレス」とうまくつきあおう 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2	7分
4 まとめ	2分

- スライド教材ブルーは、スライド教材グリーンをやさしい日本語にし、対象者に応じて活用できるよう、イラストが多くわかりやすい内容にしたものです。
- 所要時間は目安です。対象者の年齢や理解の程度、授業時間に合わせて、使用する教材を選択して使用することができます。

1 依存症予防啓発ツールについて

ワーク1

1. 「依存症」を知ろう

- ①やってみよう（ゲーム依存度チェック）
- ②体験談を聞いてみよう
- ③本人の声を聞いてみよう
- ④誘われたらどうする？
- ⑤身近な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？

ワーク2

2. 「ストレス」と うまくつきあおう

- ①リラックス法を試してみよう
 - ・ ゆっくり呼吸法
 - ・ からだの力を抜こう

（2）ワークシート

1 やってみよう

依存症のこころを学ぶ

やってみよう

1 あなたがこの4年の行動を振り返って3つの問いに対して0から2まで0をつけて回答し、合計得点を算出してみましょう。

質問項目	0	1	2
1 ゲームをやめられたい（嫌い）時に、ゲームをやめられないことが多い。	1	0	
2 ゲームをする前に手をつけていた別なゲームの経験がのびることがある。	1	0	
3 ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親戚と会うなどといった大切な活動に出席する頻度が減ったことがある。	1	0	
4 現実世界で一番大切なものはゲームである。	1	0	
5 ゲームのために、成績が悪くなった。	1	0	
6 ゲームのために、健康を害した。	1	0	
7 ゲームのために、学業に集中できずゲームをした。	1	0	
8 ゲームによって、睡眠時間や食事の量が減るなど体調がわるい。	1	0	
9 毎日、ゲームをプレイしたいと願っている。	1	0	

このテストの結果はあくまで目安であり、必ずしも以上の結果が、ゲーム依存症の診断に当てはまるものではありません。

結果：ゲーム依存度（0～100）

2 家族の世にきてきたある自伝やある自伝の話を聞いて、思ったことや感じたことなど感想を書きましょう。

2 考えてみよう

依存症のこころを学ぶ

考えてみよう

1 過去の出来事や出来事、あなたはどのように振り返りますか、できるだけたくさん書きましょう。

2 家族や友達など、あなたの周りの人が依存症の経験を持っている。あなたはどのようにしますか、書きましょう。

3 「依存症」を知ろう

依存症のこころを学ぶ

「依存症」を知ろう

1 どのようなもので依存症になる可能性があるか、書きましょう。

2 依存症になると、どのような問題が起ころうか、4つの問題に答えて、書きましょう。

3 依存症を予防するために、あなたにどのようなことができますか、書きましょう。

4 あなたが依存症の経験で得た、だれに感謝しますか、書きましょう。

4 「ストレス」と うまくつきあおう

依存症のこころを学ぶ

「ストレス」とうまくつきあおう

1 あなたにとって、どのようなことがストレスになりますか、書きましょう。

2 あなたのストレスサインは何か、書きましょう。

3 あなたのストレスを減らす、どのような方法で対処しますか、書きましょう。

1 依存症予防啓発ツールについて

(3) 動画教材

1. 依存症編：約10分



2. ストレス編：約7分



- 動画教材は、スライド教材のグリーン（ルビなし）を基に作成しています。
- 依存症編は、“「依存症」を知ろう”の内容、ストレス編は、“「ストレス」とうまくつきあおう”の内容について、先生と生徒の掛け合いを動画にしたものです。

依存症を経験されたご本人の体験談について

依存症予防教育を実施する際には、実際に体験した人の話を聞くことで、生徒は関心を持ちやすく、依存症の問題を身近に学ぶことができるだけでなく、依存症は回復可能な病気だという大切なメッセージを伝えることができます。

ご希望の方は、大阪府こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課（06-6691-2818）までご相談ください。

2 活用例

2 活用例

対象者の年齢や理解の程度、授業時間に合わせて、使用する教材を選択して使用することができます。またスライド教材と動画教材を組み合わせることも可能です。

●グリーン（ルビなし）



使用教材		所要時間	
スライド教材 1	はじめに	3分	40分
ワーク 1-①	やってみよう ※ワークシート 1	5分	
スライド教材 2	「依存症を知ろう」	13分	
スライド教材 3	「ストレス」とうまくつきあおう	7分	
ワークシート 3	「依存症」を知ろう	5分	
ワークシート 4	「ストレス」とうまくつきあおう	5分	
スライド教材 4	まとめ	2分	

●ブルー（ルビあり）



使用教材		所要時間	
スライド教材 1	はじめに	5分	44分
スライド教材 2	「依存症を知ろう」	10分	
ワーク 1-②	体験談を聞いてみよう	15分	
ワークシート 3	「依存症」を知ろう	5分	
動画教材 2	ストレス編	7分	
スライド教材 4	まとめ	2分	

●動画教材：依存症編



●動画教材：ストレス編



使用教材		所要時間	
スライド教材 1	はじめに	5分	37分
ワーク 1-①	やってみよう ※ワークシート 1	5分	
動画教材 1	依存症編	10分	
ワークシート 3	「依存症」を知ろう	4分	
動画教材 2	ストレス編	7分	
ワークシート 4	「ストレス」とうまくつきあおう	4分	
スライド教材 4	まとめ	2分	

使用教材		所要時間	
動画教材 1	依存症編	10分	42分
ワーク 1-②	体験談を聞いてみよう	15分	
動画教材 2	ストレス編	7分	
ワークシート 3	「依存症」を知ろう	5分	
ワークシート 4	「ストレス」とうまくつきあおう	5分	

3

スライド教材について

- スライド教材について
- はじめに（架空事例）
- 「依存症」を知ろう
 - アルコール
 - 薬物
 - ギャンブル等
- 依存症のメカニズム
- 依存症の背景
- 依存症からの回復
- 依存症の予防
- 「ストレス」とうまくつきあおう
- ストレスのサイン
- ストレスの対処法
- まとめ

3 スライド教材について

スライド教材について

●グリーン（ルビなし）

依存症対策強化事業

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

●ブルー（ルビあり）

いぞんしょう まな
依存症対策強化事業

依存症のことを学ぼう！

OSAKA

本日の内容

- はじめに
- いぞんしょう「依存症」を知ろう
- 「ストレス」とうまくつきあおう

1

スライド教材には、グリーン（ルビなし）とブルー（ルビあり）の2種類があります。

内容は概ね同じもので、依存症の基礎知識とストレス対処について学ぶことができる内容となっています。

ブルー（ルビあり）は、中学生や外国籍の生徒等にも対応できるよう、イラストを多く取り入れ、やさしい日本語を用いています。

スライド教材を活用される場合は、依存症に係る重要なポイントを理解する必要があるため、必ず最後のまとめのスライド（グリーン：スライドNo.66、ブルー：スライドNo.77）で終了してください。

●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

大阪ごころナビ
依存症の相談窓口

66

●まとめ

いぞんしょう びょうき
いぞんしょう だれ
いぞんしょう かいふく
いぞんしょう たいせつ
いぞんしょう こんたり、なやんだときは相談しましょう

いぞんしょう びょうき
いぞんしょう だれ
いぞんしょう かいふく
いぞんしょう たいせつ
いぞんしょう こんたり、なやんだときは相談しましょう

大阪ごころナビ
依存症の相談窓口

77

はじめに（架空事例）

ここでは、依存症になる経過や、回復までの道のりがイメージできるよう2種類の事例を紹介しています。授業の目的や生徒の状況にあわせて、どちらの事例を使用するか選択することができます。

はじめに【グリーン（ルビなし）】（本事例は、架空事例です。）

●グリーン（ルビなし）

- 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。

- それほどはまることはなく、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。

- 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けてしまいました。

● 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。

- ीलうすることでもきず家にこもっている、学校から連絡を受けた家族が突然家にやってくる、奨学金を使い込んでいることがばれてしまひました。
- 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。

- 相談機関で、自分ではどうやってやめた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。

- ギャンブルのやり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。

大学生がアルバイト仲間から競馬を勧められたことを きっかけにネット競馬にはまる事例

高校時代は部活も受験勉強も頑張り、志望大学に合格し、入学後奨学金をもらいながら一人暮らしを始めました。授業の空き時間に友人に誘われ、パチンコに行きますが、それほどはまることもなく、たまに友人と楽しむ程度でした。ある日、アル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をして、そこから競馬のインターネット投票にはまっていきました。だんだん賭ける金額も増え、友人からお金を借りたり、奨学金にも手をつけるようになり、最終的にはご飯を食べるお金も学校に行くお金もなくなり、どうすることもできず家にこもるようになりました。

心配した学校から連絡を受けた家族が突然家に来て、ギャンブルにはまり奨学金を使い込んでいることがばれてしまいます。両親に叱られ、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依存症の相談機関に連れて行かれました。相談機関で、やめ方がわからないことを相談すると自助グループについて教えてもらい、自助グループのオンラインミーティングに参加してみると同じような問題で悩んでいる仲間がいることを知ります。その後、定期的にオンラインミーティングに参加しながら、仲間と一緒にギャンブルをやめているという事例です。

はじめに【ブルー（ルビあり）】（本事例は、架空事例です。）

●ブルー（ルビあり）

はじめに ある高校生の物語

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 ある高校生の物語

小学生の時

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。



はじめに ある高校生の物語

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、
それなりに勉強もして高校に入学
しました。



はじめに ある高校生の物語

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。



はじめに ある高校生の物語

高校2年生の時

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



はじめに ある高校生の物語

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。



はじめに ある高校生の物語

家族と食事もお話しなくなり、
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。
昼夜逆転してしまいました。



はじめに ある高校生の物語

心配して声をかけた家族に暴言を吐き、
強引にやめさせようとしたら、
取っ組み合いになってしまいました。



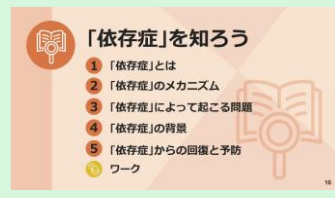
高校生がゲームにはまっていき、学校に通えなくなってしまった事例

小学校1年生の時の誕生日に携帯ゲーム機を買ってもらい、ゲームを始めました。家族からたまに注意されることもありましたが、大きな問題はなくゲームを楽しんでいました。中学生になると、スマホで動画を見たり、ゲームをするようになりました。やりすぎることもありましたが、それなりに勉強もして高校に入学しました。高校生1年になり、オンラインゲームにはまり、ネット上の友だちとゲームをしたり、ゲームの実況動画をみるようになり、深夜までゲームをするようになりました。高校2年生になると、だんだん朝起きれなくなり、授業中もゲームの続きが気になり勉強に集中できなくなります。学校の友だちとのつきあいも減り、成績も落ちてきました。朝までゲームをして学校を休むことが増え、最終的には学校に行けなくなってしまいました。

家では、ゲームのアイテムに課金するために家族の財布からお金をとったり、家族との会話も減り、自分の部屋にこもってカップ麺やスナック菓子ばかり食べるようになりました。心配して家族が声をかけると暴言を吐き、強引にゲームをやめさせようとした家族と取っ組み合いになってしまったという事例です。

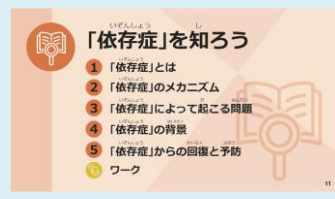
「依存症」を知ろう

●グリーン（ルビなし）



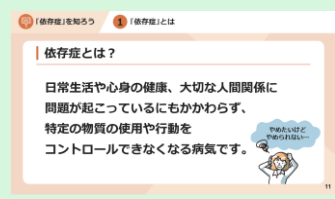
依存症の種類やメカニズム、依存症によって起こる問題など依存症の基礎知識や依存症の予防について学ぶ内容です。

