

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	2～6
②	活用例	7～8
③	スライド教材について	9～10
	はじめに（架空事例）	11～12
	「依存症」を知ろう	13
	• アルコール	14～20
	• 薬物	21～25
	• ギャンブル等	26～35
	依存症のメカニズム	36～39
	依存症の背景	40～42
	依存症からの回復	43
	依存症の予防	44
	「ストレス」とうまくつきあおう	45
	ストレスのサイン	46
	ストレスの対処法	47
	まとめ	48
④	ワークについて	49～56
⑤	ワークシートについて	57～60
⑥	動画教材について	61～62
⑦	参考資料	63～64

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（目安）：約30分

内容	所要時間（目安）
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	16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（目安）：約30分

内容	所要時間（目安）
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	15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

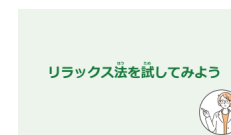
ワーク1

- | | |
|--------------|---|
| 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

動画教材3. リラックス法を試してみよう（約3分）
・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① 3 考えてみよう② 4 「依存症」を知ろう 5 「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8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。

2. ストレス編：約7分



3. リラックス法を試してみよう：約3分（ワーク2）



- ゆっくり呼吸法
- からだの力を抜こう

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、下記の間合せ先までご相談ください。

間合せ先

- 大阪市・堺市を除く大阪府内の学校
大阪府こころの健康総合センター TEL : 06-6691-2818（相談支援・依存症対策課）
- 大阪市内の学校
大阪市こころの健康センター TEL : 06-6922-8520
- 堺市内の学校
堺市こころの健康センター TEL : 072-245-9192

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て使用することも可能です。



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



	使用教材	所要時間（目安）
スライド教材 1	はじめに	約50分
スライド教材 2	「依存症」を知ろう	
ワーク1-②	体験談を聞いてみよう	
ワークシート 4	「依存症」を知ろう	
動画教材 2	ストレス編	
スライド教材 4	まとめ	



	使用教材	所要時間（目安）
スライド教材 1	はじめに	約35分
ワーク1-①	やってみよう ※ワークシート1	
動画教材 1	依存症編	
ワークシート 4	「依存症」を知ろう	
動画教材 2	ストレス編	
ワークシート 5	「ストレス」とうまくつきあおう	
スライド教材 4	まとめ	



	使用教材	所要時間（目安）
動画教材 1	依存症編	約40分
ワーク1-②	体験談を聞いてみよう	
動画教材 2	ストレス編	
ワークシート 4	「依存症」を知ろう	
ワークシート 5	「ストレス」とうまくつきあおう	

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



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。



3 スライド教材について

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当たりにして、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も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）

ゲームにのめりこんで
学校に通えなくなってしまった
ある高校生の事例を
紹介していきます。

【小学生の時】
初めてゲームをしたのは、
小学校1年生の時。
友達に誘われて携帯ゲーム機を
買ってもらうことにしました。

【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。
たまたまやることも増えましたが、
それなりに勉強して高校に入学
しました。

【高校1年生の時】
オンラインゲームに
はまりました。
ネット上に友達が増えて、
遅くまで遊ぶようになりました。

【高校2年生の時】
成績がだんだん落ちてきました。
ゲームが原因で、
授業に集中できません。
成績も落ちてきました。

【大人さん】
親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。
家族の経済的な負担をこめて
減らすことになりました。

【高校3年生の時】
家族と距離が遠く感じたり、
学校の勉強にやる気もなくなりました。
お友達にも入会しません。
勉強も怠らなくなりました。

【高校4年生の時】
心算して声をかけた家族に話をさせ、
学校にやめさせようとする。
あっという間に帰ってしまいました。
（この事例は架空です）

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、ネット上の友達とゲームをしたり、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、だんだん朝起きられなくなり、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。学校の友達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うという事例です。

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」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 依存症の予防
- ⑤ 依存症の診断と治療
- ⑥ ワーク

●ブルー（ルビあり）

「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 依存症の予防
- ⑤ 依存症の診断と治療
- ⑥ ワーク

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。

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？

日常生活や心身の健康、大切な人間関係に
問題が起き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。

●ブルー（ルビあり）

「依存症」を知ろう

依存症とは？

日常生活や心身の健康、大切な人間関係に
問題が起き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。

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。

依存症の種類

●ブルー（ルビあり）

「依存症」を知ろう

どんなもので
依存症になるの？

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

3 スライド教材について

アルコール

20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律

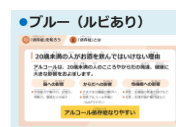
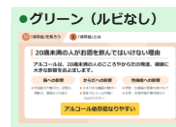


20歳未満の者の飲酒は、「20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」により禁止されており、①親や親の代理をする者は、監督する未成年者の飲酒を制止しなければならない、②酒類を扱う販売業者や飲食業者は、20歳未満の者が飲むことを知りながら酒類を販売・提供してはならないこととされており、①に違反した場合は科料、②に違反した場合は50万円以下の罰金が課されることとされています。



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=211AC1000000020>

20歳未満の人のからだへの特別な影響



●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。

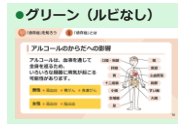
●臓器への影響

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ので、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。

