

いのんしょう 依存症のこと^{まな}を学^{ぼう}！

OSAKA



本
日
の
内
容
ほんじつ
ないよう



はじめに

いのんしょう
「依存症」を知ろう

「ストレス」とうまく
つきあおう

1

はじめに

ある高校生のお話

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

ある高校生のお話

小学生の時

はじ
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。



3

はじめに

ある高校生のお話

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、
それなりに勉強して高校に入学
しました。



はじめに

ある高校生のお話

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。



5

はじめに

ある高校生のお話

高校2年生の時

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



はじめに

ある高校生のお話

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つて
課金することもありました。



7



はじめに

ごうこうせい はなし
ある高校生のお話

かぞく しょくじ かいわ
家族と食事も会話もしなくなり、
じぶん へや
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。
ちゅうや ぎやくでん
昼夜逆転してしまいました。



はじめに

ごうこうせい はなし
ある高校生のお話

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



8

9



やってみよう

ワークシート やってみよう



10



「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



11

いそんしょう し
「依存症」を知ろう1 いそんしょう
「依存症」とは

依存症とは？

日常生活や心身の健康、大切な人間関係に
問題が起こっ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。



12

いそんしょう し
「依存症」を知ろう1 いそんしょう
「依存症」とは

どんなもので
いそんしょう
依存症になるの？

13

いそんしょう し
「依存症」を知ろう1 いそんしょう
「依存症」とは

アルコール(お酒)

ポイント 20歳未満の飲酒は、
法律で禁止され
ています。

いそんしょう し
「依存症」を知ろう1 いそんしょう
「依存症」とは

20歳未満の人がお酒を飲んではいけない理由

アルコールは、20歳未満の人のこころやからだの発達、健康に
大きな影響をおよぼします。

**のこ
脳への影響**
● 学習能力や集中力、記憶力、
判断力、意欲などの低下

からだへの影響
● さまざまな臓器の発育がい
つかになりやすい
● 急性アルコール中毒に
つながりやすい

性機能への影響
● 男性：生殖器の発達の妨げなど
● 女性：生理不順や月経など

アルコール依存症なりやすい

14

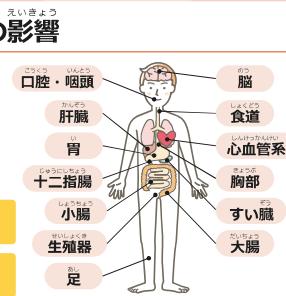
15

| アルコールのからだへの影響

アルコールは、血液を通じて全身を巡るため、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。

男性 ● 高血圧 ● 胃がん ● 食道がん
● 腎臓 ● 口腔・咽頭 ● 脳
● 肝臓 ● 食道
● 胃 ● 心血管系
● 十二指腸 ● 胸部
● 小腸 ● すい臓
● 生殖器 ● 大腸
● 足

女性 ● 高血圧 ● 脳出血



16

| アルコールの女性のからだへの影響

- 月経不順や不妊につながる
- 乳がん、骨粗しょう症のリスクが高まる
- アルコールによる肝硬変など、臓器障害が起こりやすい
- アルコール依存症になりやすい

女性のからだは、アルコールの影響を受けやすい

17

| ビンジドリンクングとは

短時間に大量のお酒を飲むこと

肝臓での分解が追いつかなくなり、
血中アルコール濃度が急激に高まり、
急性アルコール中毒にかかる危険性が高まります。

18

| 無理にお酒を勧められたら、断りましょう

のう
脳やからだに
わる
悪い影響があるから
の
飲みません！



まだ10代だから
ジュースにして
おきます！

お酒を飲めない人や飲みたくない人に飲酒を強要することは、「アルコール・ハラスメント」（アルハラ）になります

19

| 違法な薬物①

使ったり、持っていたりすると罪になり、逮捕されます。



覚せい剤

コカイン

写真：厚生労働省

20

| 違法な薬物②

たいま
大麻たいま
大麻ワックスたいま
大麻リキッドエムディーエムエー
MDMAエルエスディー
LSDきけん
危険ドラッグ

写真：厚生労働省

21

| 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、落ちつきがなくなったり、
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。