●ブルー（ルビあり）



依存症とは

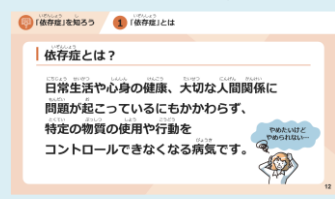
●グリーン（ルビなし）



依存症とは、ある特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブル等）へのコントロールができなくなる病気のことを言います。

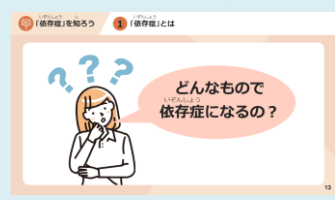
依存症になると、日常生活や心身の健康、大切な人間関係などに問題が起こっているにもかかわらず、依存対象の物質や行動をやめ続けることが難しくなります。

●ブルー（ルビあり）



依存症の種類

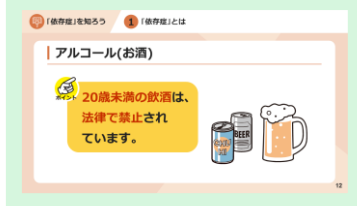
●ブルー（ルビあり）



依存症の種類は大きく分けて2種類あり、アルコールや薬物といった「物質への依存」とギャンブル等、ゲーム、買い物、万引きなど特定の行為や過程にのめりこんでしまう「プロセスへの依存」があります。

アルコール依存症とは

●グリーン（ルビなし）



●ブルー（ルビあり）



飲酒を繰り返すことによって、飲酒のコントロールができなくなる病気です。

アルコール依存症の代表的な症状には、以下のような症状があります。

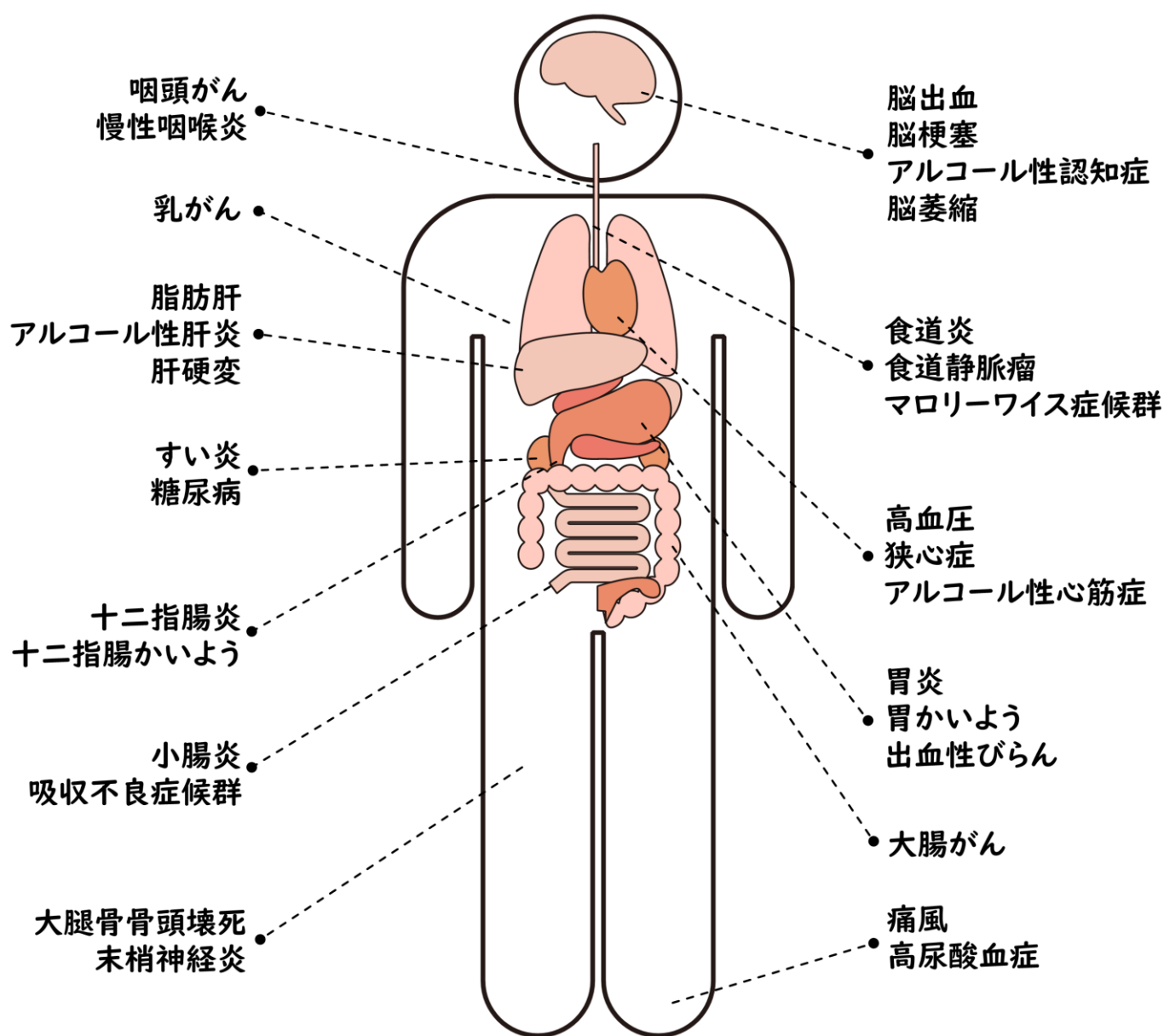
- 飲酒の量、時間（開始・終了）がコントロールできない
- 飲酒したいという強い欲求がある
- 「やめよう」・「減らそう」と試みても失敗に終わる
- 以前と同じ効果を得るためには飲酒量を増やさなければならない
- アルコールが切れると離脱症状が起こる、離脱症状を軽減するために飲酒する
- 飲酒の為に、それ以外の楽しみや社交に使う時間が減る
- 健康問題や、家庭や職場で明らかな問題が起きているにもかかわらず飲酒がやめられない



出典：依存症対策全国センター、
e-Learningで学ぼう依存症の基本
<https://www.ncasa-japan.jp/e-learning/>
参考：ICD-11&DSM-5

アルコールによる身体への影響

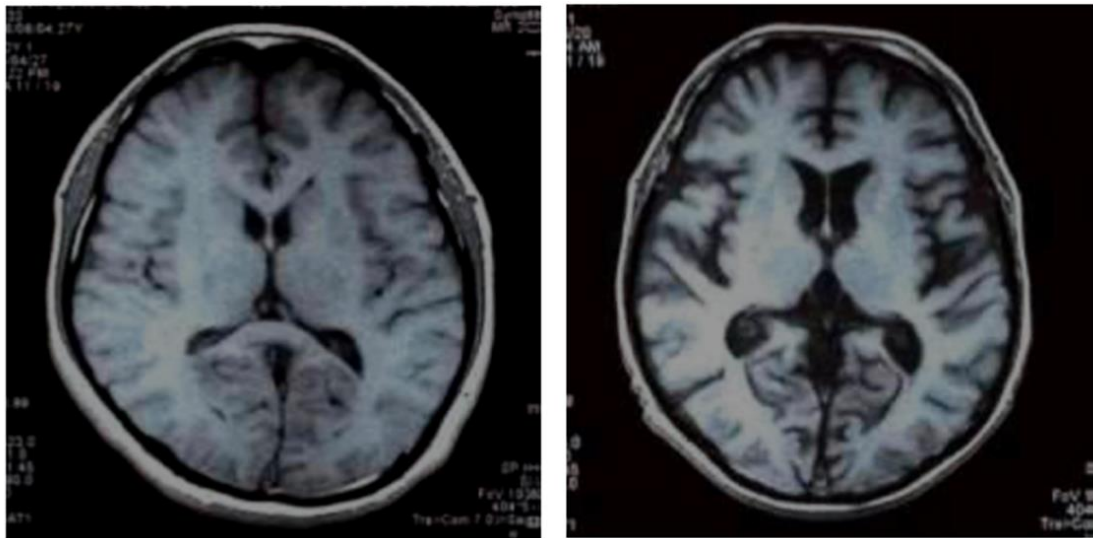
アルコールは、ほぼすべての臓器に悪影響を及ぼすだけでなく、けがの原因や、うつ病や認知症などの精神的問題も引き起こします。世界保健機関（WHO）によると、アルコールは200以上もの病気の原因とされています。



アルコールによる脳への影響

図1は、飲酒をしない人の脳のMRI画像と大量飲酒者の脳のMRI画像です。右側の脳の黒い部分は、アルコールの影響で脳が縮んでできた隙間です。大量に飲酒をする人は、脳萎縮が高い割合で見られ、飲酒量が増えるほど脳が萎縮することがわかっています。一方、飲酒による脳萎縮は、断酒することによって改善することもわかっています。

図1 飲酒をしない人と大量飲酒者の脳のMRI画像



飲酒をしない人

大量飲酒者

20歳未満の人の身体への特別な影響

●第二次性徴への影響

大人の身体に成長しつつある大事な時期にお酒を飲むと、性ホルモンの量が減少し、男子では勃起障害、女子では生理不順や無月経になることがあります。

●脳への影響

思春期の脳は、大人の脳に向かって劇的に変化しており、大人の脳よりもアルコールの悪影響を受けやすいといわれています。また、アルコールは脳の神経細胞を傷つけるため、脳の成長に悪影響を及ぼします。

●臓器への影響

20歳未満の人は、お酒に含まれているアルコールを分解する力が弱いため、アルコールの毒性によるダメージを受けやすく、大人と比べて短期間で様々な臓器の障害が起こる危険性が高まります。

20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律

20歳未満の人の飲酒は、「20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」により禁止されており、①親や親の代理をする者は、監督する未成年者の飲酒を制止しなければならない、②酒類を扱う販売業者や飲食業者は、20歳未満の者が飲むことを知りながら酒類を販売・提供してはならないこととされており、①に違反した場合は科料、②に違反した場合は50万円以下の罰金が課されることとされています。



参考：e-GOV法令検索、
二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律
<https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=211AC10000000020>

コラム

生活習慣病のリスクを高める飲酒量ってどれくらい？

飲酒量は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となり、純アルコール量(g)は、お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8で算出します。

WHO等では、純アルコール量が少ないほど飲酒によるリスクが少なくなるとされ、飲酒量をできる限り少なくすることが重要です。また、厚生労働省は、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日あたり男性は40g以上、女性は20g以上を示しています。

図2 純アルコール20gの目安



要注意

ストロング系(9%)のお酒は、ロング缶(500ml)1本だけで、ほぼ40gに達します。

コラム お酒に強い、弱いつて？

アルコールは肝臓で分解される途中で、アセトアルデヒドという有害な物質に変わります。お酒に強いかわいいは、この有害な物質を分解する酵素の働きの強さで決まります。この酵素の強さは生まれつき決まっており、飲酒を繰り返すことでお酒に強くなることはありません。

コラム 20歳未満の人は、ノンアルコール飲料は飲んでもいいの？

ノンアルコール飲料とは、含まれているアルコール量が1%未満の飲料です。たとえ少量のアルコールでも、危険がないとは言えません。また、アルコール量が本当に0%でも、お酒の味に慣れて、本物のお酒を飲む危険が高くなる可能性があり、ノンアルコール飲料は飲まない方がいいと考えられます。

コラム ビンジドリソキング（イッキ飲み）の危険性

ビンジドリソキングとは、2時間で男性では純アルコール摂取量50g（ビール中ジョッキ2杯半）、女性では40g（ビール中ジョッキ2杯）を超える飲み方のことを言います。