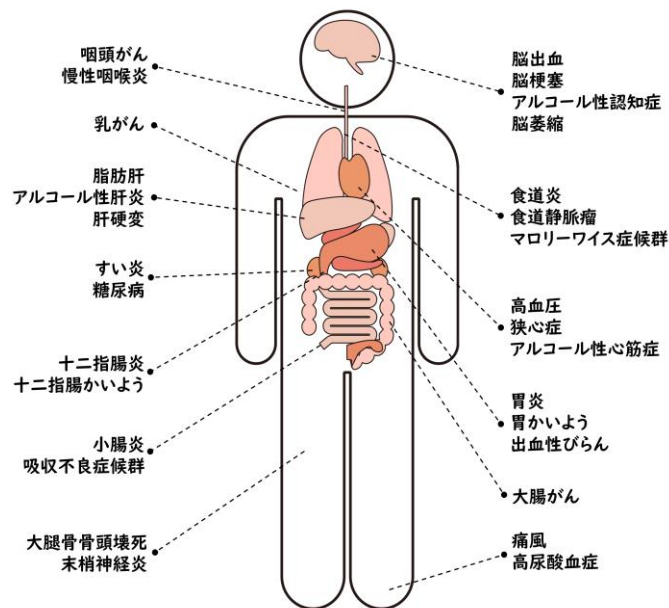
3 スライド教材について

アルコール

アルコールのからだへの影響



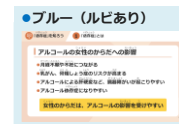
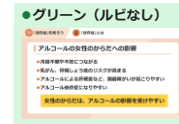
アルコールは、ほぼすべての臓器に悪影響を及ぼすだけでなく、けがの原因や、うつ病や認知症などの精神的問題も引き起こします。世界保健機関（WHO）によると、アルコールは200以上もの病気の原因とされています。



3 スライド教材について

アルコール

女性のからだへの影響



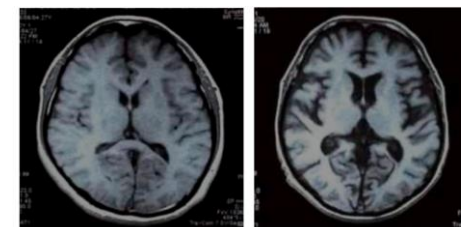
女性は、からだも肝臓も小さいため、アルコールの分解が遅く、体内の水分量も少ないため、血中のアルコール濃度が高くなりやすいことから、女性のからだは、男性よりもアルコールの影響を受けやすいと言われています。

そのため、お酒を飲み続けると、①月経不順や不妊につながる、②乳がん、骨粗しょう症のリスクが高まる、③アルコールによる肝硬変など、臓器障がいが起こりやすい、④アルコール依存症になりやすいなど、女性特有の影響があります。

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



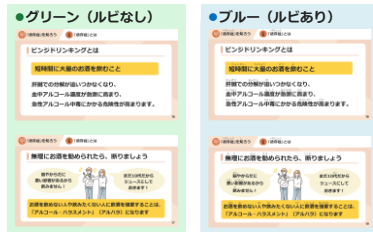
飲酒をしない人

大量飲酒者

3 スライド教材について

アルコール

ビンジドリンキング（一気飲み）とは



ビンジドリンキングとは、2時間で男性では純アルコール摂取量50g、女性では40g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ことで、死に至る危険性があります。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。

コラム お酒の種類によって、純アルコール量は異なります

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。

お酒の種類	お酒の量	純アルコール量
缶ビール	1本(350ml)	14g
缶チューハイ(7%)	1本(350ml)	20g
缶チューハイ(9%)	1本(350ml)	25g
ハイボール(8%)	グラス1杯(150ml)	10g
ワイン(12%)	グラス1杯(120ml)	12g
梅酒(13%)	1合(180ml)	19g
日本酒(15%)	1合(180ml)	22g
焼酎(20%)	1合(180ml)	29g

表1 お酒の種類と純アルコール量



参考：おおさか依存症ポータルサイト、
飲酒量チェック
<http://www.oasis.jp/chosa-drink-calculation/>

3 スライド教材について

アルコール

コラム 少量の飲酒でも病気のリスクが高まります

かつては「酒は百薬の長」と言われ、「健康日本21（厚生労働省）」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上と示されていました。2024年2月に制定された「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）」では、少量の飲酒でも発症のリスクが上がる病気があることを強調されています。

飲酒による影響には年齢・性別・体質等の違いによる個人差が大きく、病気や臓器によっても影響が異なるため、アルコールのリスクを理解した上で、健康に配慮した飲酒量を心がけることが大切です。

男性	純アルコール量（1日あたり）	女性
高血圧、胃がん、食道がん	少量	高血圧、脳出血
	11g	脳梗塞
	14g	乳がん
大腸がん、脳出血、前立腺がん	20g	大腸がん、肝がん、胃がん
喫煙者の肺がん、脳梗塞	40g	
肝がん	60g	

表2 純アルコール量と病気の発症リスク



参考：厚生労働省、
健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html

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。

※ 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。

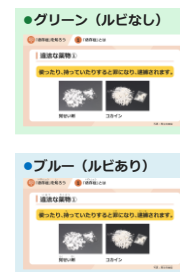
薬物依存症の代表的な症状には、以下のような症状があります。

- 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で学ぶ依存症の基本
<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2、図3）。

図2 大麻の生涯経験率（全体、女子、男子）

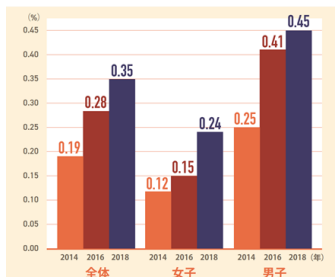
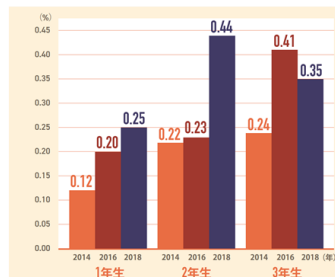


図3 大麻の生涯経験率（1年生、2年生、3年生）

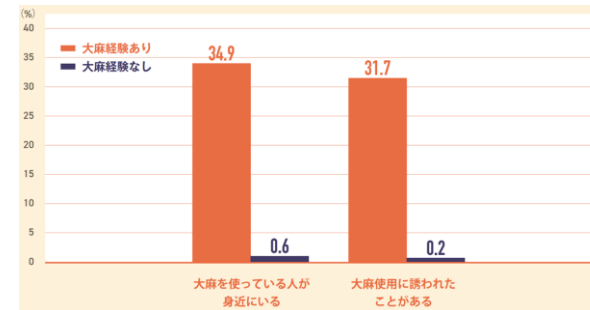


3 スライド教材について

薬物

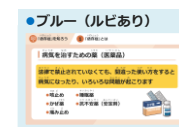
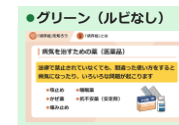
また、大麻の使用経験のある中学生は、使用経験のない中学生に比べ、大麻を使用している人が身近にいることや、身近な友人・知人から誘われた経験が多いことが明らかになっています（図4）。

