

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」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	10分
※ワーク1	
3 「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	7分
※ワーク2	
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

2 考えてみよう

3 「依存症」を知ろう

4 「ストレス」と うまくつきあおう

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（レビなし）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」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。

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て使用することも可能です。



使用教材		所要時間
スライド教材 1	はじめに	3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」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」うまくつきあおう	5分
スライド教材 4	まとめ	2分



使用教材		所要時間
スライド教材 1	はじめに	5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



使用教材		所要時間
スライド教材 1	はじめに	5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」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
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」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」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

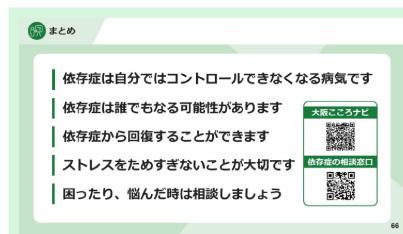


スライド教材には、グリーン（ルビなし）とブルー（ルビあり）の2種類があります。

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。

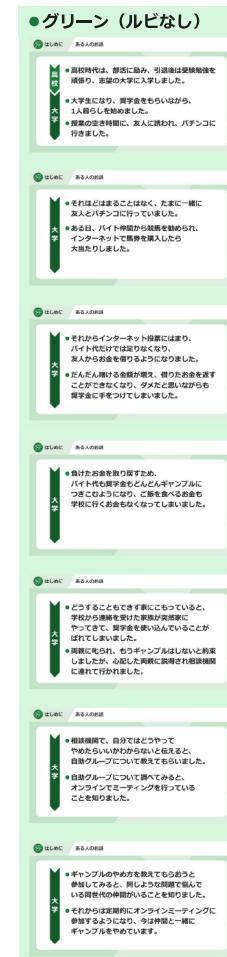
スライド教材を活用される場合は、依存症に係る重要なポイントを理解する必要があるため、必ず最後のまとめのスライド（グリーン：スライドNo.66、ブルー：スライドNo.77）で終了してください。



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。）



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

高校時代は部活動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。

③ スライド教材について

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）

高校生がゲームにはまつていき、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見るようになりました。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いうる事例です。

③ スライド教材について

「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と言います。

●ブルー（ルビあり）

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のにもかかわらず、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。

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。

③ スライド教材について

アルコール

アルコール依存症とは



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いなる病気です。

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飲酒量を増やさなければならぬ
- 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

