

依存症予防啓発ツールの活用について

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

依存症予防啓発ツールについて

- ◆対象 主に高校生
- ◆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

2

教材の構成

- ◆スライド教材（ルビあり・ルビなし）
- ◆動画教材（依存症編・ストレス編）
- ◆ワークシート
- ◆教員向け解説書

3

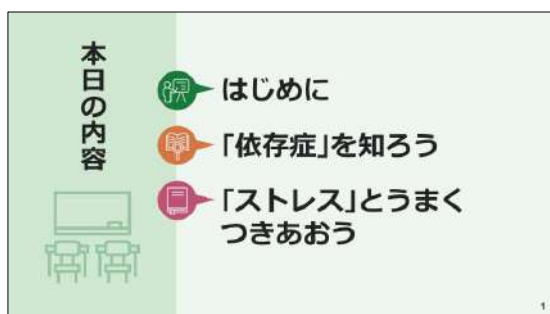
スライド教材について

グリーン（ルビなし）



ブルー（ルビあり）

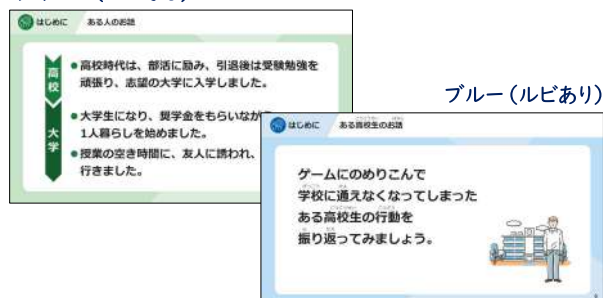
スライド教材の内容について



5

はじめに

グリーン（ルビなし）



ブルー（ルビあり）

6

「依存症」を知ろう①

「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

依存症を知ろう②

1 「依存症」を知ろう 2 「依存症」とは

アルコール(お酒)

20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。

3 「依存症」を知ろう 4 「依存症」とは

違法な薬物

嗜ったり、持っているたりすると罪になり、逮捕されます。

5 「依存症」を知ろう 6 「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。

7 「依存症」を知ろう 8 「依存症」とは

その他

- インターネット
- スマホ
- ゲーム

依存症を知ろう③

1 「依存症」を知ろう 2 「依存症」とは

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。

3 「依存症」を知ろう 4 「依存症」とは

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がなったり、いろいろな問題が起こります。

- 咳止め
- かぜ薬
- 痛み止め
- 鎮静薬
- 抗不安薬(安定剤)

依存症を知ろう④

1 「依存症」を知ろう 2 「依存症」とは

法律で禁止されているギャンブル等

- 1歳未満児のバチンコ
- 20歳未満の公営競技

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。

3 「依存症」を知ろう 4 「依存症」とは

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もできますが、はまりやすいので注意しましょう。

依存症を知ろう⑤

グリーン(ルビなし)のみ

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ていると、体が慣れていくにつれて、同じ量でも満足できなくなる。これを「耐性」といいます。

3 「依存症」を知ろう 4 「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快な離脱症状が起こります。

5 「依存症」を知ろう 6 「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》

報酬系は、快感を感じる脳の回路です。薬物やアルコールは、この報酬系を過剰に刺激して快感をもたらします。これによって、薬物やアルコールを摂取する行為が繰り返され、脳が薬物やアルコールを必要とするようになります。

依存症を知ろう⑥

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

- 寝れない
- 食べられない
- 元気がなくなる
- イライラ
- 不安
- 感染症
- 肝や心臓の病気になる

3 「依存症」を知ろう 4 「依存症」によって起こる問題

●生活の問題

- 夜更かまで起きている
- 朝起きられない
- 遅刻、欠席、遅学
- 仕事を手放す

5 「依存症」を知ろう 6 「依存症」によって起こる問題

●家庭のなかでの問題

- 怒れる
- 大声を出す
- 家族の関係を悪くなる
- 家族がパニックになる
- 家族が病気になる
- 借金をする(多重債務)

7 「依存症」を知ろう 8 「依存症」によって起こる問題

●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)

9 「依存症」を知ろう 10 「依存症」の問題

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) 4割 7割

大麻使用障害 (大麻依存症) 4割 7割

11 「依存症」を知ろう 12 「依存症」の問題

●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

依存症を知ろう⑦

「依存症」を知ろう 「依存症からの回復と予防」

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」を知ろう 「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
- 薬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、ゲームやキャンセル等しない