イッキ飲みなど、多量のアルコールを急激に摂取すると、肝臓の分解速度が追いつかず、血中のアルコール濃度が急速に高まり、「ほろ酔い」や「酩酊」を通り越し、一気に「泥酔」や「昏睡」状態に進みます。これを、急性アルコール中毒と言います。昏睡状態になると、意識が混濁し、呼吸麻痺や吐いたものが喉につまることで、死に至る危険性があります。

飲み会などで場を盛り上げるためにイッキ飲みをすることがありますが、特にお酒に弱い人は、少量のアルコールでも危険な状態になるので、注意が必要です。

※ 大阪府こころの健康総合センターでは、飲酒防止教室に関する教材も作成しています。

関心がある方は、大阪府こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課までお問い合わせください。

薬物依存症とは

●グリーン（ルビなし）



●ブルー（ルビあり）



大麻や覚せい剤、シンナーなどの依存性のある薬物を繰り返し使い続けているうちに、「やめたくてもやめられない」「ほどほどにできない状態」になることです。

薬物依存症の代表的な症状には、以下のような症状があります。

- 薬物を使用する量、時間（開始・終了）がコントロールできない
- 薬物を使いたいという強い欲求がある
- 「やめよう」・「減らそう」と試みても失敗に終わる
- 以前と同じ効果を得るために摂取量を増やさなければならない
- 薬物が切れると離脱症状が起こる、離脱症状を軽減するために摂取する
- 薬物の為に、それ以外の楽しみや社交に使う時間が減る
- 健康問題や、家庭や職場で明らかな問題が起きているにもかかわらず薬物がやめられない



出典：依存症対策全国センター、
e-Learningで学ぼう依存症の基本
<https://www.ncasa-japan.jp/e-learning/>
参考：ICD-11&DSM-5

依存性のある薬物

●違法薬物

覚せい剤、大麻、合成麻薬、コカイン、ヘロイン、LSD、MDMA、危険ドラッグなど

●医療機関で処方される薬物

睡眠薬、抗不安薬（安定剤）などの向精神薬

●市販薬

鎮痛薬、咳止め薬、風邪薬

●その他

ライターなどのガス

大麻について

●グリーン（ルビなし）

②「依存症」を知ろう ①「依存症」とは

違法な薬物②

大麻 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。

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。

●ブルー（ルビあり）

②「依存症」を知ろう ①「依存症」とは

違法な薬物②

大麻 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。

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。

大麻には、脳に作用する成分（テトラヒドロカンナビノール：THC）が含まれており、学習能力の低下、運動失調、精神障がい等、脳や人体にさまざまな悪影響を及ぼします。

大麻については、インターネットやSNS等において、依存性がないとか、安全であるといった情報が流れていますが、実際はさまざまな悪影響を及ぼす有害な薬物です。

大麻の使用について

国立精神・神経医療研究センターが実施している、全国の中中学生を対象とした飲酒・喫煙・薬物乱用に関する実態調査（2018年）の結果より、中学生における大麻の生涯経験率が増加していることが明らかになっています（図3、図4）。

図3 大麻の生涯経験率（全体、女子、男子）

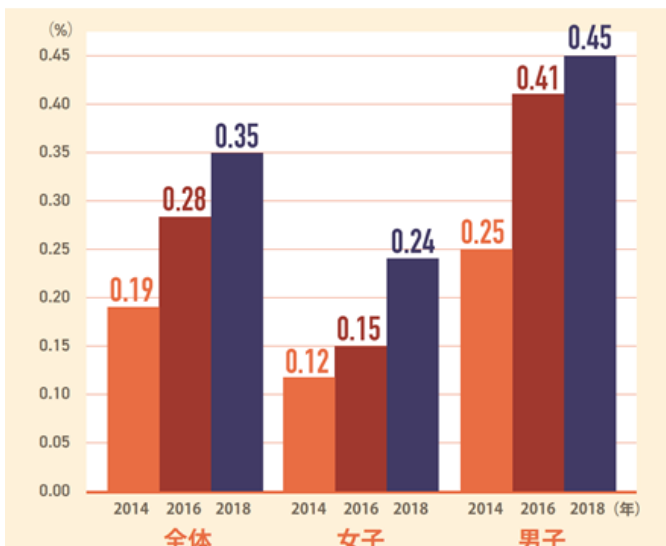
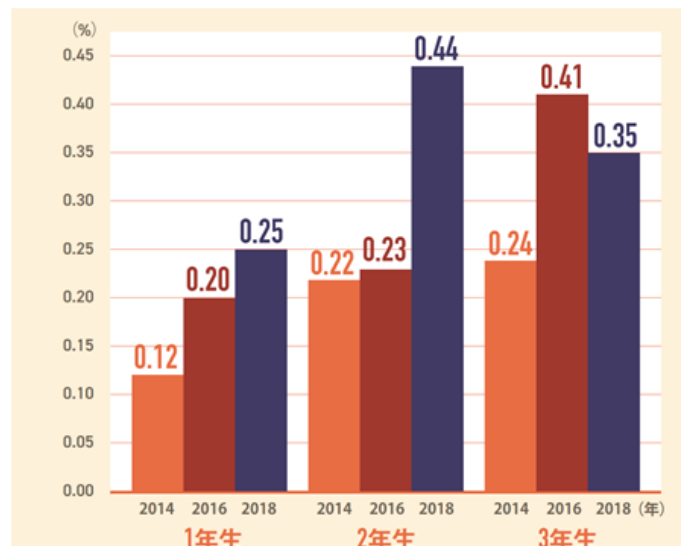
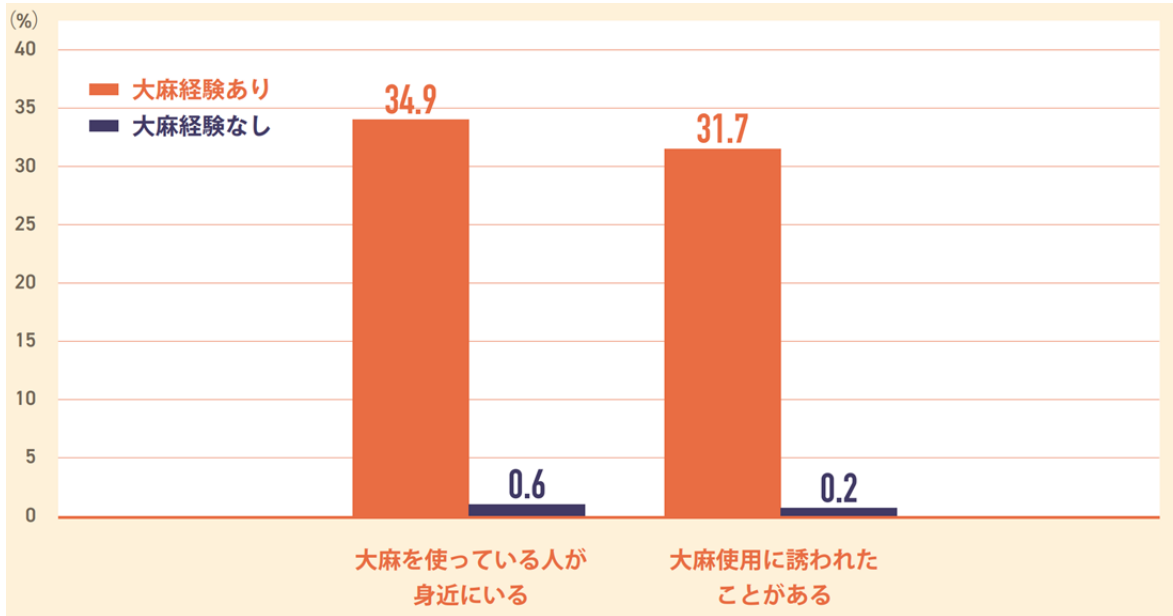


図4 大麻の生涯経験率（1年生、2年生、3年生）



また、大麻の使用経験のある中学生は、使用経験のない中学生に比べ、大麻を使用している人が身近にいることや、身近な友人・知人から誘われた経験が多いことが明らかになっています（図5）。

図5 大麻使用と身近な友人・知人との関係



引用：中学生における大麻使用の実態（国立精神・神経医療研究センター）

市販薬・処方薬の乱用と依存



ドラッグストアなどで売られている薬（風邪薬、咳止め、鎮痛剤など）や医療機関で処方される薬（睡眠薬、抗不安薬、鎮痛剤など）でも依存症になる可能性があります。

薬物を決められた量や回数以上に服薬したり、本来の効能とは異なる効果を期待して目的外に服用することを「乱用」といい、「乱用」を繰り返しているうちに、やめたくてもやめられない「依存」の状態になります。「依存」の状態になると、同じ量ではだんだん薬の効果がなくなり、量が増えていったり（耐性）、薬をやめたり量を減らしたりすると離脱症状が出てきます。

薬物を使用することで、一時的に気分の落ち込みや不安を和らげたり、気分や意欲をあげたりすることができても、乱用を繰り返すことで、次第に期待する効果は得られなくなり、心身に不調をきたしたり、日常生活や社会生活がうまくいかなくなってきます。

コラム 増加する10代の市販薬依存

図6は、1年以内に薬物を使用した症例の主たる薬物に関する経年的推移を示したもので、市販薬が著しく増加していることがわかります。また、図7は、薬物に関連した問題のために精神科医療機関で治療を受けている10代の患者の主たる薬物の推移を示したもので、2022年の調査では市販薬の割合が大きく増加し、全体6割以上を占めています。

多くの若者が、「やる気を出すため」、「頭がスッキリする」、「不安や緊張が和らぐ」、「嫌な気分を忘れる」などの効果を期待して、咳止めや風邪薬などの市販薬を大量に服薬すると言われており、乱用を繰り返すうちに量や頻度がエスカレートすることも多く、救急搬送されるなど生命に関わる深刻な健康被害も報告されています。