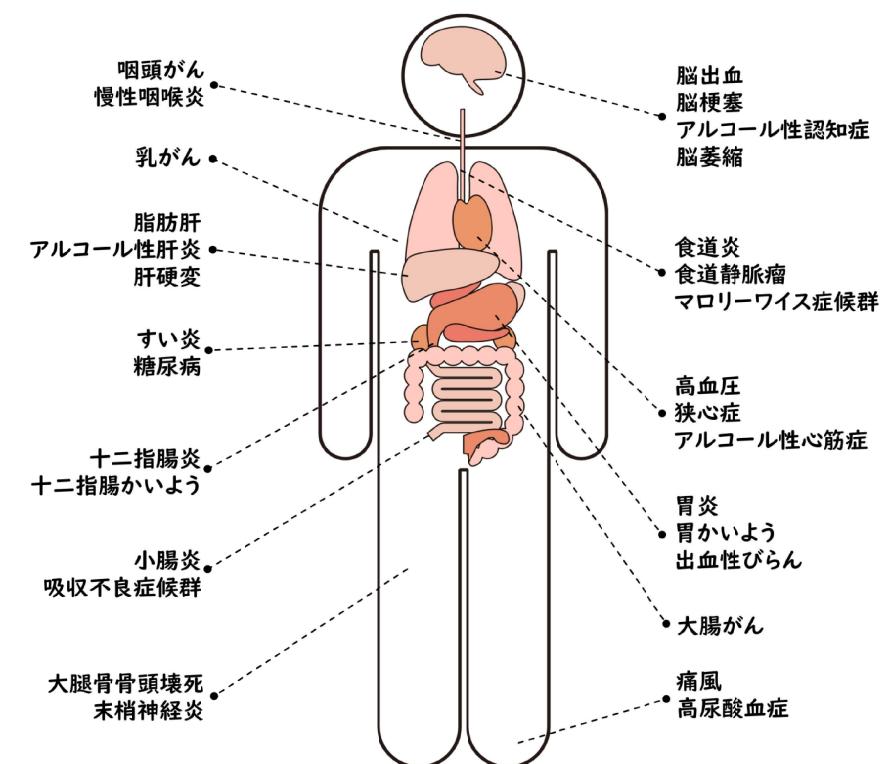


③ スライド教材について

アルコール

アルコールによる身体への影響

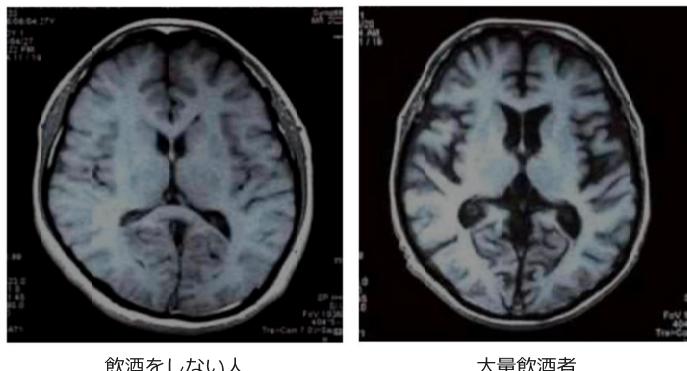
アルコールは、ほぼすべての臓器に悪影響を及ぼすだけでなく、けがの原因や、うつ病や認知症などの精神的問題も引き起します。世界保健機関（WHO）によると、アルコールは200以上の病気の原因とされています。



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みられ、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



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に違反した場合は料料、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=211AC1000000020>

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



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。

③ スライド教材について

アルコール

コラム お酒に強い、弱いって？

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。お酒に強いか弱いかは、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 ビンジドリンク（イッキ飲み）の危険性

ビンジドリンクとは、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いいます。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などで、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、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。

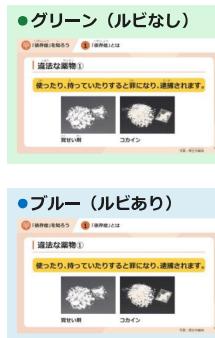
※ 大阪府こころの健康総合センターでは、飲酒防止教室に関する教材も作成しています。

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。

③ スライド教材について

薬物

薬物依存症とは



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、以下のようない状況があります。

- 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すなければならない
- 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

③ スライド教材について

薬物

大麻について



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）

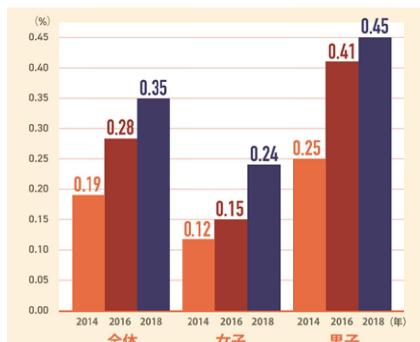
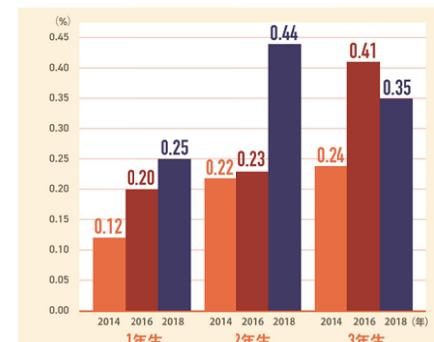