図4 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。

3 スライド教材について

薬物

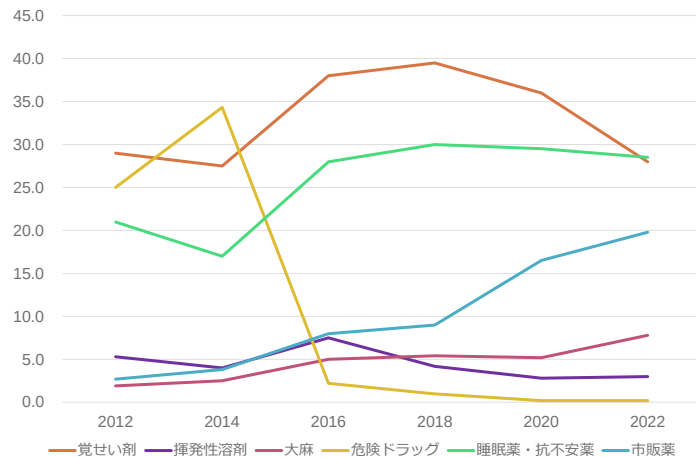
コラム 増加する10代の市販薬依存

図5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されており、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。

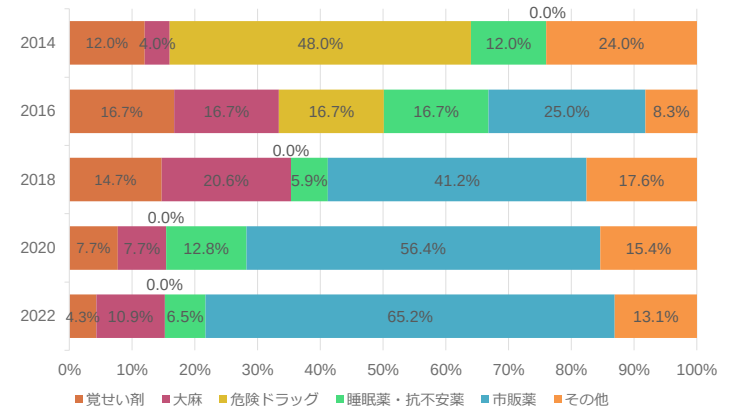
図5 1年以内使用あり症例の「主たる薬物」の比率に関する経年的推移



3 スライド教材について

薬物

図6 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/1_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、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

ギャンブル等へ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をやめられない

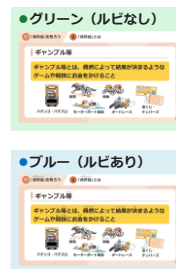


出典：依存症対策全国センター、e-Learningで学ぼう
依存症の基本
<https://www.ncasa-japan.jp/e-learning/>
参考：ICD-11&DSM-5

3 スライド教材について

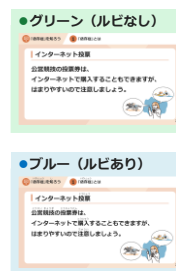
ギャンブル等

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。

インターネット投票とは



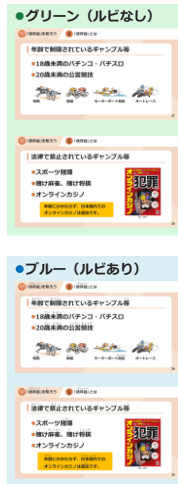
近年、競馬・競輪・モーターボート競走・オートレースなどの公営競技は、競技場や場外発売所に行かなくても、馬券などを購入することができるインターネット投票を行っています。

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、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。

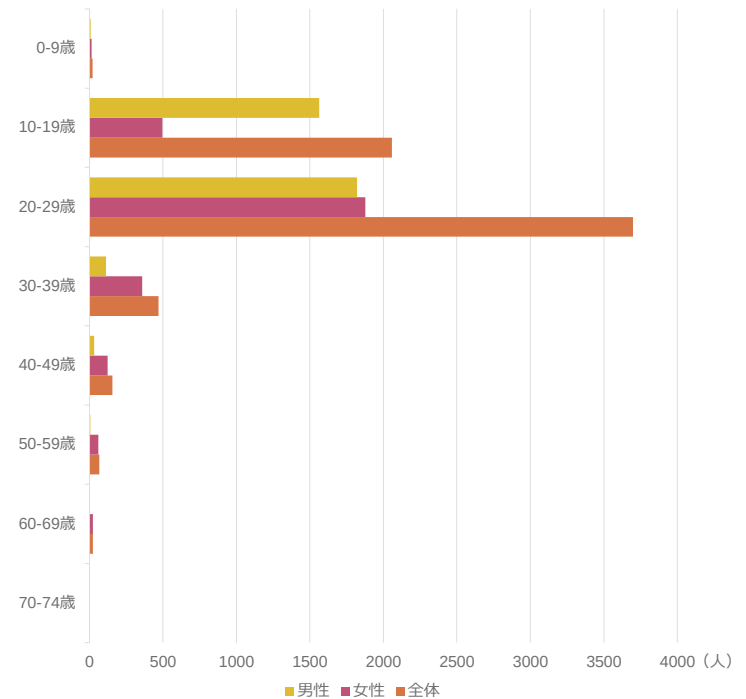
3 スライド教材について

ギャンブル等

ギャンブルの開始年齢について

厚生労働省が全国の市町村に在住する満18歳以上75歳未満の日本国籍を有する者18,000名を対象として実施した、ギャンブル障害及びギャンブル関連問題実態調査（令和5年度）によると、全体の56.9%（男性：51.4%、女性：63.5%）が20歳代と回答しており、20歳未満の年齢を回答したのは、女性の17.3%に対して、男性は44.3%であり、男性の方が低い年齢でギャンブルを経験している割合が高かった（図7）。