市販薬が増加している要因として、違法でないため、使用する心理的ハードルが低いことや、入手も比較的容易であることも影響していると考えられます。

図6 1年以内使用あり症例の「主たる薬物」の比率に関する経年的推移

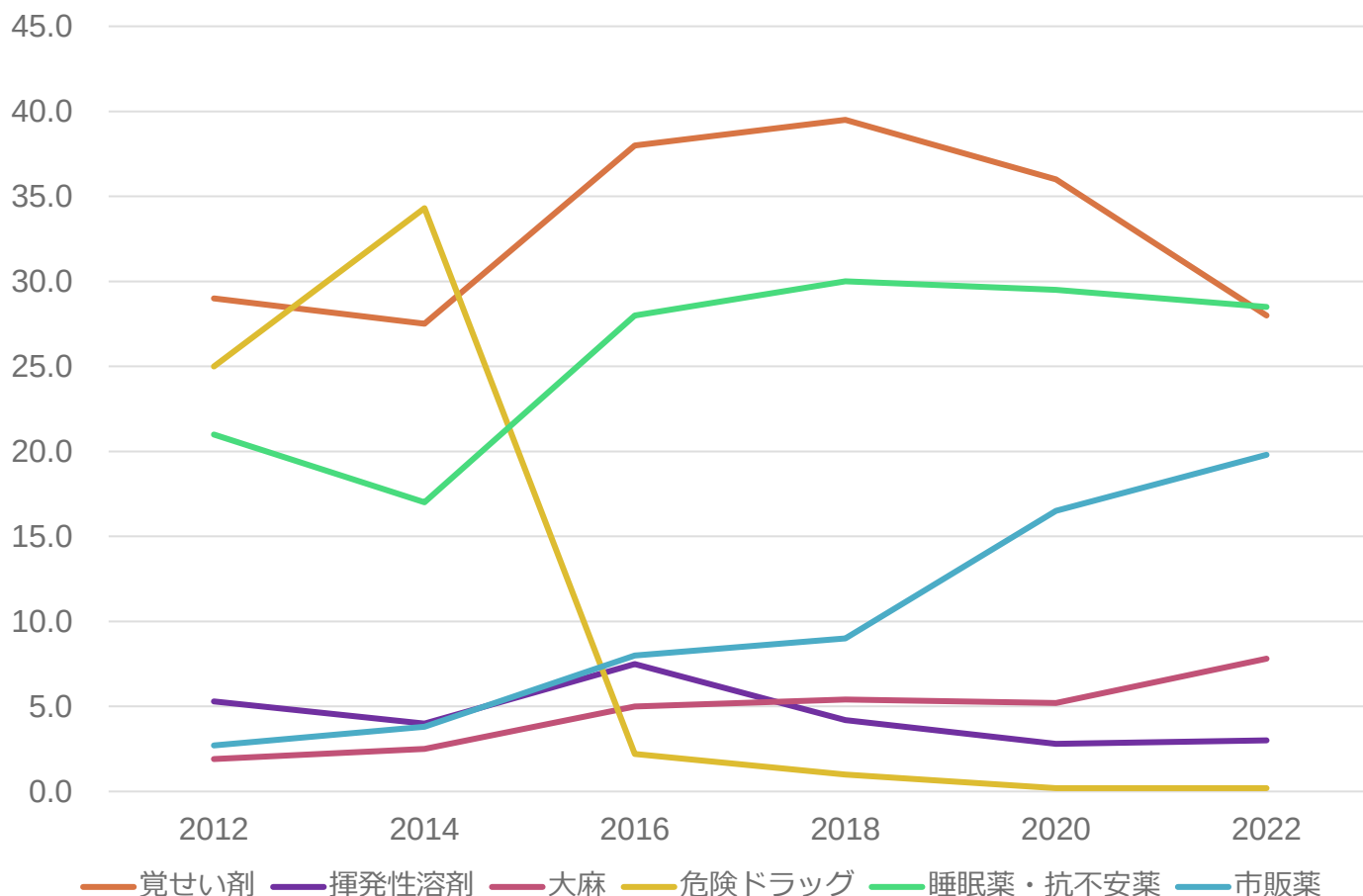
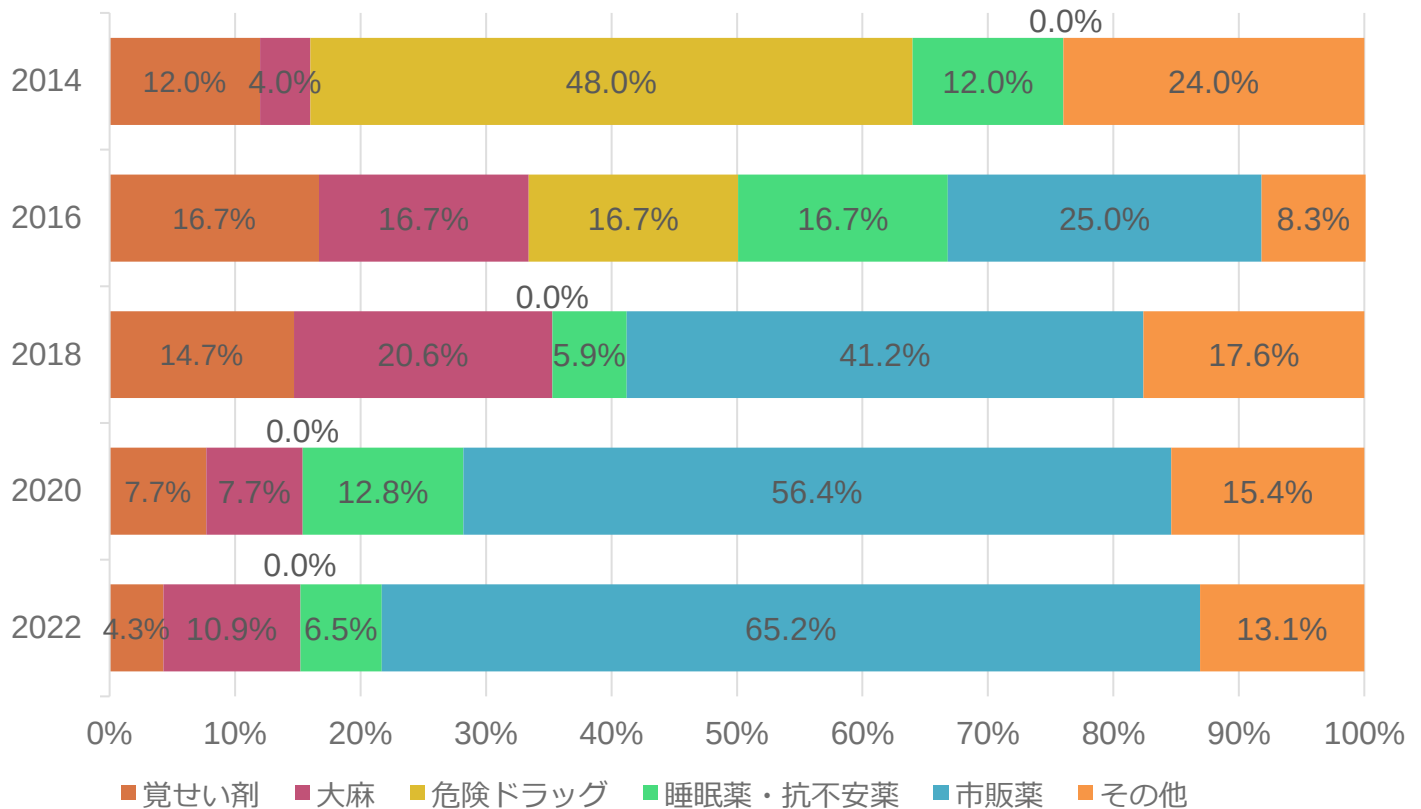


図7 10代の主たる薬物の推移



引用：国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所、全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査（2022年）

https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/report/pdf/J_NMHS_2022.pdf

カフェインの過剰摂取

●グリーン（ルビなし）

「依存症」を知ろう 「依存症」とは

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

●ブルー（ルビあり）

「依存症」を知ろう 「依存症」とは

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

カフェインを過剰に摂取すると、中枢神経系が過剰に刺激され、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こったり、消化器官の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあります。

カフェインは、主にコーヒーやお茶、エナジードリンクに含まれていますが、風邪薬や眠気防止薬、酔い止め薬等の市販薬にも含まれていることがあり、過剰摂取が起こりやすいのは、カフェインを含む錠剤の乱用です。

ギャンブル等依存症とは

●グリーン（ルビなし）

「依存症」を知ろう 「依存症」とは

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、ナンバース、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、バカウ等）賭博、合道または非合法のカジノ、証券の信用取引（FX）など

「依存症」を知ろう 「依存症」とは

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。

●ブルー（ルビあり）

「依存症」を知ろう 「依存症」とは

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、ナンバース、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、バカウ等）賭博、合道または非合法のカジノ、証券の信用取引（FX）など

「依存症」を知ろう 「依存症」とは

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。

ギャンブル等にのめりこむことにより、日常生活や社会生活に支障が生じている状態のことをいいます。

ギャンブル等依存症は、1970年代後半にWHOにおいて「病的賭博」という名称で正式に病気として認められました。その後の研究により病気への理解が進み、ギャンブル等をやめられないメカニズムはアルコール依存症や薬物依存症と似ている点が多いことがわかり、「ギャンブル障害」として位置づけられ、依存症として認められるようになりました。

ギャンブル等依存症の代表的な症状には、以下のような症状があります。

- ギャンブルの頻度、使用金額がコントロールできない
- 「やめよう」・「減らそう」と試みても失敗に終わる
- ギャンブルのこと（例：資金繰り方法を考えたり）で頭がいっぱいである
- 以前と同じ効果を得るためには賭け金を増やさなければならない
- ギャンブルができない状況や、やめようとするソワソワ、イライラなどの離脱症状が起こる
- 不快な気分（不安、悲しみ、無力感、罪悪感）の時にギャンブルをしやすい
- ギャンブルで負けたお金を取り戻すためにギャンブルをする
- ギャンブルをしていることや、その損失を隠そうとしたり、嘘をついたりする
- ギャンブルに必要なお金、借金の返済を他人に頼む
- 家庭や職場、大切な人間関係において明らかな問題が起きているにもかかわらずギャンブルがやめられない



出典：依存症対策全国センター、e-Learningで学ぼう
依存症の基本
<https://www.ncasa-japan.jp/e-learning/>
参考：ICD-11&DSM-5

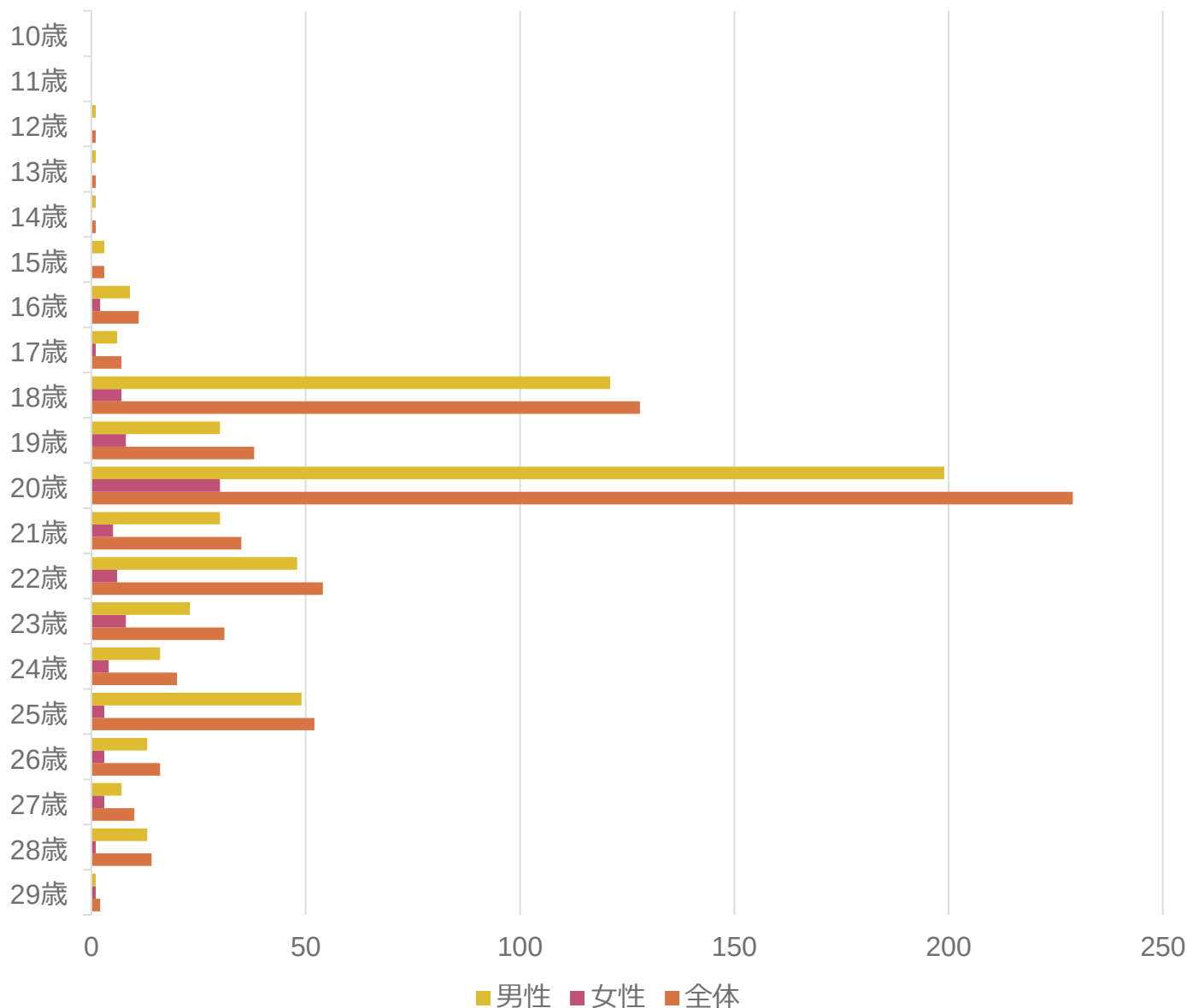
ギャンブル等とは

ギャンブル等とは、結果が偶然に左右されるゲームや競技に対して金銭を賭ける行為のことです。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、サッカーくじ、賭け麻雀、賭け将棋、スポーツ（野球等）賭博、インターネット賭博、カード（花札・バカラ等）賭博、カジノ、証券の信用取引（FX）、先物取引市場への投資などがあります。