図4 大麻の生涯経験率（1年生、2年生、3年生）

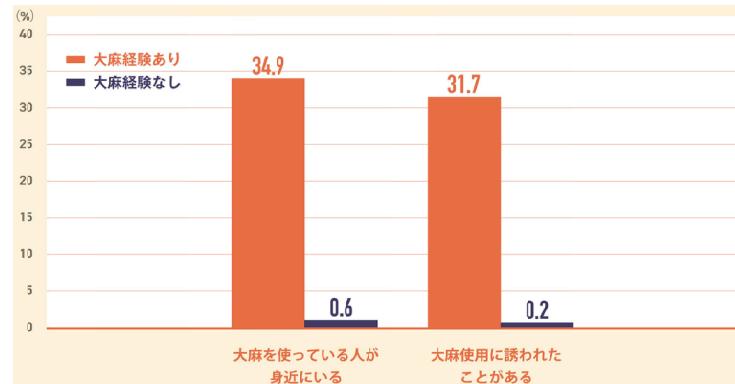


③ スライド教材について

薬物

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しまいます。

③ スライド教材について

薬物

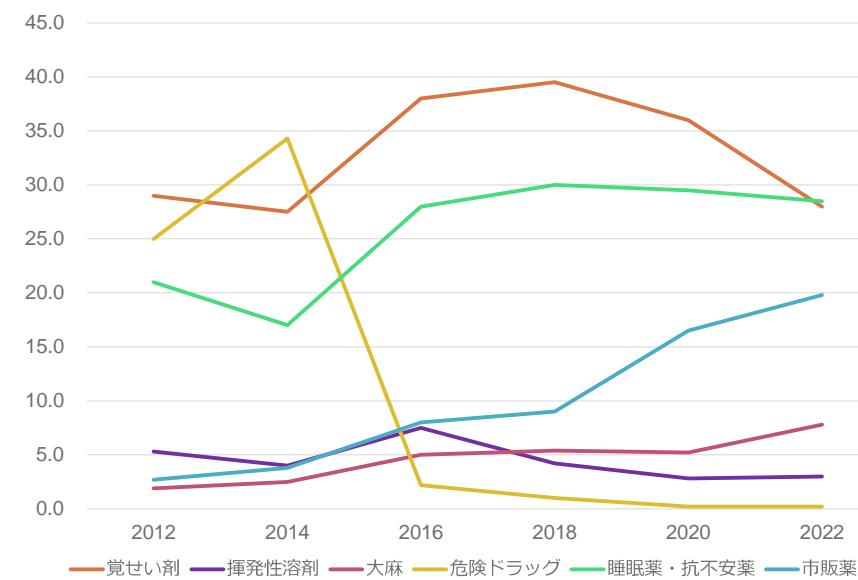
コラム 増加する10代の市販薬依存

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。

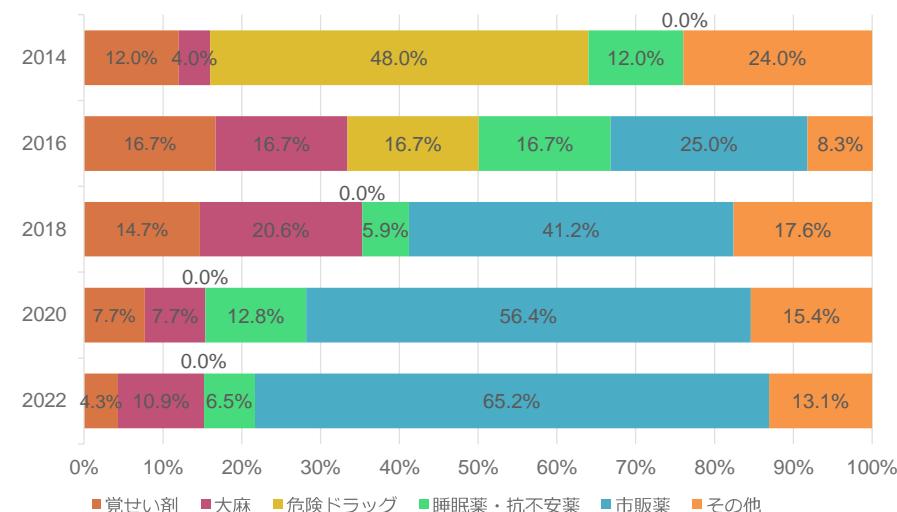
図6 1年以内使用あり症例の「主たる薬物」の比率に関する経年的推移



③ スライド教材について

薬物

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



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ます。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。

③ スライド教材について

ギャンブル等

ギャンブル等依存症とは



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賭け金を増やすなければならない
- ギャンブルができない状況や、やめようとするときソワソワ、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