図7 初めてギャンブルをした年齢（男女別・全体・年代区分別）【全国調査】

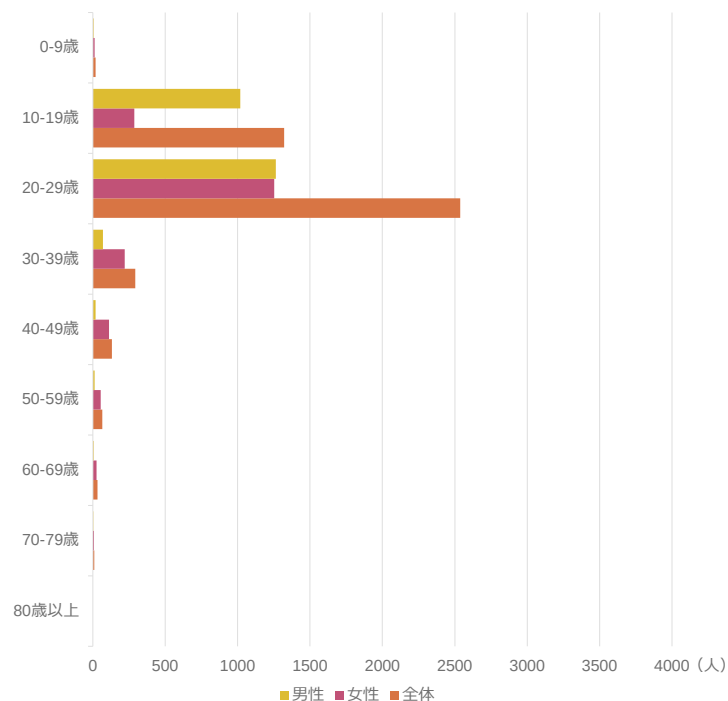


3 スライド教材について

ギャンブル等

また、大阪府が大阪府の市町村に在住する満18歳以上の者を18,000名を対象として実施した、健康と生活に関する調査（令和5年度）の結果も同様に、全体の57.6%（男性：52.8%、女性63.7%）が20歳代と回答しており、20歳未満の年齢を回答したのは、女性の15.1%に対し、男性は42.9%であり、男性の方が低い年齢でギャンブル等を経験している割合が高かった（図8）。

図8 初めてギャンブル等をした年代【大阪府調査】

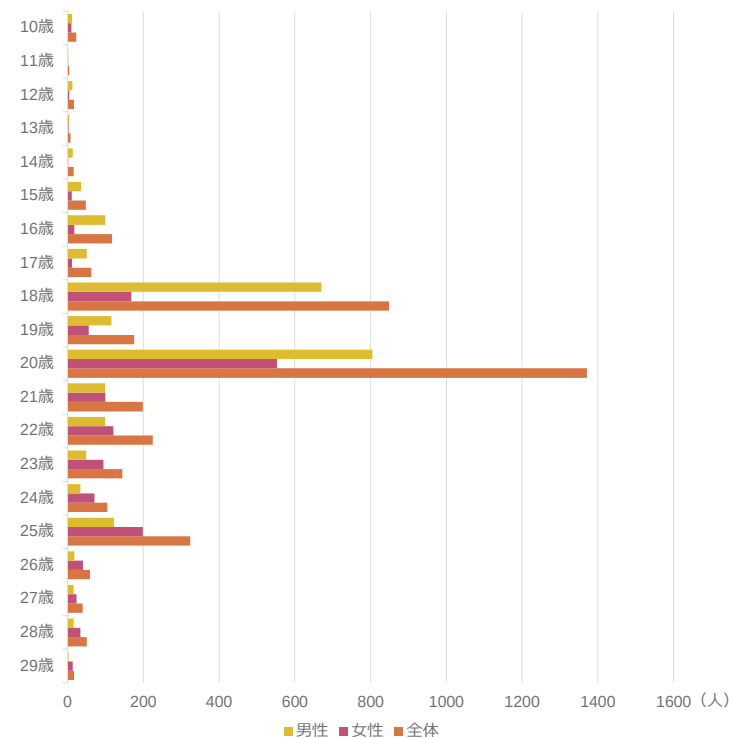


3 スライド教材について

ギャンブル等

さらに、大阪府が実施した、健康と生活に関する調査（令和5年度）において、初めてギャンブル等をした年代の中で、特に人数が多かった10～19歳、20～29歳について、各年齢の人数について詳細を見ると、男女とも、20歳が最多（男性：33.7%、女性：28.1%）で、次いで男性では18歳（28.0%）、女性では25歳（10.1%）が多かった（図9）。