「SMARPP-24 物質使用障害治療プログラム（改訂版）」金剛出版 第12回「マリファナの眞実」より

22

23

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。

大麻にも依存性はあります。

「SMARPP-24 物質使用障害治療プログラム（改訂版）」金剛出版 第12回「マリファナの真実」より

病気を治すための薬（医薬品）

法律で禁止されていなくても、間違った使い方をすると
病気になったり、いろいろな問題が起こります

●咳止め

●かぜ薬

●痛み止め

●睡眠薬

●抗不安薬（安定剤）



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

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かけること



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。



年齢で制限されているギャンブル等

●18歳未満のパチンコ・パチスロ

●20歳未満の公営競技



法律で禁止されているギャンブル等

- スポーツ賭博
- 賭け麻雀、賭け将棋
- オンラインカジノ

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。



その他

- インターネット
- スマホ
- ゲーム





なぜ
いのんじょう
依存症になるの？

いのんせい ぶっしつ つか つづ
依存性のある物質を使い続けたり、
いのんせい こうどう つづ
依存性のある行動を続いていると、
だれ いのんじょう かのうせい
誰でも依存症になる可能性がある。

とくべつ ひと
特別な人だけがなるわけではありません。

やくぶつ しょう
アルコールや薬物の使用、
く かえ
ギャンブルやゲームを繰り返すことで、
のう きのう か
脳やこころ、からだの機能が変わってしまう。

いじ よわ いのんじょう ごかい
「意志が弱いから」依存症になるというは誤解です。

いのんじょう もんだい
依存症になると
もんだい
どんな問題が
お 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
- 薬物乱用に伴う感染症
- 食べられない
- イライラ



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)



| 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)



大麻使用障害 (大麻依存症)



大麻は、違法です。

40

いのんじょう ひと
依存症の人のなかには、

じぶん
自分でどうにもできない

つらい体験などによる

「こころのケガ」を持つている
ひと
人が多いです。



41

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。



42

いのんじょう
依存症になつたら、
なお
もう治らないの？



43

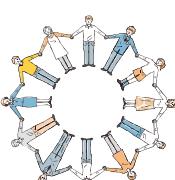
| さまざまなサポートにより回復することができます

そだん むかん
●相談機関

びょういん
●病院・クリニック

じじょ
●自助グループ・リハビリ施設

かぞく
●家族



44

| 依存症の予防に役に立つこと①

いのんじょう よほう やく た
依存症について正しい知識を理解する

いのんじょう もんだい
・意志の問題ではない

だれ かのうせい
・誰でもなる可能性がある

いのんじょう びょうき
・依存症は病気である

かいふく かく
・回復をサポートしてくれるところがある

45

| 依存症の予防に役に立つこと②

いのんじょう よほう やく た
●違法な薬物は使わない

いやくひん ほんらい こと もくとき つか かた
●医薬品を本来とは異なる目的や使い方では
使わない

| 依存症の予防に役に立つこと③

なや ごと がいじょう
悩み事やストレスを解消するために、

さけ の やくぶつ つか
お酒を飲んだり、薬物を使ったり、
とう
ゲームやギャンブル等をしない

47

いのんじょう よほう やく た
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



48

いのんじょう よほう やく た
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



49

いのんじょう よほう やく た
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
楽しみや趣味をみつける



50

いのんじょう よほう やく た
依存症の予防に役に立つこと⑦

なに こま なや
何かに困ったり、悩んだりしたら、
だれ そだん 誰かに相談する



51



たいけん だん
体験談を
き
聞いてみよう



52



ほんにん こえ
本人の声を
き
聞いてみよう



53

ほんにん こえ
本人の声①

とも 友だちもできた。
とくべつ 特別なことをしている優越感にも浸れた。
いつしゅん きぶん ひた
一瞬でどんな気分にでもなれた。
にがて こふく
苦手なことも克服できた。
じしん じぶん だいす
自信がついて自分のことが大好きになった・・・
けれど、全部幻だった。

ほんにん こえ
本人の声①

やくぶつ つか
薬物を使って、一瞬、楽になったり、優越感に浸ったり、
いつしゅん らく
自分の「課題」を解決できたように思うけど、
ひた
それは一瞬だけ。
やくぶつ かいりつ
薬物はずっと解決してくれなかつた。
やくぶつ いそん
それプラス薬物依存という足枷までついてしまい、
づ
やくぶつ せ お
薬物をやめ続けていくことまで背負うことになった。

54

55



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。仲間の力が必要です。
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。

56



誘われたらどうする？

ワークシート 考えてみよう 1



57



違法な薬物を誘われたらどうしよう？



出典：薬物乱用防止読本「健康に生きよう」パート36、厚生労働省



違法な薬物を誘われたらどうしよう？

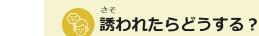
テストが終わり、仲良しの友だちとカラオケに行きました。
途中から先輩も合流して、みんなで盛り上がっていました。
一人の先輩がタバコのようなものを吸い始めました。