③ スライド教材について

ギャンブル等

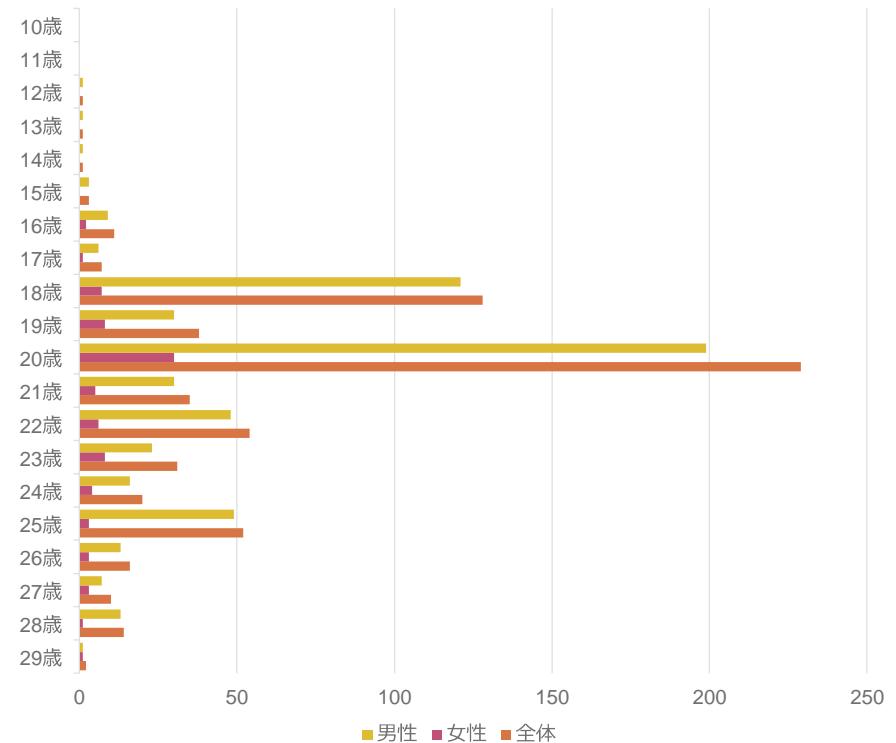
ギャンブル等とは

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、モーター艇競走、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）

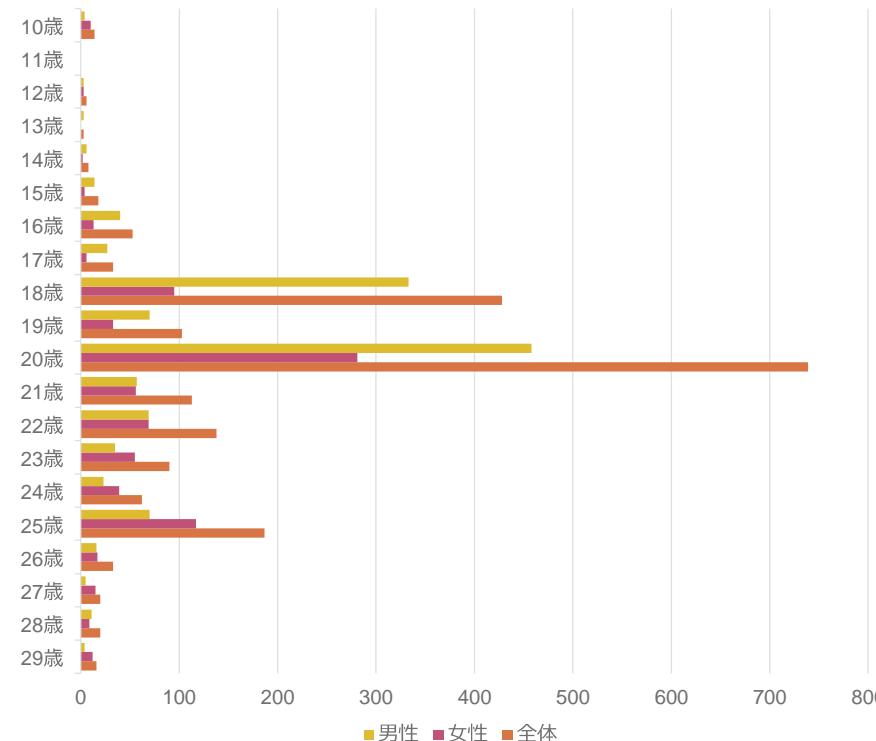


③ スライド教材について

ギャンブル等

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、パソコンやスマートフォン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、リアルタイムでレースを観戦することができます。

③ スライド教材について

ギャンブル等

オンラインカジノとは

スマートフォン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

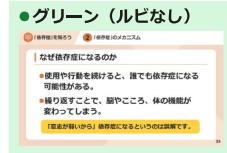


出典：依存症対策全国センター、
e-Learningで学ぼう依存症の基本
<https://www.ncasa-japan.jp/e-learning/>
参考：ICD-11