図9 初めてギャンブル等をした年齢（10歳代、20歳代の詳細）【大阪府調査】



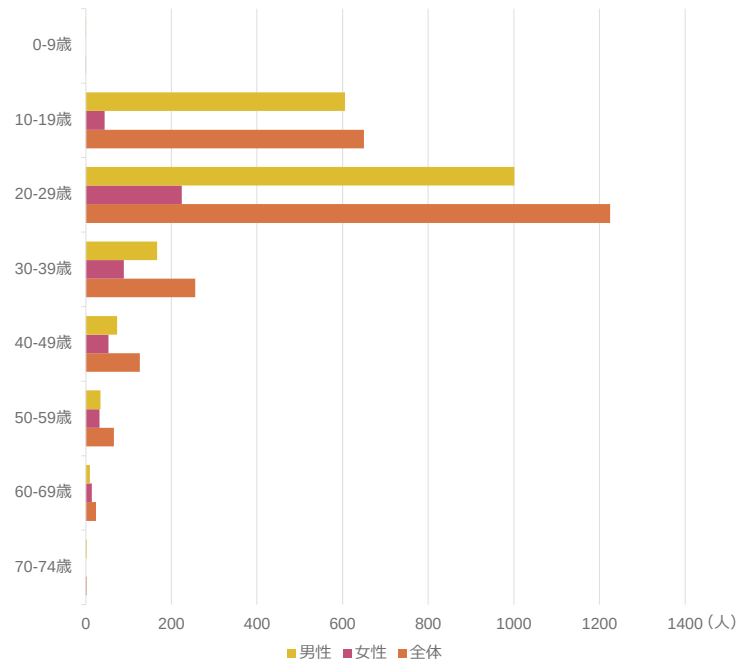
3 スライド教材について

ギャンブル等

習慣的にギャンブルをするようになった年齢について

厚生労働省が実施した、ギャンブル障害及びギャンブル関連問題実態調査（令和5年度）によると、男女ともに20歳代（男性：52.9%、女性49.1%）に習慣的なギャンブル等を開始した割合が最も高く、約8割の人が20歳代までに習慣的にギャンブル等をするようになっていることがわかった（図10）。

図10 習慣的にギャンブルをするようになった年齢（男女別・全体・年代区分）【全国調査】

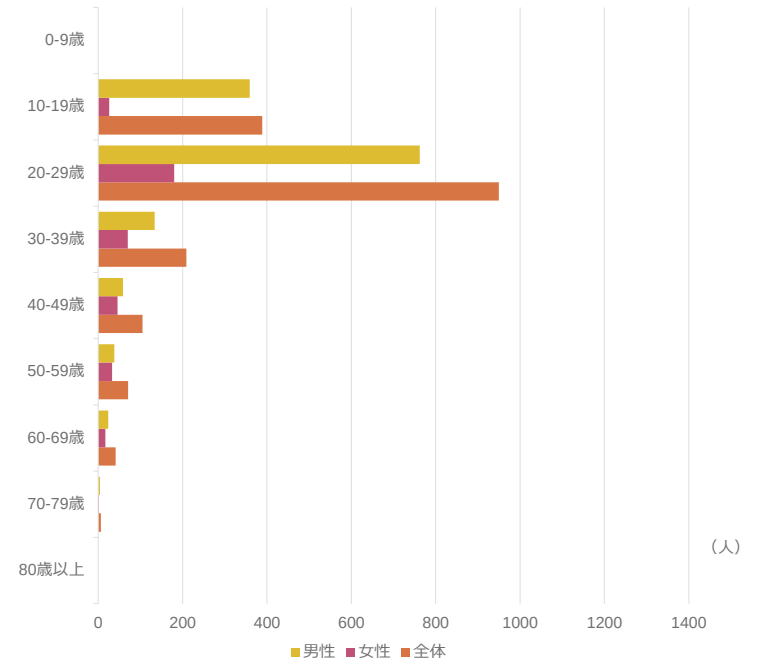


3 スライド教材について

ギャンブル等

また、大阪府が実施した、健康と生活に関する調査（令和5年度）の結果も同様に、男女ともに20歳代（男性：32.7%、女性：9.1%）に習慣的なギャンブル等を開始した割合が最も高く、約3割の人が20歳代までに習慣的にギャンブル等をするようになっていることがわかった（図11）。

図11 習慣的にギャンブル等をするようになった年代【大阪府調査】



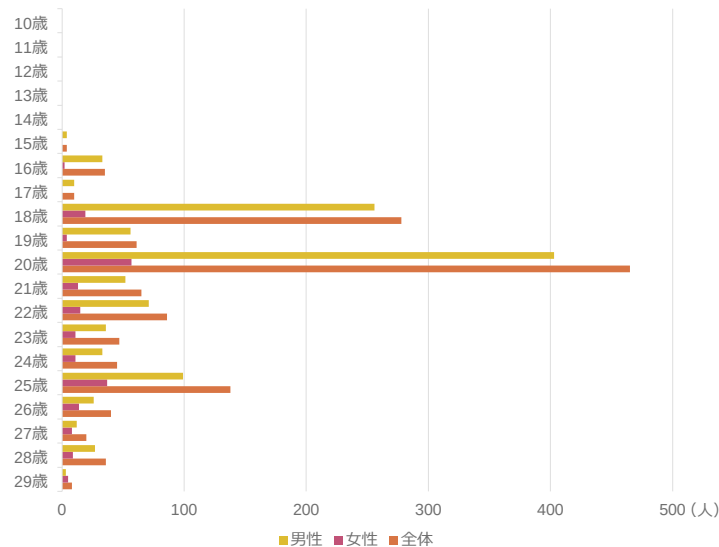
(人)

3 スライド教材について

ギャンブル等

さらに、大阪府が実施した、健康と生活に関する調査（令和5年度）において、習慣的にギャンブル等をするようになった年代の中で、特に人数が多かった10～19歳、20～29歳について、各年齢の人数について詳細を見ると、20歳が最多（全体：10.7%）で、次いで18歳（全体：6.4%）が多かった（図12）。

図12 習慣的にギャンブル等をするようになった年齢（10歳代・20歳代の詳細）【大阪府調査】



出典：松下幸生、古賀佳樹、新田千枝、浦山悠子、柴山笑涼、遠山朋海、伊東寛哲、木村充
令和5年度 依存症に関する調査研究事業「ギャンブル障害およびギャンブル関連問題の実態調査,2024年
<https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document99.pdf>

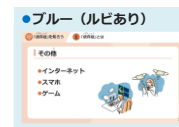


出典：大阪府こころの健康総合センター
依存症に関する調査研究
<https://www.pref.osaka.lg.jp/o100220/kokoronokenko/osakaaddiction/research.html>

3 スライド教材について

ギャンブル等

ネット・ゲーム依存とは



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。

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、職業やそのほか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

3 スライド教材について

依存症のメカニズム

●グリーン（ルビなし）

① 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、脳や心臓、体の機能が変化してしまい、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。