ギャンブルの開始年齢について

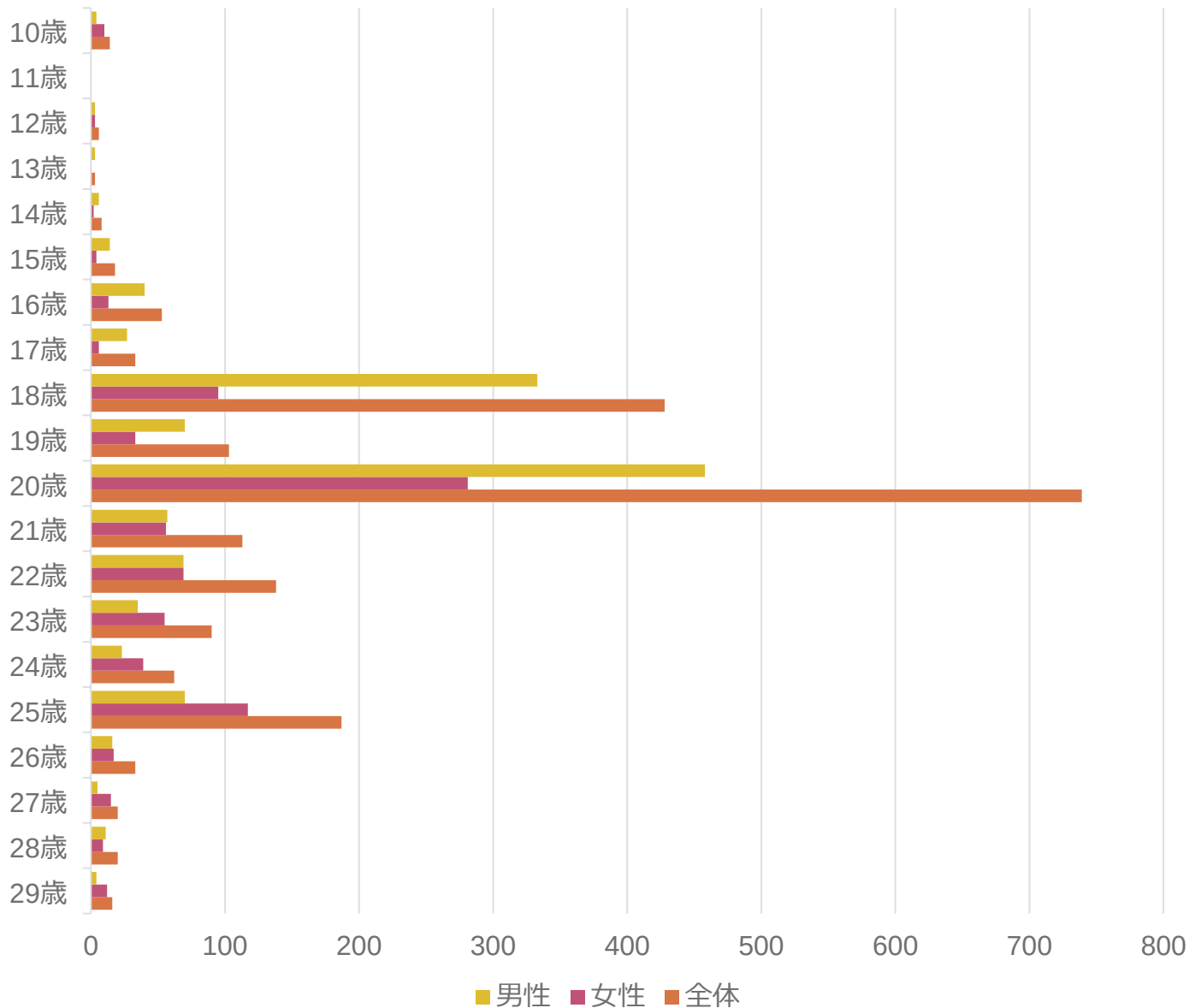
大阪府が実施した、健康と生活に関する調査（令和4年度）によると、9割近くが20代までにギャンブル等を開始しており、18歳と20歳にピークがあることがわかっています（図8）。

図8 はじめてギャンブル等をした年齢（府民）



また、約4割の人が20代までに習慣的にギャンブル等をするようになっており、18歳と20歳にピークがあることがわかっています（図9）。

図9 習慣的にギャンブル等をするようになった年齢（府民）



インターネット投票とは

近年、競馬・競輪・モーターボート競走・オートレースなどの公営競技は、競技場や場外発売所に行かなくても、馬券などを購入することができるインターネット投票を行っています。

インターネット投票は、銀行口座があれば、パソコンやスマホから簡単に会員登録することができ、即日投票することができます。また、いつでも、どこでも、全国のレースに投票することができます、リアルタイムでレースを観戦することができます。

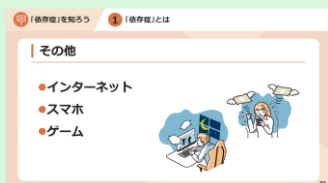
オンラインカジノとは

スマホやパソコンなどを通じてインターネット上で行うギャンブルです。サイト上のディーラーとチャット機能を用いて会話をしながら、ルーレットやスロット、ポーカーなど、実際にカジノで行われているギャンブルをすることができます。

海外では、ライセンスを得て合法的に運営されているオンラインカジノもありますが、日本国内では、オンラインカジノを利用することは「賭博罪」、常習的に行っている場合は「常習賭博罪」にあたる違法行為です。

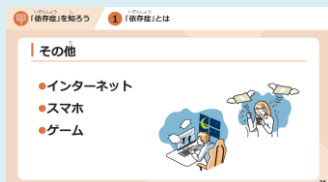
ネット・ゲーム依存とは

●グリーン（ルビなし）



インターネット（スマホ含む）やゲームの使用がコントロールできずに、どんどんエスカレートして学業や仕事、日常生活などに問題が起きている状態です。2019年にWHOが「ゲーム障害」を疾患として定義しました。

●ブルー（ルビあり）



ゲーム障害の代表的な症状には、以下の症状があります。

- ゲームに関する行動（頻度、開始・終了時間、内容など）がコントロールできない
- ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常行う責任のあることに使う時間が減る
- ゲームにより個人、家族、社会、教育、職業やその他の重要な機能分野において著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲームがやめられない



出典：依存症対策全国センター、
e-Learningで学ぼう依存症の基本
<https://www.ncasa-japan.jp/e-learning/>
参考：ICD-11

依存症のメカニズム

●グリーン（ルビなし）

①「依存症」を知ろう ②「依存症」のメカニズム

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。

依存性のある物質を使い続けたり、依存性のある行動を繰り返すことで、脳やこころ、体の機能が変わってしまい、自分で自分の欲求をコントロールできなくなってしまう。

依存症は、医学的に認められた精神疾患で、意志の弱さや性格の問題ではありません。依存性のある物質の使用や行動を続けていると、誰でも依存症になる可能性があります。

●ブルー（ルビあり）

①「依存症」を知ろう ②「依存症」のメカニズム

なぜ
依存症になるの？

①「依存症」を知ろう ②「依存症」のメカニズム

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。

①「依存症」を知ろう ②「依存症」のメカニズム

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のは誤解です。

耐性

●グリーン（ルビなし）

①「依存症」を知ろう ②「依存症」のメカニズム

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

アルコールや薬物などの特定の物質を習慣的に摂取し続けると、その物質から得られる変化に慣れてしまい、だんだん同じ量では同じ効果が得られなくなります。そのため、だんだんと使用量や使用頻度が増えていくということが起こります。

離脱症状

●グリーン（ルビなし）

①「依存症」を知ろう ②「依存症」のメカニズム

きれるとしんどくなる《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穏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	●体の痛み
●吐き気、嘔吐	●発熱	●手または体のふるえ
●イライラ	●発汗	●けいれん
●不安	●寒気	●幻覚・幻聴
●意欲の低下	●血圧・心拍数の上昇	

出典：厚生労働省「依存症」について

摂取した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、減らした時に、離脱症状といわれる不快な心身の症状が起こります。

この不快な症状を和らげたり、避けるために、アルコールや薬物を摂取してしまい、結果的にやめられないということが起こります。

離脱症状は摂取した物質にもよりますが、頭痛、吐き気・嘔吐、イライラ、不安、意欲の低下、不眠、発熱、発汗、悪寒、血圧・心拍数の上昇、体の痛み、手または体のふるえ、痙攣、幻覚・幻聴などがあり、命に関わる場合もあります。

また、ギャンブルやゲームに依存している場合も、イライラや落ち着きのなさ、気分の落ち込みなど一部の離脱症状が起こると言われています。

脳の報酬系

●グリーン（ルビなし）

①「依存症」を知ろう ②「依存症」のメカニズム

脳の仕組みが変わってしまう《報酬系》

報酬系

快楽をもたらすことで、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、この回路を刺激し、快楽をもたらす

●次第に同じ快感では快感が薄らなくなり、量や頻度がどんどん増えていく

自分ではコントロールできなくなってしまう

出典：厚生労働省「依存症」について

アルコールや薬物などの依存対象物質を摂取すると、脳内にドーパミンという快楽物質が放出されます。この快楽物質が脳内に放出されると、中枢神経系が興奮し、それが「快感・喜び」につながります。この感覚を脳が報酬（ごほうび）というふうに認識すると、その報酬（ごほうび）を求める回路が脳内にできあがります。ギャンブル等で味わうスリルや興奮といった行動でも、同じように脳の中で報酬を求める回路が働いているのではないかとされています。

脳内に報酬を求める回路ができあがると、快楽物質が強制的に分泌されることが繰り返され、次第に喜びを感じる中枢神経の機能が低下していきます。「快感・喜び」を感じにくくなるにつれ、以前のような強い快感や喜びを得るために、アルコールや薬物の量や頻度が増えていきます。そうすると、ますます「快感・喜び」を感じにくくなり、焦燥感や不安、物足りなさばかりが増していく、という悪循環に陥ってしまいます。

依存症によって起こる問題

●グリーン（ルビなし）

①「依存症」を知ろう	②「依存症」によって起こる問題
●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）

●ブルー（ルビあり）

①「依存症」を知ろう	②「依存症」によって起こる問題
 依存症になると どんな問題が 起こるの？	
●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 	
●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） 	

依存症になると、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を第一に考えるようになってしまい、社会生活をしていく上で優先しなければいけないいろいろな活動を選択することができなくなっていきます。その結果、自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