③ スライド教材について

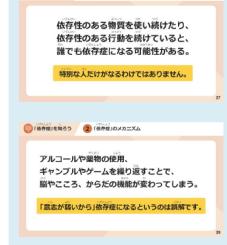
依存症のメカニズム



依存性のある物質を使い続けたり、依存性のある行動を繰り返すことによって、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います。



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ると、誰でも依存症になる可能性があります。



耐性



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。

③ スライド教材について

離脱症状



摂取したアルコールや薬物が体内から抜けてきた時、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、イラライや落ち着きのなさ、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



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言われています。

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。

③ スライド教材について

依存症によって起こる問題



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しまいます。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、借錢をしたり、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い、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錢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。

③ スライド教材について

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。

子どもの話を聞くときには、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。

③ スライド教材について

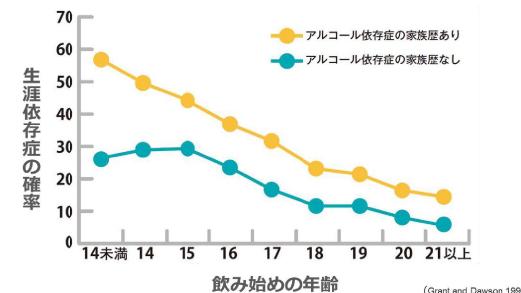
依存症の背景

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

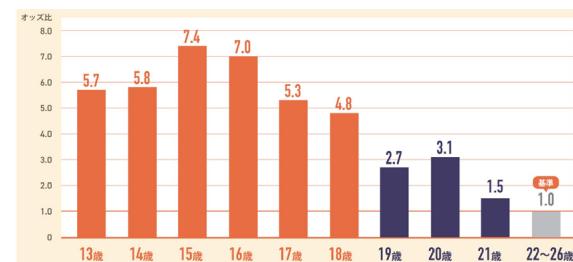


大麻使用の開始年齢と薬物依存との関係

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

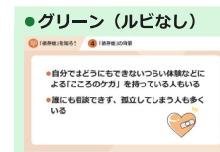


22~26歳に大麻を使い始めた人が大麻使用障害（薬物依存）となるリスクを基準（1）とした時のオッズ比
※Winters KC, et al: Likelihood of developing an alcohol and cannabis use disorder during youth: association with recent use and age. Drug Alcohol Depend 92(1-3): 239-247, 2008.

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）

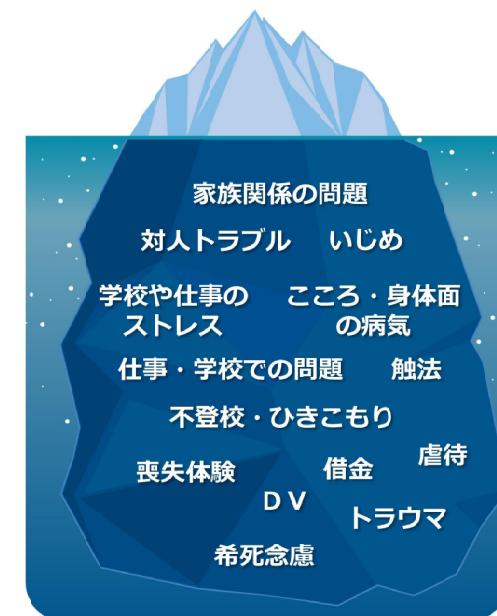
③ スライド教材について

依存症の背景にある生きづらさ



表に出て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ます。

図12 依存症の背景にある生きづらさ



依存症の中には、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。

③ スライド教材について

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

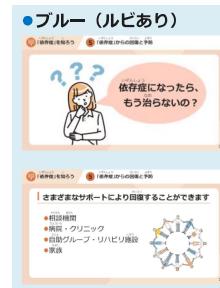
アルコール、薬物、ギャンブル等などの依存対象とのかかわりは、はじめは好奇心だったり、仲間に誘われたり、気分転換だったり、きっかけは様々です。

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けるために、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。

③ スライド教材について

依存症からの回復



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。家族だけでも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。