② 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していると、誰でも依存症になる可能性があります。

③ 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、脳や心臓、体の機能が変化してしまい、誰でも依存症になる可能性があります。

●ブルー（ルビあり）

なぜ依存症になるの？

① 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と、誰でも依存症になる可能性があります。

② 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、脳や心臓、体の機能が変化してしまい、誰でも依存症になる可能性があります。

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、脳や心臓、体の機能が変化してしまい、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。

耐性

●グリーン（ルビなし）

① 同じ量では満足できなくなる（耐性）

② 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。

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

●グリーン（ルビなし）

① 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、脳や心臓、体の機能が変化してしまい、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。

② 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していると、誰でも依存症になる可能性があります。

③ 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、脳や心臓、体の機能が変化してしまい、誰でも依存症になる可能性があります。

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、脳や心臓、体の機能が変化してしまい、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。

② 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していると、誰でも依存症になる可能性があります。

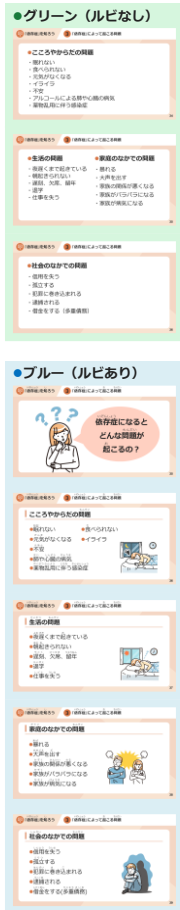
③ アルコールや薬物の使用、ギャンブルやゲームを繰り返すことで、脳や心臓、体の機能が変化してしまい、誰でも依存症になる可能性があります。

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えていく、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いくます。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。

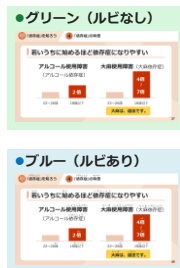
子どもにとって、家族は大事な存在です。家族を責めると子どもは傷つきます。今起こっている問題は依存症という病気によるものであり、家族自身による問題ではないことを伝えましょう。

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。

3 スライド教材について

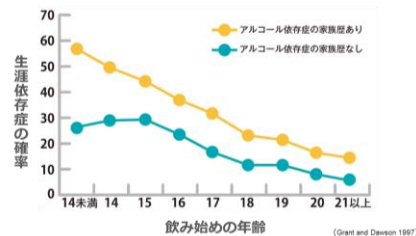
依存症の背景

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、飲酒開始年齢が低いほど、アルコール依存症になる人の割合が高くなるということがわかっていきます (図13)。

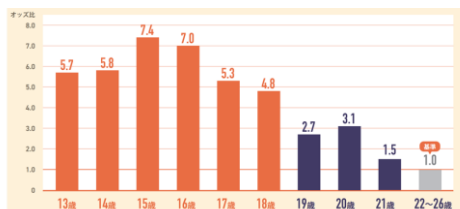
図13 飲酒開始年齢とアルコール依存症の生涯有病率



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14)。(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14 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)

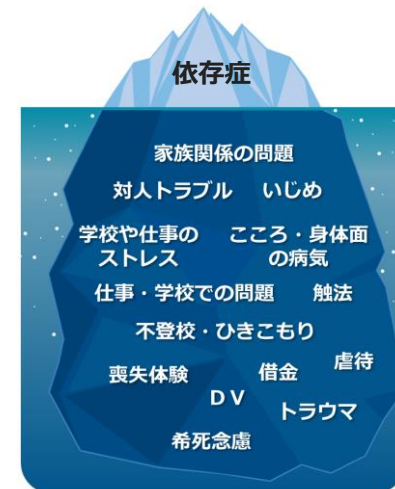
3 スライド教材について

依存症の背景にある生きづらさ



表に出ている問題が依存症であっても、依存症の背景には、図15のように様々な問題が隠れていることがあります。

図15 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。

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。

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（大阪市内在住の方）、堺市こころの健康センター（堺市内在住の方）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。

●自助グループ

自助グループとは、同じ問題や悩みを抱えた人たちが、仲間と体験を共有したり、分かち合ったりするなど、自発的に結びついた集まりのことです。アルコール依存症や薬物依存症、ギャンブル等依存症に悩むご家族やご本人のグループなどがあります。

自助グループでは、ミーティングや例会で、自分の問題について正直に、率直に語り、仲間の話を素直に聞くことを通じて問題解決に努力します。そこでは「言いつばなし、聞きつばなし」が原則で、誰もアドバイスやコメントはせず、仲間の話から自ら学びます。

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）

① 依存症の予防に役立ちます

② 依存症の予防に役立ちます

③ 依存症の予防に役立ちます

④ 依存症の予防に役立ちます

⑤ 依存症の予防に役立ちます

⑥ 依存症の予防に役立ちます

⑦ 依存症の予防に役立ちます

⑧ 依存症の予防に役立ちます

⑨ 依存症の予防に役立ちます

⑩ 依存症の予防に役立ちます

●ブルー（ルビあり）

① 依存症の予防に役立ちます

② 依存症の予防に役立ちます

③ 依存症の予防に役立ちます

④ 依存症の予防に役立ちます

⑤ 依存症の予防に役立ちます

⑥ 依存症の予防に役立ちます

⑦ 依存症の予防に役立ちます

⑧ 依存症の予防に役立ちます

⑨ 依存症の予防に役立ちます

⑩ 依存症の予防に役立ちます

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について、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」とうまくつきあおう