本人への影響

脳が報酬（ごほうび）を求めてエスカレートした状態になると、正しい選択ができなくなり、生活の中の優先順位が変わってきます。

睡眠や食事をおろそかにしたり、家族との大切な時間を削るようになるなど、これまで健康に生活していくために優先していたことよりも、飲酒や薬物使用、ギャンブル等を優先してしまい、結果、本人の身体や心に悪影響を及ぼします。

周囲の人への影響

依存症は、本人だけではなく、家族や周りの人を巻き込んでいく病気です。家族や周囲の人との人間関係よりも、飲酒や薬物使用、ギャンブル等を優先してしまうために、嘘をついたり、借金をしたり、飲酒や薬物使用、ギャンブル等をしていることを隠すことがよくあります。

本人は病気という自覚がなかったり、依存していることを認めないことが多く、家族も正しい知識がないままに、恥ずかしいとか、周囲にばれたらどうしようという思いから、誰にも相談できず、本人の起こした問題のなんとか尻拭いをして、隠そうとしますが、本人のつく嘘に傷つけられたり、本人の代わりにお金を工面して借金を返済するなどの生活を続けているうちに、だんだんと家族も健康的な生活を送ることが難しくなっていきます。

コラム

家族に依存症の問題があると、子どもはどうなるの？

子どもは、悲しみ、傷つき、孤独感や恥の感覚、約束を破られる怒り、家族を薬物やアルコールのために失うのではないかという不安、「家族がお酒を飲むのは自分のせいだ」と自分を責める気持ちや罪悪感など、様々な思いを持っています。

そして秘密を抱えたり、不安を誰にも話せなかったり、場合によっては嘘をつくことがあるかもしれません。

また、様々な身体の不調を訴えることもあります。学校での問題行動やその他の逸脱行動などがみられることもあります。

コラム

家族に依存症の問題がある子どもには、どのように対応したらいいの？

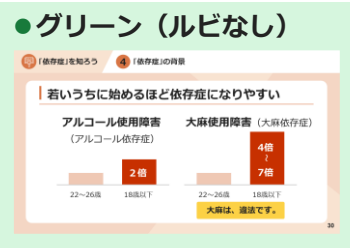
子どもに依存症は病気であるという正しい知識や、そのような気持ちになるのは当たり前であること、子どものせいではないことを伝えることが大切です。また、子どもの周りにいる大人が依存症という病気について理解することも重要です。

子どもの話を聴くときには、依存症の問題がある家族を非難しないように気をつけましょう。子どもにとって、家族は大事な存在です。家族を責めると子どもは傷つきます。今起こっている問題は依存症という病気によるものであり、家族自身による問題ではないことを伝えましょう。

暴言や暴力などの危険がある場合は、子どもの身の安全を守ることを最優先します。

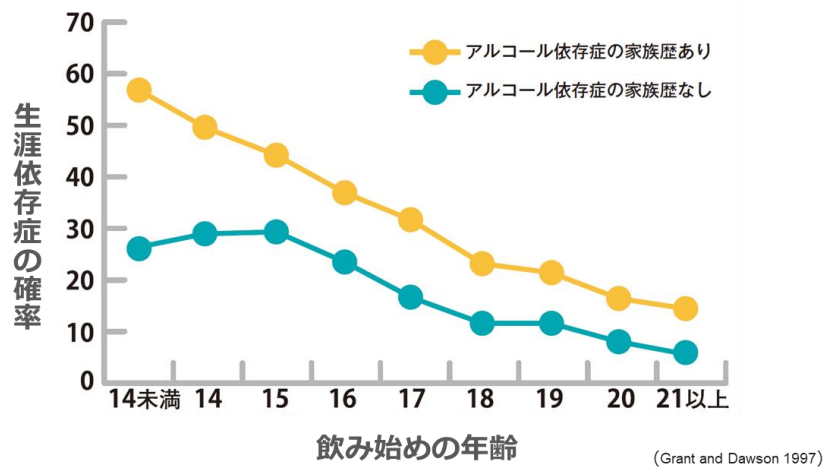
依存症の背景

飲酒開始年齢とアルコール依存症の生涯有病率



Grant and Dawson（1997）の研究より、14歳以下でお酒を飲み始めると、20歳以上でお酒を飲み始めるより依存症になる危険が4倍になるということがわかっています（図10）。

図10 飲酒開始年齢とアルコール依存症の生涯有病率

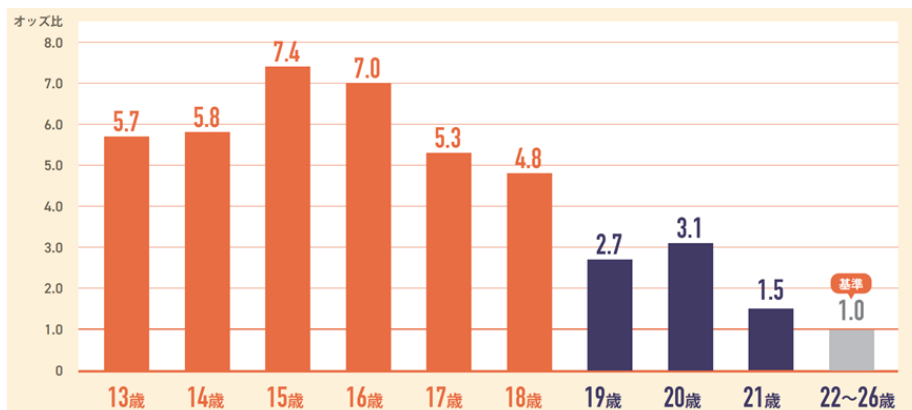


大麻使用の開始年齢と薬物依存との関係

18歳以下で大麻を使い始めた若者は、22～26歳で大麻を使い始めた人と比較すると、4～7倍大麻使用障害になりやすいということがわかっています（図11）。

（大麻依存症のことを、医学用語で大麻使用障害と呼びます。）

図11 大麻使用の開始年齢と薬物依存との関係



22～26歳に大麻を使い始めた人が大麻使用障害（薬物依存）となるリスクを基準（1）とした時のオッズ比

※Winters KC, et al: Likelihood of developing an alcohol and cannabis use disorder during youth: association with recent use and age. Drug Alcohol Depend 92(1-3): 239-247, 2008.

依存症の背景にある生きづらさ

●グリーン（ルビなし）

- ①「依存症」を知ろう ②「依存症」の背景
- 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ます
 - 誰にも相談できず、孤立してしまう人も多くいます



●ブルー（ルビあり）

①「依存症」を知ろう ②「依存症」の背景

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。



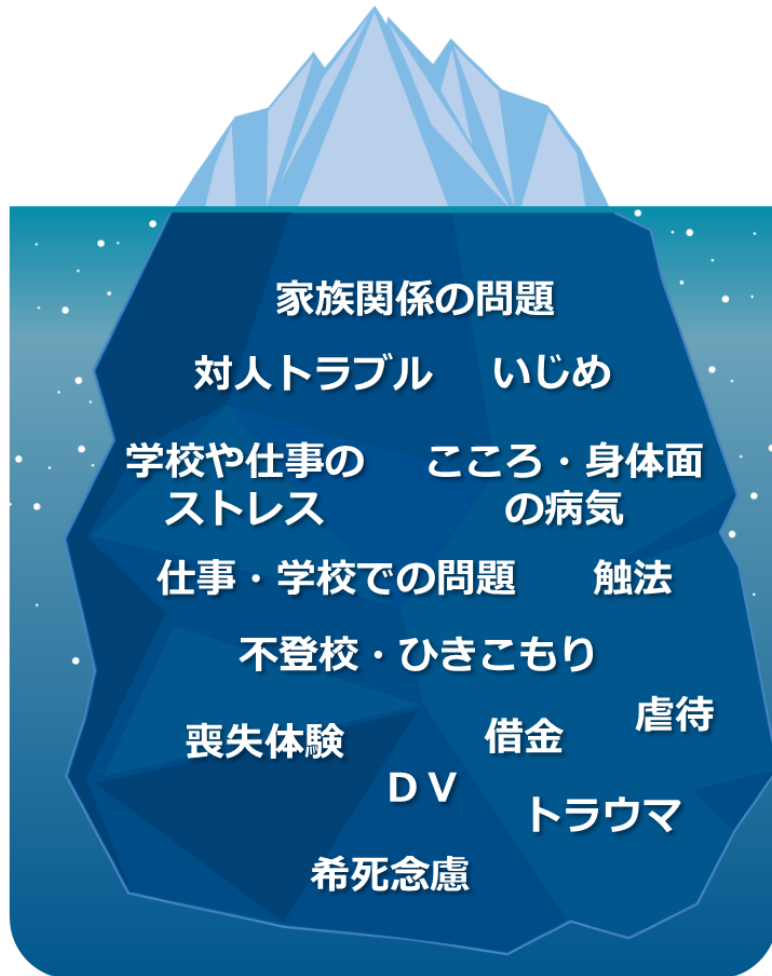
①「依存症」を知ろう ②「依存症」の背景

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。



表に出ている問題が依存症であっても、依存症の背景には、図12のように様々な問題が隠れていることがあります。

図12 依存症の背景にある生きづらさ



依存症の人の中には、過去や現在において何らかの不安や苦痛を感じたり、孤独な状況にあって、それを紛らわせるために物質や行為に依存していることがあります。

コラム つらい体験は、将来にどのような影響があるの？

幼少期のつらい体験は、生涯にわたって心身に影響を及ぼします。

幼少期に身体的・心理的・性的虐待、ネグレクト、DV目撃、両親の別居、家族のアルコール中毒・薬物乱用・精神疾患や自殺、家族の服役などの体験がある場合、成人期の心身の疾患や社会不適応となるリスクが高くなる研究報告（ACE研究）があります。

コラム 何かに依存するのは、その人なりの理由がある

アルコール、薬物、ギャンブル等などの依存対象とのかかわりは、はじめは好奇心だったり、仲間に誘われたり、気分転換だったり、きっかけは様々です。

それが依存となっていく理由として、過去や現在における不安や苦痛、孤独などを紛らわせるために、何かに依存せざるを得ない状況があるという考え方があります。

足を怪我した人の松葉杖や、溺れる人に投げられた浮き輪のように、その人にとっては生きていくために、物質や行為への依存が必要であったのかもしれない、という視点から依存症の人を理解することもできます。

依存症からの回復

●グリーン（ルビなし）

1 「依存症」を知ろう 2 「依存症」からの回復と予防



依存症になったら、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



●ブルー（ルビあり）

1 「依存症」を知ろう 2 「依存症」からの回復と予防



依存症になったら、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



依存症は、様々なサポートにより回復することができます。

●相談機関

大阪府こころの健康総合センター（大阪市・堺市を除く大阪府内に在住の方）、大阪市こころの健康センター（大阪市内に在住の方）、堺市こころの健康センター（堺市に在住の方）や地域の保健所では、本人や家族等からの相談をお受けしています。家族だけで相談することもできます。

●精神科医療機関

医療機関では、個別の精神療法や認知行動療法的な考え方に基づく集団精神療法を行っています。アルコール依存症では、抗酒剤や飲酒量低減薬などが用いられることがあります。一方で、これらは依存症に対する特効薬ではありません。再使用してしまったとしても、再び治療を始めることが重要です。

その他、回復に必要なサポートをしてくれる機関については、下記のホームページを参照してください。



おおさか依存症ポータルサイト
<http://www.oasis.jp/sodan/>

依存症の予防

●グリーン（ルビなし）

② 「依存症」を知ろう ⑤ 「依存症」からの回復と予防

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

② 「依存症」を知ろう ⑤ 「依存症」からの回復と予防

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、生きがいを見つける
- 何かに困ったり、悩んだりしたら、誰かに相談する

