

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



- 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。

スライド教材について

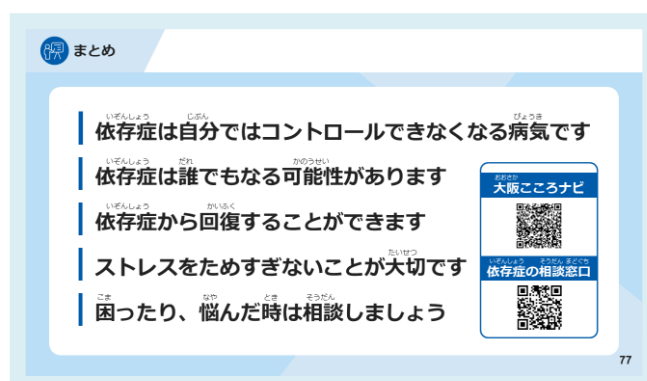
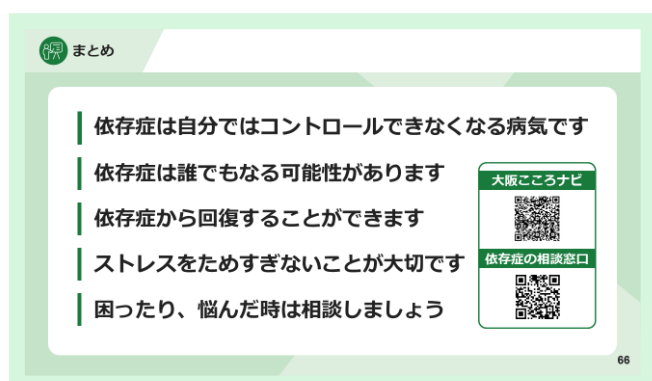


スライド教材には、グリーン（ルビなし）とブルー（ルビあり）の2種類があります。

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に、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。



ワーク1

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

ワーク2

<p>2. 「ストレス」と うまくつきあおう</p>	<p>① リラックス法を試してみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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

やってみよう

1 あなたがこの4年の行動を振り返って2つの問いに対して0から2まで○をつけて回答し、前後の差を出して見ましょう。

前年項目	回答	差
1 ゲームを始めたのはいつか。同じ、ゲームをやめられないことがよくある。	0 1 2	
2 ゲームをする回数が増えている。ゲームの経験がのびることがよくある。	0 1 2	
3 ゲームのために、勉強、読書や他のことをやることが減った。	0 1 2	
4 目の奥まで一層のぼりかかっている。	0 1 2	
5 ゲームのために、睡眠がとれなくなった。	0 1 2	
6 ゲームのために、体調が悪化したり、またほかの健康被害が起きた。	0 1 2	
7 ゲームのために、学業や仕事でミスやゲームをした。	0 1 2	
8 ゲームのために、家族や友達やほかの、関係のない人が怒ったり、不安なところがある。ゲームの経験がのびた。	0 1 2	
9 毎日、ゲームを思っていたい。時間をしている。	0 1 2	

このシートを使って振り返りを行い、振り返り結果を元に、ゲームの経験がのびることを避けるように努めます。

2 前後の差に応じてきたある同じような行動の話を聞いて、思ったことや感じたことなどを報告を文書しましょう。

2 考えてみよう

考えてみよう

1 過去の事例を話われたら、あなたはどう感じますか、できるだけたくさん書きましょう。

2 過去や見たことなど、あなたの周りの人が依存症の経験で困っていたら、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。

3 「依存症」を知ろう

「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、最も書きしてみましょう。

2 依存症になると、どのような困りかおこるでしょうか、4つの質問に答えて、書いてみましょう。

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、最も書きしてみましょう。

4 あなたが依存症の経験で困った、だれに相談しますか、最も書きしてみましょう。

4 「ストレス」と うまくつきあおう

「ストレス」とうまくつきあおう

1 あなたにとって、どのようなことかストレスになりますか、最も書きしてみましょう。

2 あなたのストレスサインは何ですか、最も書きしてみましょう。

3 あなたのストレスを感じたとき、どのような方法で対処することができますか、できるだけたくさん書きましょう。

(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。

依存症予防啓発ツールについて

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	