●グリーン（ルビなし）

① ストレスとうまくつきあおう

② ストレスとうまくつきあおう

③ 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

⑤ ストレスとうまくつきあおう

●ブルー（ルビあり）

① ストレスとうまくつきあおう

② ストレスとうまくつきあおう

③ 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

⑤ ストレスとうまくつきあおう

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）

① 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

③ 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

⑤ ストレスとうまくつきあおう

⑥ ストレスとうまくつきあおう

⑦ ストレスとうまくつきあおう

⑧ ストレスとうまくつきあおう

⑨ ストレスとうまくつきあおう

⑩ ストレスとうまくつきあおう

●ブルー（ルビあり）

① ストレスとうまくつきあおう

② ストレスとうまくつきあおう

③ 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

⑤ ストレスとうまくつきあおう

⑥ ストレスとうまくつきあおう

⑦ ストレスとうまくつきあおう

⑧ ストレスとうまくつきあおう

⑨ ストレスとうまくつきあおう

⑩ ストレスとうまくつきあおう

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

ストレスのサイン

●グリーン（ルビなし）

① ストレスをなくして元気で過ごす
② ストレスを減らす

自分のストレスサインに気づこう

身体や行動のサイン	心のサイン
● 集中力、記憶力 が低下し、忘れ物 が多い	● ワイラツする ● 怒りやすくなる ● ちょっとしたことでも 怒り出す
● 下痢、便秘 ● 寝つきが悪くなる ● 寝つきがよくなる、夜ふかし になる、寝すぎる	● 焦りや不安が湧く ● やる気が出なくなる ● A型かB型の性格になる

[illegible]

ストレスのサインには、からだのサイン
と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」をうまく
「生活習慣」に変えよう

② 生活習慣を変えよう

生活習慣を変えよう！ここがポイント、
ストレスに対処しやすくなります。

- 走る・休む
- 食べる（栄養をとる）
- 休む（おやすみ）



● **ブルー（ルビあり）**

● ストレスを減らす
● 生活習慣を改善しよう

● **生活習慣を改善しよう**

生活習慣を改善す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）
- 休もうごかす



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す。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

ストレスの対処法

[illegible]

●ブルー（ルビあり）

① 「3人から1人まで」を意味する
② 「3人から1人まで」を意味する

1 たった3人半平一を商戦させよう

- 友だちにくちる
- 顔しをすする
- おいしいものを食べる
- 動物に行く
- 買い物や旅行に行く

2 カラオケに行く

● 泣く

● 自由に書きた
材料を
使ったよう

③ 「3人から1人まで」を意味する
④ 「3人から1人まで」を意味する

3 クールダウンしてみよう

- ひっくりお風呂に入る
- ぶくとする
- 寝る
- 音楽を聴く
- 自然の景色を見る

自由に書きた
材料を
使ったよう



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良いかもしれません。

人によって、あるいは場合によって、
どのような対処法が良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）

① フォントサイズ：12pt
② フォント色：000000

「開店」としなさい。開店したりしてあまよう

- 年齢、お世せ
- 家族性
- 子供の先生
- 母親の先生

イラスト：ママと子供が笑顔で会話している様子

③ フォントサイズ：12pt
④ フォント色：000000

開店できるとき

開店できるときに開店してみよう。

開店に際して、開店がうまくいかなかったら、
開店方法をみかからしめさせよう。

⑤ フォントサイズ：12pt
⑥ フォント色：000000

開店できるとき

開店できるときに開店してみよう。

開店に際して、開店がうまくいかなかったら、
開店方法をみかからしめさせよう。

イラスト：ママと子供が笑顔で会話している様子

⑦ フォントサイズ：12pt
⑧ フォント色：000000

開店できるとき

開店できるときに開店してみよう。

開店に際して、開店がうまくいかなかったら、
開店方法をみかからしめさせよう。

イラスト：ママと子供が笑顔で会話している様子

[illegible]

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。

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
- 依存症は回復することができます
- ストレスとうまくつきあひましょう
- 困ったり、悩んだ時は相談しましょう

大塚こころナビ
依存症の相談窓口

80

●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
- 依存症は回復することができます
- ストレスとうまくつきあひましょう
- 困ったり、悩んだ時は相談しましょう

大塚こころナビ
依存症の相談窓口

90

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

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

動画教材3. リラックス法を試してみよう

(約3分)

- ・ ゆっくり呼吸法
- ・ からだの力を抜こう

リラックス法を試してみよう



★「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）



●ブルー（ルビあり）



●ワークシート1



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」

●グリーン（ルビなし）



●ブルー（ルビあり）



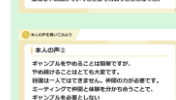
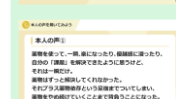
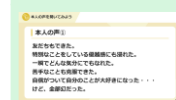
依存症予防教育の授業を実施する際には、実際に体験した人の話を聞くことで、生徒は関心をもちやすく、依存症の問題を身近に学ぶことができます。また、依存症は回復可能な病気だという大切なメッセージを伝えることもできます。

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。

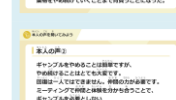
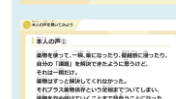
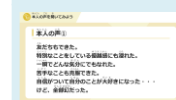
ご希望される方は、p.6の問合せ先までご相談ください。

★「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）



●ブルー（ルビあり）



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。体験談をお話いただく時間を設けることが難しい場合は、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」

[illegible]

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.58参照) 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 ①

[illegible]

※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—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/o180070/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）

身近な人が「依存症かな？」と思ったらどうする？

ワークシート
考えてみよう ②

① 画面左上の「問題箇所」を「読みとる」のです。

もし、被害や疑念が広がっていたら、
あなたはどうしますか。

こんな質問を
する？

② 画面左上の「問題箇所」を「読みとる」のです。

もし、被害や疑念が広がっていたら、
あなたはどうしますか。

こんな質問を
する？

③ 画面左上の「問題箇所」を「読みとる」のです。

もし、被害や疑念が広がっていたら、
あなたはどうしますか。

こんな質問を
する？

●ブルー（ルビあり）

身近な人が「依存症かな？」と思ったらどうする？

ワークシート
考えてみよう ②

① 画面左上の「問題箇所」を「読みとる」のです。

もし、被害や疑念が広がっていたら、
あなたはどうしますか。

こんな質問を
する？

② 画面左上の「問題箇所」を「読みとる」のです。

もし、被害や疑念が広がっていたら、
あなたはどうしますか。

こんな質問を
する？

③ 画面左上の「問題箇所」を「読みとる」のです。

もし、被害や疑念が広がっていたら、
あなたはどうしますか。

こんな質問を
する？

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3「考えてみ
よう」² (P.59参照) を用いて、家族や
友だちが困っていたり、友だちの様子がい
つも違うと感じた時にどうしたらいいの
かについて考えます。