●ブルー（ルビあり）

② 「依存症」を知ろう ⑤ 「依存症」からの回復と予防

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

② 「依存症」を知ろう ⑤ 「依存症」からの回復と予防

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は使わない

② 「依存症」を知ろう ⑤ 「依存症」からの回復と予防

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

② 「依存症」を知ろう ⑤ 「依存症」からの回復と予防

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

② 「依存症」を知ろう ⑤ 「依存症」からの回復と予防

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

② 「依存症」を知ろう ⑤ 「依存症」からの回復と予防

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、生きがいを見つける

② 「依存症」を知ろう ⑤ 「依存症」からの回復と予防

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

アルコールや薬物、ギャンブル等、ネット・ゲームなどの依存症について正しく理解し、適切な行動ができるように学ぶことが大切です。

また、依存症に陥る背景には、ストレスなどのこころの問題があると言われており、ストレスに対する適切な対処法を身に付けることも大切です。

例えば、友だちや家族、学校の先生などに話を聞いてもらったり、相談したり、リラックスする方法を試したりすることなどがあげられます。

一人で不安や悩みを抱え込まないように、困った時には誰かに相談することなどしっかり伝えてください。

「ストレス」とうまくつきあおう

●グリーン（ルビなし）

「ストレス」とうまくつきあおう

- 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
- ⑤ ワーク

●ブルー（ルビあり）

「ストレス」とうまくつきあおう

- 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
- ⑤ ワーク

依存症を予防するためには、ストレスとうまくつきあっていくことが大切です。ここでは、ストレスをこころのダムにたとえて、日常的に上手にストレスを発散することが大切であることを伝えます。

ストレスとは

●グリーン（ルビなし）

「ストレス」とうまくつきあおう ① 「ストレス」とは

ダム

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
雨＝ストレス

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
雨＝ストレス

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
雨＝ストレス

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
雨＝ストレス

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
雨＝ストレス

●ブルー（ルビあり）

「ストレス」とうまくつきあおう ① 「ストレス」とは

ダム

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
雨＝ストレス

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
雨＝ストレス

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
雨＝ストレス

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
雨＝ストレス

こころをダムに例えてみよう

こころのダム
雨＝ストレス

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。

天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因など、日常で起きる様々な変化が刺激となります。また、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も刺激になります。

こうした刺激によって、身体やこころに起きる様々な反応を「ストレス反応」と言います。

ストレスのサインに気づかずストレスを受け続けると、調子をくずしてしまうことがあります。

ストレスとうまくつきあうためには、まずは自分のストレスのサインを知ることが大切であることを伝えます。

ストレスのサイン

●グリーン（ルビなし）

① 「ストレス」とうまくつきあおう ② 「ストレス」のサイン

自分のストレスサインに気づこう

からだのサイン	こころのサイン
●肩こり、頭痛	●イライラする
●めまい、耳鳴り	●怒りっぽくなる
●腰痛、膝痛	●ちょっとしたことで泣きたくなる
●下痢、便秘	●気分が落ち込む
●寝つきが悪くなる	●やる気がなくなる
●食欲がなくなる、食べられなくなる、食べすぎる	●人づきあいが面倒になる

自分のストレスサインを知ろう

●ブルー（ルビあり）

① 「ストレス」とうまくつきあおう ② 「ストレス」のサイン

からだのサイン

●肩こり、頭痛	●めまい、耳鳴り
●腰痛、膝痛	●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	

自分のストレスサインを知ろう

① 「ストレス」とうまくつきあおう ② 「ストレス」のサイン

こころのサイン

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

自分のストレスサインを知ろう

ストレスのサインには、からだのサインとこころのサインがあります。ストレス反応は人によって様々です。自分のストレスサインを知ることが大切であることを伝えます。

こころは、手や足などと違って目に見えず、お腹の痛みのようにリアルな痛みとして感じにくいので、我慢したり耐えたらなんとかなると思いがちですが、対処せずストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。

●グリーン（ルビなし）

① 「ストレス」とうまくつきあおう ③ 生活習慣を整えよう

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）
- 体を動かす

自分のストレスサインを知ろう

●ブルー（ルビあり）

① 「ストレス」とうまくつきあおう ③ 生活習慣を整えよう

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）
- 体を動かす

自分のストレスサインを知ろう

ストレスをためすぎないようにするためには、早めに対処することが大切です。

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。

身体とこころは切り離すことができません。睡眠と栄養をしっかりととり、適度な運動をすることで生活習慣が整えられ、ストレスに強いこころと身体をつくることができます。

ストレスの対処法

●グリーン（ルビなし）

「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

「たまったエネルギーを発散させよう」

- 友だちにぐちる
- カラオケに行く
- 筋トレをする
- 泣く など
- おいしいものを食べる
- 自分に合った対処法を見つけよう
- 散歩に行く
- 買い物や旅行に行く



「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

「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



●ブルー（ルビあり）

「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

「たまったエネルギーを発散させよう」

- 友だちにぐちる
- カラオケに行く
- 筋トレをする
- 泣く など
- おいしいものを食べる
- 自分に合った対処法を見つけよう
- 散歩に行く
- 買い物や旅行に行く



「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

「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



ストレスに対処する方法は、たまったエネルギーを発散したりして気分転換する方法と、クールダウンする方法があります。

疲れていたり、落ち込んでいる時には、無理に活動するよりも、クールダウンする方法の方がよいかもしれません。

人によって、あるいは場合によって、どのような対処法がいいかは変わってきますので、たくさんの対処法を持っておくこと、またいろいろな対処法を試してみることを伝えます。

●グリーン（ルビなし）

「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

「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



「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

「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、対応方法が見つかるかもしれません。



「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

「相談できるところ」

電話相談 メール相談・SNSでの相談



安全な相談先が確認しましょう

●ブルー（ルビあり）

「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

「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



「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

「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、対応方法が見つかるかもしれません。



「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

「相談できるところ」

電話相談 メール相談・SNSでの相談



安全な相談先が確認しましょう

また、誰かと話をする、相談することも良い方法です。誰かに話すことで、気持ちが楽になったり、対応方法が見つかるかもしれません。

まずは話しやすいと思う人に話してみることを勧めます。

今すぐ相談できなくても、相談できる人や場所があることを知ってもらうことが大切です。

まわりの人に相談しにくい場合は、公的な相談窓口や学校のスクールカウンセラーなどによる相談を利用することができます。

また、匿名の電話相談やSNSで相談することもできます。メールやSNSでの相談は、公的な機関など安心できる相談先かどうか確認してから利用するように伝えてください。

まとめ

授業内容をまとめたスライドです。

他のスライドは授業時間等に合わせて取捨選択することができますが、依存症に係る重要な重要なポイントを理解する必要があるため、このスライドは最後に必ず使用してください。

●グリーン（ルビなし）

 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

●ブルー（ルビあり）

 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



77

4 ワークについて

ワークについて

ワークは授業時間等に合わせて、実施するかどうかを選択できます。

“「依存症」を知ろう”のワークは5つ、“「ストレス」とうまくつきあおう”のワークは1つです。

1. 「依存症」を知ろう

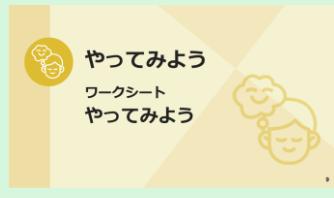
- ① やってみよう
- ② 体験談を聞いてみよう
- ③ 本人の声を聞いてみよう
- ④ 誘われたらどうする
- ⑤ 身近な人が「依存症かも？」と思ったら
どうする

2. 「ストレス」とうまくつきあおう

- ① リラックス法を試してみよう
 - ・ ゆっくり呼吸法
 - ・ からだの力を抜こう

★「依存症」を知ろうワーク①「やってみよう」

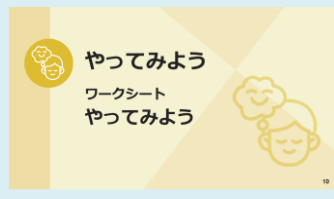
●グリーン（ルビなし）



ワークシート1「やってみよう」^[1]（P.49参照）を用いて、ゲームの依存度について簡単なチェックテストを行います。

事例を紹介した後に実施すると、依存症をより身近な問題として考えることができるかもしれません。

●ブルー（ルビあり）



ゲームズテスト（GAMES test）

世界保健機関（WHO）のICD-11に収載されているゲーム障害をスクリーニングすることを目的に、日本で作成されたテストです。ここでいうゲームとは、スマホ、ゲーム機、パソコンなどで行うゲームのことです。これだけで診断できるわけではありませんが、合計5点以上の場合は、ゲーム依存が疑われると言われています。

●ワークシート1



参考：久里浜医療センター、ゲームズテスト
<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/games-test.html>

★「依存症」を知ろうワーク②「体験談を聞いてみよう」

●グリーン（ルビなし）

体験談を
聞いてみよう

依存症予防教育の授業を実施する際には、実際に体験した人の話を聞くことで、生徒は関心をもちやすく、依存症の問題を身近に学ぶことができます。また、依存症は回復可能な病気だという大切なメッセージを伝えることもできます。

●ブルー（ルビあり）

体験談を
聞いてみよう

体験談は、アルコール、薬物、ギャンブルの依存についてお話をしてくださる方がいらっしゃいます。時間は、10～15分程度でお話しいただけます。ご希望される方は、大阪府こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課までご相談ください。

★「依存症」を知ろうワーク③「本人の声を聞いてみよう」

●グリーン（ルビなし）

本人の声を
聞いてみよう

① 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。

② 本人の声を聞いてみよう

本人の声①

薬物を使って、一瞬、楽になったり、優越感に浸ったり、
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。
薬物はずっと解決してくれなかった。
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で背負うことになった。

③ 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。

●ブルー（ルビあり）

本人の声を
聞いてみよう

① 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。

② 本人の声を聞いてみよう

本人の声①

薬物を使って、一瞬、楽になったり、優越感に浸ったり、
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。
薬物はずっと解決してくれなかった。
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で背負うことになった。

③ 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。

依存症を経験された方からのメッセージを紹介しています。一人めは薬物依存、二人めはギャンブル依存を経験された方です。体験談をお話しいただく時間を設けるのが難しい場合は、このワークを通じてご本人からのメッセージを伝えることができます。

★「依存症」を知ろうワーク④「誘われたらどうする」

●グリーン（ルビなし）

誘われたらどうする？
ワークシート
考えてみよう ①

41

5. 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？

みんな やつてみるよ 高橋だろ？
一瞬 くらいなら いいじゃん。
嫌なこと が 忘れられるよ

42

6. 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
見せようと、
また誘われてしまいます。

僕は やらない
同感ない

43

7. 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。

「もういいば。」
（と断断を返す）
今日は
別の用事があるから。

44

8. 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。

SNSで
誘われたときは
どうすれば
いいの？

45

●ブルー（ルビあり）

誘われたらどうする？
ワークシート
考えてみよう ①

51

5. 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？

みんな やつてみるよ 高橋だろ？
一瞬 くらいなら いいじゃん。
嫌なこと が 忘れられるよ

52

6. 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
見せようと、
また誘われてしまいます。

僕は やらない
同感ない

53

7. 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。

「もういいば。」
（と断断を返す）
今日は
別の用事があるから。

54

8. 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。

SNSで
誘われたときは
どうすれば
いいの？

55

先輩や友だちから薬物を誘われた時に
どうしたらいいかについて、ワークシート
2「考えてみよう」①（p.49参照）を用い
て考えます。

薬物を誘う役と断る役に分かれてロール
プレイをするなど、グループワークを
行ってもいいかもしれません。

●ワークシート2 考えてみよう

依存症のことを学ぼう！

実姓 日 月 日 () 年 組 番 名前

考えてみよう

1 違法な薬物を誘われたら、あなたはどのように断りますか。
できるだけたくさん書きましょう。

2 家族や友だちなど、あなたの周りの人が依存症の問題で困っていたら、あなたはどのように
向き合っていきますか。

自分や周りの人のことで困っていたり、悩んでいることがあったら
一人で抱え込まず相談してください。依存症の相談機関一覧のページへ

※薬物乱用防止教育については、大阪府教育庁保健体育課が作成した薬物乱用防止教育のために
—指導参考事例集—もご参照ください。



薬物乱用防止教育に関する取組み（大阪府教育庁保健体育課）
<https://www.pref.osaka.lg.jp/hokentaiku/hoken/yakubutu.html>

★「依存症」を知ろうワーク⑤「身近な人が『依存症かも?』と思ったらどうする?」

●グリーン（ルビなし）

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

1 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?