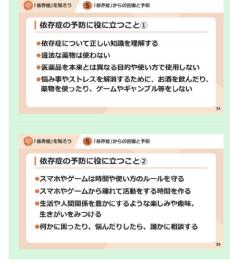


おおさか依存症ポータルサイト
<http://www.oatis.jp/sodan/>

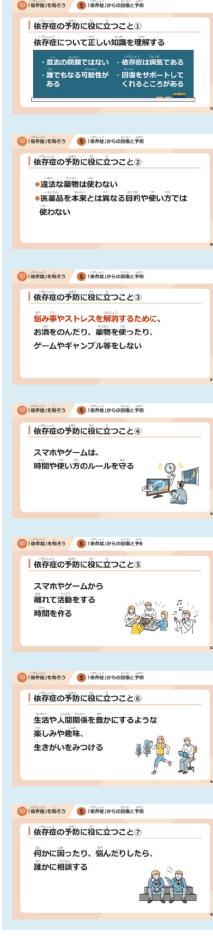
③ スライド教材について

依存症の予防

●グリーン（ルビなし）



●ブルー（ルビあり）



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挙げられます。

一人で不安や悩みを抱え込まないよう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。

③ スライド教材について

「ストレス」うまくつきあおう

●グリーン（ルビなし）



●ブルー（ルビあり）



ストレスとは

●グリーン（ルビなし）



●ブルー（ルビあり）



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てて、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、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。

③ スライド教材について

ストレスのサイン

●グリーン（ルビなし）

自分のストレスサインに気づこう

- がるのサイン
 - 疲れ、うつ病
 - お腹痛、頭痛
 - 頭痛、腰痛
 - 下痢、便秘
 - 睡眠が悪くなる
 - 食欲がなくなる
 - 食欲がないくなる
 - うつ病にならなくてすきだ

●ブルー（ルビあり）

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
- 睡眠が悪くなる
- 食欲がなくなる
- 食欲がないくなる
- うつ病にならなくてすきだ

●ブルー（ルビなし）

自分のストレスサインを知ろう

ここでのサイン

- うつ病
- うつ病になる
- うつ病になると頭痛が悪くなる
- うつ病になると下痢が悪くなる
- うつ病になると便秘が悪くなる
- うつ病になると食欲が悪くなる
- うつ病にならなくてすきだ

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。

ここでは、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います。

●グリーン（ルビなし）

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。

- 睡眠・体力
- 食べる（栄養をとる）
- 体をうごかす

●ブルー（ルビあり）

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。

- 睡眠・体力
- 食べる（栄養をとる）
- 体をうごかす

ストレスをためすぎないようにするためにには、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。

③ スライド教材について

ストレスの対処法

●グリーン（ルビなし）

たまつたエネルギーを発散させよう

- 走りにでかける
- 歌いをする
- 舞いをして食べる
- 歌を歌う
- 歌を歌う
- カラオケに行く
- ダンスをする
- 下駄
- クラブ

●ブルー（ルビあり）

たまつたエネルギーを発散させよう

- 走りにでかける
- 歌いをする
- 舞いをして食べる
- 歌を歌う
- 歌を歌う
- カラオケに行く
- ダンスをする
- 下駄
- クラブ

●ブルー（ルビなし）

自分に合った対処法を見つしよう

自分に合った対処法を見つしよう

●グリーン（ルビなし）

自分に合った対処法を見つしよう

自分に合った対処法を見つしよう

●ブルー（ルビあり）

自分に合った対処法を見つしよう

自分に合った対処法を見つしよう

●ブルー（ルビなし）

自分に合った対処法を見つしよう

自分に合った対処法を見つしよう

●グリーン（ルビなし）

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。

●ブルー（ルビあり）

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。

●グリーン（ルビなし）

相談できるところ

相談できるところ

●ブルー（ルビあり）

相談できるところ

相談できるところ

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。

ストレスに対処する方法は、たまたま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、たくさんの方を持てておくこと、またいろいろな対処法を試してみることを伝えます。

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。

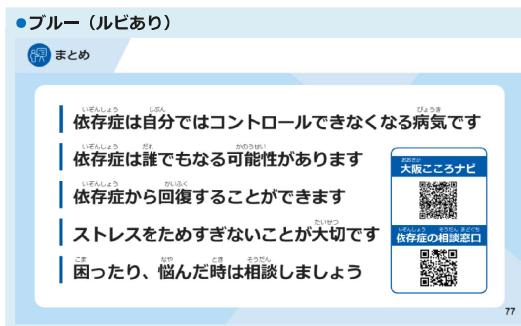
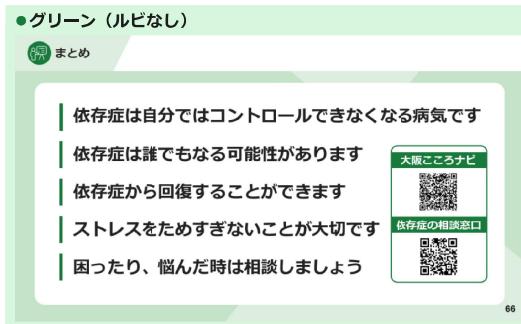
今すぐ相談できなくても、相談できる人や場所があることを知つてもらうことが大切です。