こころの調子を崩し始めるサインには、
元気がなくなるだけではなく、イライラし
やすくなったり、一人になりたがるなど、
さまざまな場合があります。

友だちの変化に気づいたら、まずは心配している気持ちを伝え、「何かあったの?」、「調子はどう?」と声をかけて、話を聞いてみるのが大切です。自分のつらい気持ちを人に伝えるのはとても勇気があることです。声をかけてもらい、つらい気持ちを話せるだけでも気持ちが楽になることがあります。また、気持ちを話してくれたら、話してくれたことに感謝の言葉を伝えることも大切です。

話を聞くときは、無理に問いただしたり、アドバイスをしてしまうと、「わかってくれない」と感じ、余計につらくなってしまいます。友だちの気持ちに寄り添って話を聞くように伝えてください。

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）

① 相談してみよう

相談できる人（家族、友人、先輩）に相談してみよう。相談するときに、気持ちや悩みを伝えよう。相談方法がわかるかもしれない。

② 相談できる場所

相談場所（学校、地域センター、保健所）に相談してみよう。相談方法がわかるかもしれない。

③ 相談してみよう

相談できる人（家族、友人、先輩）に相談してみよう。相談するときに、気持ちや悩みを伝えよう。相談方法がわかるかもしれない。

●ブルー（ルビあり）

① 相談してみよう

相談できる人（家族、友人、先輩）に相談してみよう。相談するときに、気持ちや悩みを伝えよう。相談方法がわかるかもしれない。

② 相談できる場所

相談場所（学校、地域センター、保健所）に相談してみよう。相談方法がわかるかもしれない。

③ 相談してみよう

相談できる人（家族、友人、先輩）に相談してみよう。相談するときに、気持ちや悩みを伝えよう。相談方法がわかるかもしれない。

●ワークシート3 考えてみよう ②

考えてみよう ②

1 相談できる人、相談できる場所、相談方法を考えてみよう。

2 相談できる人、相談できる場所、相談方法を考えてみよう。



参考：厚生労働省、こころもメンテしよう
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

4 ワークについて

★「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）

① リラックス法を試してみよう

② リラックス法を試してみよう

●ブルー（ルビあり）

① リラックス法を試してみよう

② リラックス法を試してみよう

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。

ゆっくり呼吸法

●グリーン（ルビなし）

① ゆっくり呼吸法を試してみよう

② ゆっくり呼吸法を試してみよう

●ブルー（ルビあり）

① ゆっくり呼吸法を試してみよう

② ゆっくり呼吸法を試してみよう

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。

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。

4 ワークについて

からだの力を抜こう（漸進性筋弛緩法）



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/documents/35279/relax2023.pdf>

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

やってみよう

1 依存症かどうかの目安は以下の項目について「はい」または「いいえ」で答えてください。

項目	はい	いいえ
1 ゲームを遊ぶことが、生活の中心になっている。		
2 ゲームを遊ぶことが、学校や仕事に集中できない。		
3 ゲームを遊ぶことが、家族や友達とコミュニケーションがとれない。		
4 ゲームを遊ぶことが、睡眠や食事の習慣を壊している。		
5 ゲームを遊ぶことが、健康や安全を脅かしている。		
6 ゲームを遊ぶことが、金銭的に困窮している。		
7 ゲームを遊ぶことが、法律やルールを破っている。		
8 ゲームを遊ぶことが、自分自身を傷めている。		
9 ゲームを遊ぶことが、他人を傷めている。		
10 ゲームを遊ぶことが、人生の目標や夢を妨げている。		

2 思ったことなど、自由に記入しよう。

★ワークシート2 考えてみよう ①

考えてみよう ①

1 依存症かどうかの目安は以下の項目について「はい」または「いいえ」で答えてください。

2 思ったことなど、自由に記入しよう。

「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です。

「依存症」を知ろうワーク④「誘われたらどうする」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 考えてみよう ②

考えてみよう ②

1 依存症かどうかの目安は以下の項目について「はい」または「いいえ」で答えてください。

2 思ったことなど、自由に記入しよう。

「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4「依存症」を知ろう

「依存症」を知ろう

1. どのような状況で依存症になるのか、依存症とは何か、依存症の症状を説明してください。

2. 依存症の種類、依存症になると起こる問題を書き出して、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。

3. 依存症を予防するために、あなた自身ができることを書き出してください。

4. あなたが依存症の被害を受けたら、どう対応しますか。

“「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5「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. どのような状況でストレスを感じるのか、ストレスとは何か、ストレスの症状を説明してください。

2. ストレスの種類、ストレスになると起こる問題を書き出して、ストレス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。

3. ストレスを予防するために、あなた自身ができることを書き出してください。

“「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

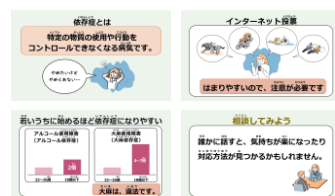
6 動画教材について

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8分）とストレス編（約7分）、ワーク用のリラックス法を試してみよう（約3分）の3種類があります。

動画教材の依存症編とストレス編は、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。

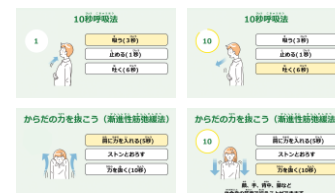
依存症編：約8分



ストレス編：約7分



リラックス法を試してみよう：約3分



7 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7年3月改訂
発行 大阪府こころの健康総合センター