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、対応方法が見つかるかもしれません。

相談できる場所

電話相談 メール相談・SNSでの相談

安全な相談先が確認しましょう

●ブルー（ルビあり）

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

1 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?

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、対応方法が見つかるかもしれません。

相談できる場所

電話相談 メール相談・SNSでの相談

安全な相談先が確認しましょう

依存症についての授業を聞く中で、家族や友だちなどの大切な人が依存症かもしれないと感じる生徒がいるかもしれません。このワークでは、ワークシート2「考えてみよう」2（P.49参照）を用いて、家族や友だちが依存症の問題で困っていたらどうしたらいいのかについて考えます。

そして、心配なことがあれば信頼できる大人に相談することを勧めます。何を相談したらいいのかわからない人もいますが、まずは話すことが大切であることを伝えます。また、今すぐ相談するのが難しくても、相談できる人や場所があることを知ってもらうことが大切です。

相談窓口については、ワークシートの左下QRコードから調べることができます。

●ワークシート2 考えてみよう

いびんしょう 依存症のことを学ぼう！

実施日 月 日() 年 組 番 名前

考えてみよう

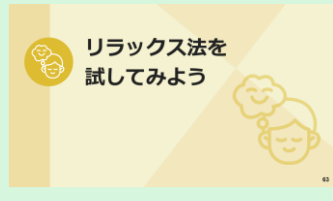
1 違法な薬物を売られたら、あなたはどのように断りますか。できるだけたくさん書きましょう。

2 家族や友だちなど、あなたの周りの人が依存症の問題で困っていたら、あなたはどうしますか。箇条書きにしてみましょう。

自分や周りの人のことで困っていたり、悩んでいることがあったら一人で抱え込まず相談してください。依存症の相談機関一覧のページへ

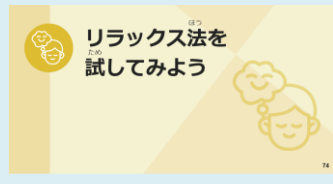
★「ストレス」とうまくつきあおうワーク①「リラックス法を試してみよう」

●グリーン（ルビなし）



ここでは、お金がかからず、いつでもどこでもできる簡単なリラックス法を2種類紹介しています。

●ブルー（ルビあり）



ゆっくり呼吸法

●グリーン（ルビなし）



呼吸を使って身体をリラックス状態にする方法です。ストレスを感じたり緊張している時の呼吸は浅く速く、逆にリラックスしている時の呼吸は深くゆっくりしたものになるといわれています。呼吸をゆっくり行うことで、身体をリラックスモードに切替える方法です。

●ブルー（ルビあり）



この呼吸法では、鼻から息を吸い、口から息を吐き出します。

「1・2・3」とゆっくり数を数えながら、鼻から大きく息を吸い、「4」で息を軽く止め、「5・6・7・8・9・10」で口から長くゆっくり息を吐き出します。息を吸うときにお腹が膨らみ、息を吐くときにお腹がしぼむようにすると効果的です。

ポイントは、「息の吐き方」です。息を吐くときは、なるべく細く、長く、遠くに向かって時間をかけて吐き出します。風車を回す感じや、シャボン玉を吹く感じをイメージします。息を吐くときに、自分の中にある緊張や疲れ、不安や不満などの嫌な感情が吐き出されるのをイメージすると効果的です。

からだの力を抜こう（漸進性筋弛緩法）

●グリーン（ルビなし）

① 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 肩まで近づけて 緊張させて（5秒）

② ストンと肩の力を抜きます（10秒）

●ブルー（ルビあり）

① 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 肩まで近づけて 緊張させて（5秒）

② ストンと肩の力を抜きます（10秒）

ストレス状態のときは、無意識のうちに筋肉が緊張状態になっています。漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れた後、緩めることでリラックスしていく方法です。

身体の各部分に思い切り力を入れて緊張させ、しばらくその感覚を保った後、ストンと力を抜きます。いきなり力を入れすぎると、つったり痛みが出る場合があるため、力を入れすぎないように注意してください。また、力を抜いた後に、すぐに動いてしまうと効果が減ってしまいます。力を抜いた時に筋肉がジワッと緩んで、血液の流れが良くなり、暖かくなる感じが大切です。

この方法は、顔、手、背中、足など全身の筋肉で行うことができます。



参考：大阪府こころの健康総合センター発行
「気軽にリラックス」

<https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/13282/000000000/relax2015.pdf>

5

ワークシート について

ワークシートについて

ワークシートは、各A4サイズ、片面1枚で、「やってみよう」、「考えてみよう」、「依存症を知ろう」、「ストレスとうまくつきあおう」の4種あります。

★ワークシート1 やってみよう

依存症のことを学ぼう！

やってみよう

1 あなたがこの1年の行動を振り返って9つの問いに対して0から2点で○をつけて回答し、合計点数を出してみましょう。

質問項目	回答	
	はい	いいえ
1 ゲームをやめなければならない時に、ゲームをやめられないことがよくある。	1	0
2 ゲームをする前に予定していた作業よりゲームの時間をのびることがよくある。	1	0
3 ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に、対する趣味が簡単に下がったことがよくある。	1	0
4 日々の生活で一番大切なのはゲームである。	1	0
5 ゲームのために、成績がとてつもなく下がった。	1	0
6 ゲームのために、昼夜逆転したり、またはその傾向が1年以上続いた。	1	0
7 ゲームのために、学業に集中できなくなりゲームを続けた。	1	0
8 ゲームにより、睡眠障害(寝起きれない、寝れないなど)や憂うつ、不安などのこころの問題が起きていてもゲームを続けた。	1	0
9 平日、ゲームを1日に何回かしているか。	0:2時間未満 1:2時間以上4時間未満 2:4時間以上	

これだけで診断できるわけではありませんが、合計5点以上の場合は、ゲーム依存が疑われていると書かれています。

出典:「ゲームズテスト(GAMES Test)」(久慈医療センター)を改題

2 教材の中に出てきたある高校生やある病性の話を聞いて、思ったことや感じたことなど感想を書きましょう。

「依存症」を知ろうワーク①「やってみよう」で使用するゲームの依存度のチェックリストと、事例（スライド教材グリーン：スライドNo.2～8、スライド教材ブルー：スライドNo.2～9）を聞いた感想を書いてもらうためのワークシートです。

★ワークシート2 考えてみよう

依存症のことを学ぼう！

考えてみよう

1 適切な案を挙げたら、あなたはどのように断りますか。できるだけたくさん書きましょう。

2 家族や友だちなど、あなたの周りの人が依存症の問題で困っていたら、あなたはどのように、助言書にしてみましょう。

「依存症」を知ろうワーク④「誘われたらどうする」と「依存症」を知ろうワーク⑤「身近な人が『依存症かも?』と思ったらどうする」で使用するワークシートです。

5 ワークシートについて

★ワークシート3「依存症」を知ろう

依存症のことを学ぼう！

「依存症」を知ろう

1. どのようなもので依存症になる可能性がありますか。簡潔書きにしてみましょう。

2. 依存症になると、どのような問題が起きるでしょうか。4つの問題に分けて、書いてみましょう。

こころやからだの問題

生活の問題

家庭のなかでの問題

社会のなかでの問題

3. 依存症を予防するために、あなたにはどのようなことができますか。簡潔書きにしてみましょう。

4. あなたが依存症の問題で困ったら、だれに相談しますか。簡潔書きにしてみましょう。

自分や周りの人のことで困っていたり、悩んでいることがあったら
一人で抱え込まず相談してください。依存症の相談專線へ

“「依存症」を知ろう”で学んだことを整理するためのワークシートです。

依存症の種類、依存症になると起こる問題を書き出してもらい、依存症を予防するためにできること、依存症の問題で困ったら誰に相談するかについて考えてもらいます。

★ワークシート4「ストレス」とうまくつきあおう

依存症のことを学ぼう！

「ストレス」とうまくつきあおう

1. あなたにとって、どのようなことがストレスになりますか。簡潔書きにしてみましょう。

2. あなたのストレスサインは何ですか。簡潔書きにしてみましょう。

こころのサイン

からだのサイン

3. あなたはストレスを感じたとき、どのような方法で対処しますか。できるだけたくさん書きましょう。

例：音楽を聴く、運動する、好きなものを食べる、寝る

自分や周りの人のことで困っていたり、悩んでいることがあったら
一人で抱え込まず相談してください。実際にこのページのページへ

“「ストレス」とうまくつきあおう”で学んだことを整理するためのワークシートです。

自分にとってのストレスを考えてもらい、自分のストレスサインとストレス対処法を書き出してもらいます。

6

動画教材 について

動画教材について

動画教材は、スライド教材のグリーン（ルビなし）を基に作成しており、依存症編（約10分）とストレス編（約7分）の2種類があります。

動画教材は、それぞれ単体で活用することができます。また、依存症についてはスライド教材を活用し、ストレスについては動画教材を活用するなど、組み合わせて活用することも可能です。

依存症編：約10分

ストレス編：約7分

依存症のことを学ぼう！

ストレス とうまくつきあおう

依存症って、どんな病気？

こころやかからだの問題

- ・癒れない
- ・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

アルコール



20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。

社会のなかでの問題

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

違法な薬物①



覚せい剤 コカイン

使ったり、持っていたりすると罪になり、逮捕されます。

依存症の予防に役立つこと

- 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

ギャンブル等

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かけること



相談できるところ

電話相談 メール・SNSでの相談



安全な相談先を確認しましょう

ストレスとうまくつきあおう

こころのダム

ストレス＝蓄



気分転換する方法



自分に合った対処法を見つけよう

ストレスとうまくつきあおう

こころのダム

ストレス＝蓄



相談できるところ



安全な相談先を確認しましょう

どうやってストレスとうまくつきあったらいいの？

10秒呼吸法



10 吸う(3秒) 止める(1秒) 吐く(6秒)

ストレスのサイン

からだのサイン

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

からだの力を抜こう（漸進性筋弛緩法）



1 肩、手、背中、脚など 体全身の筋肉で行うことができます。

若いうちに始めるほど依存症になりやすい



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あります
- ・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

生活習慣を整えよう



ストレスに対処しやすくなります

まとめ

- ・自分のストレスサインを知りましょう
- ・自分に合ったストレスの対処法を見つけましょう
- ・困ったり悩んだりしたときは一人で抱え込まずに、信頼できる大人に相談しましょう

7

参考資料

- 参考WEBサイト

参考資料



依存症対策全国センター

<https://www.ncasa-japan.jp/>



依存症対策全国センター、e-Learningで学ぼう「依存症の基本」と「依存症の支援」

<https://www.ncasa-japan.jp/e-learning/>



厚生労働省、依存症対策

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>



本解説書・スライド教材・動画教材・ワークシートは、
令和5年度依存症対策強化事業（大阪府・大阪市共同事業）において、
大阪府教育庁の協力のもと作成しました。

令和6年3月発行
発行 大阪府こころの健康総合センター