「依存症」を知ろう 「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
- 同様に困ったり、悩んだりしたら、誰かに相談する

13

「ストレス」とうまくつきあおう①

「ストレス」とうまくつきあおう

- 「ストレス」とは
- 「ストレス」のサイン
- 生活習慣を整えよう
- 「ストレス」の対処法

ワーク

50

14

「ストレス」とうまくつきあおう②

「ストレス」とうまくつきあおう 「ストレスとは」

ここをダムに倒してみよう

このころのダム 雨=ストレス

「ストレス」とうまくつきあおう 「ストレスとは」

ここをダムに倒してみよう

このころのダム 雨=ストレス

「ストレス」とうまくつきあおう 「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
<ul style="list-style-type: none"> 肩こり、頭痛 めまい、耳鳴り 喉痛、喉腫 下痢、便秘 寝つきが悪くなる 食欲がなくなる、食べ分けなくなる、食べすぎる 	<ul style="list-style-type: none"> イライラする 怒りっぽくなる ちょっぴりしたことでも泣きだす 気が落ち込む やる気がなくなる 人づきあいが面倒になる

「ストレス」とうまくつきあおう 「生活習慣を整えよう」

生活習慣を整えるように心がけると、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）
- 休もうごかす

15

「ストレス」とうまくつきあおう③

「ストレス」とうまくつきあおう 「ストレスの対処法」

たまったエネルギーを発散させよう

- 友だちにくちる
- 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
- 近く 歩く

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 「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
- ほっとする
- 寝る
- 音楽を聴く
- 自然の景色を見る

自分に合った対処法を見つけよう

16

「ストレス」とうまくつきあおう④

「ストレス」とうまくつきあおう 「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 「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よう。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 「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

17

ワークについて

「依存症」を知ろう

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

「ストレス」とうまくつきあおう

- ◆ リラックス法を試してみよう

18

やってみよう



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感覚にも慣れた。
一度で半分気分にもなれた。
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。

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、睡眠感に慣ったり、
自分の「困難」を解決できたように思うけど、
それは一瞬だけ。
薬物はす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、
薬物をやめ続ける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

キャンセ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、
ミーティングや仲間と体験を分かち合うことで、
キャンセルを必要としない
生き方に変えることができました。

誘われたらどうする

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？



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。



誘われたらどうする？

その場から離れる

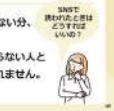
誘われている状態から抜け出すため、
その場から立ち去ろう。



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、
悪行行為に誘いやすく、
つきあいが悪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。



身近な人が「依存症かも」と思ったらどうする？

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
依存症の疑いで困っていたら、
あなたはどうしますか。



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、
対応方法が見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



リラックス法を試してみよう

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

からだの力をほころぼ



まとめ

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

大阪こころナビ
依存症の相談窓口

25

動画教材について

依存症編(約10分)



ストレス編(約7分)



26

ワークシートについて



相談窓口へのリンク先を二次元コードで掲載しています。

教員向け解説書について

- ◆ 教材の使用例
- ◆ 教材の使用申請について
- ◆ 授業実施にあたって必要な知識や情報

教材の使用例①

スライド教材を主に使用する場合

使用教材	時間	使用教材	時間
●パターン1 スライド教材(グリーン) (1) はじめに (2) ワークシート(やってみよう①) (3) 「依存症」を知ろう (4) 「ストレス」どうまくつきあおう (5) ワークシート(依存症について) (6) ワークシート(ストレスについて) (7) まとめ	約 40 分	●パターン2 スライド教材(ブルー) (1) はじめに (2) 「依存症」を知ろう (3) ワーク(体験談を聞いてみよう) (4) ワークシート(依存症について) (5) 動画教材(ストレス編) (6) まとめ	約 44 分

教材の使用例②

動画教材を主に使用する場合

使用教材	時間	使用教材	時間
●パターン3 (1) はじめに(ブルー) (2) ワークシート(やってみよう①) (3) 動画教材(依存症編) (4) ワークシート(依存症について) (5) 動画教材(ストレス編) (6) ワークシート(ストレスについて) (7) まとめ	約 37 分	●パターン4 (1) 動画教材(依存症編) (2) ワーク(体験談を聞いてみよう) (3) 動画教材(ストレス編) (4) ワークシート(依存症について) (5) ワークシート(ストレスについて) (6) まとめ	約 42 分

教材のダウンロードについて

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



問合せ先

『こころのオアシス』<http://kokoro-osaka.jp/>



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
TEL:06-6691-2818