③ スライド教材について

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。



4 ワークについて

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

★ 「依存症」を知ろうワーク①「やってみよう」



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。

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。



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>

4 ワークについて

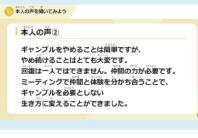
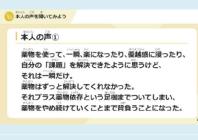
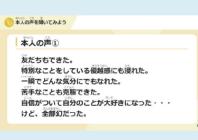
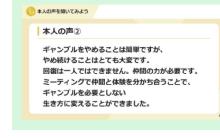
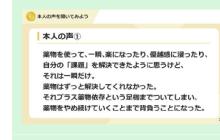
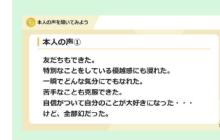
★ 「依存症」を知ろうワーク②「体験談を聞いてみよう」



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。

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れ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」



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が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。

4 ワークについて

★「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）

●ブルー（ルビあり）

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！

考えてみよう

1 違法な薬物を誘われたら、あなたはどうしますか。
できるだけたくさん書きましょう。

2 依存や友だちなど、あなたの周りの人があなたの依存症の相談で困っていたら、あなたはどうしますか。
できるだけたくさん書きましょう。

QRコード

※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一指導参考事例集一もご参考ください。

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>

4 ワークについて

★「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）

●ブルー（ルビあり）

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思われ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るかもしれませんのが、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つ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

依存症のこと学ぼう！

考えてみよう

1 違法な薬物を誘われたら、あなたはどうしますか。
できるだけたくさん書きましょう。

2 依存や友だちなど、あなたの周りの人があなたの依存症の相談で困っていたら、あなたはどうしますか。
できるだけたくさん書きましょう。

QRコード

5

ワークシートについて

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



やつてみよう

あなたが今年1年の行動を振り返って自分の弱いところを改めたいときに役立つので、自分自身を書いてもらいます。

現状確認	目標達成
1. ゲームやSNSなどの時間ばかりは長い。特に、ゲームやSNSの時間が長いことがよくある。	1 0
2. ゲームをするときに手を使っている間にタップ操作ができないことが多い。	1 0
3. ゲーム中に、スライド、回転、音楽操作などと違うことをいったいどうなったか気にする。	1 0
4. 手を使わせて一緒にゲームをする。	1 0
5. ゲームのあと、疲れ切ることで下す。	1 0
6. ゲームのあと、疲労回復したり、またまた次の時間で寝起きがあった。	1 0
7. ゲームのあと、手を使わせてクリーケーミー始めた。	1 0
8. ゲームよりも、手を使わせて遊びたいと思う。面白いなかで遊ぶ。不思議の ここに手を使わせて遊びたい。	1 0
9. 手を使わせて一緒に寝起きしている。	1 0
10. ゲームのあと、手を使わせて遊びたい。	1 0

このページは「依存症を知ろう」で使用するワークです。詳しくは表紙の「依存症を知ろう」
QRコードを読み取ってください。

URL: www.kyōryaku.com/works/01.html (最終更新: 2023年7月1日)

2 あなたの前に出てきたある状況やある経験の話を聞いて、言ったことや感じたことなどを
書きなさい。

QRコード: www.kyōryaku.com/works/01.html (最終更新: 2023年7月1日)

★ワークシート2 考えてみよう



考えてみよう

1 あなたが何をすればいいのか悩んでいたり困っていたことがありますか。
それをどうぞお聞かせください。

2 あなたが何をしたら、あなたの周りの人々が困るほど困っているのを感じて困っていたら、あなたはどうしますか。
それをお書きなさい。

QRコード: www.kyōryaku.com/works/01.html (最終更新: 2023年7月1日)

「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」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」うまくつきあおう



“「ストレス」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

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（レビなし）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



参考資料

● 参考WEBサイト

7 参考資料

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