59



うまく断ることができなかつた例



うまく断ることができた例



61



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、
また誘われてしまします。

出典：薬物乱用防止読本「健康に生きよう」パート36、厚生労働省



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。



63

| SNSの誘いにも注意しましょう

きふん
らく
気分が楽になる
くすり
薬あります



やす
くすり
やせ薬
安く売っています

れんらくさき
まくじょ
連絡先を削除＆ブロック

64

みじか
ひと
身近な人が

いそんしょう
「依存症かも？」と思ったら
どうする？

ワークシート

かんが
考えてみよう 2

おも



65

もし、家族や友だちが困っていたら、
あなたはどうしますか。

こえ
どんな声かけ
をする？



66

さよ
今日、みんなで
くすり
遊ぼう！

数日前のこと…



ごめん、
今日は用事があるねん

さいきん
最近、元気が
なさそうだけど、
なに
何かあったの？

67

さいきん
最近、元気が
なさそうだけど、
なに
何かあったの？

こま
困っていることが
あつたら、
いつでも相談してね



68

| 相談してみよう

しんらい
信頼できる大人に相談してみましょう。
だれ
はな
おとな
誰かに話すことで、気持ちが楽になったり、
きも
らく
たいとう ほうほう
対応方法がみつかるかもしれません。



69

| 相談できるところ

電話相談



そつだん
メール相談・SNSでの相談



あんせん
そつだんさき
かくにん
安全な相談先か確認しましょう

70

| 友だちの変化に気づいたら

こえ
声をかけてみよう

●「何かあったの？」 ●「調子はどう？」

- 心配している気持ちを伝える
- 無理に問いただしたり、アドバイスはしない
- 「話してくれてありがとう」と感謝の言葉を伝える
- 命に関わることや危険なことがあれば、誰かに相談する



71

「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

The diagram illustrates various sources of stress as interconnected factors. At the top center is the title '1 「ストレス」とは' (What is Stress?). Below it are four pink speech bubbles containing Japanese terms for stressors:

- 試験、部活の試合 (Shiken, bukatsu no shikai) - Exam, club activity competition
- 成績、将来のこと (Seireki, shoryū no koto) - Results, future things
- 友だち、先輩との関係 (Tomodachi, senpai to no kankei) - Friends, seniors' relationship
- 家族との関係 (Kazoku to no kankei) - Family relationship

At the bottom center is the title '気温、体調、環境などの変化' (Changes in temperature, condition, environment, etc.). Below this title are three blue speech bubbles containing Japanese terms for environmental factors:

- きおん (Kion) - Temperature
- たいちょう (Taichō) - Condition
- かんきょう (Kankyou) - Environment

A central figure of a person is shown with arrows pointing from each of the four stress factors towards them, indicating how they converge to affect the individual.

An illustration of a dam. On the left, a blue box contains the word 'ダム' (Dam). The dam itself is a grey structure with a vertical concrete wall on the left and a curved earthen embankment on the right. A blue reservoir is behind the dam, with a small waterfall at the base. The background shows a light blue sky and some green trees on a hill to the right.

The illustration shows a dam holding back a large amount of water, representing stress. A pink arrow points from the dam towards the water, labeled "上手に放水" (properly releasing water). The water is labeled "雨=ストレス" (rain = stress). A blue box next to the water is labeled "たまっていく
ストレス" (Accumulating stress). A man on the right side of the dam is shown thinking, with a question mark above his head. The background features a cloudy sky and trees.

The illustration features a blue dam structure with a small waterfall at the base. Above it, a large body of water is shown with rain falling from grey clouds. A speech bubble from the water contains the text 'どんどんたまっていくストレス' (Accumulating stress). To the right, a woman with orange hair is depicted in a state of distress, holding her head in her hands. The background is a light pink color.



The illustration depicts a dam with a red starburst indicating overflow, labeled 'あふれたー！' (Overflowed!). To the left, a blue mountain is labeled '雨=ストレス' (Rain = Stress). Above the scene, a person is sweating and holding a spoon to their forehead, labeled 'あめ' (Sweat). The background shows a rainy landscape with clouds and trees.

The illustration features a large orange dam wall on the right, with a small blue tree on top. A pink speech bubble from a character on the left says, "こころをダムに例えてみよう" (Let's compare the heart to a dam). Below the dam, a pink sign reads "雨=ストレス" (Rain = Stress). A pink arrow points from the dam towards the water, labeled "上手に放水" (Release water skillfully) and "ほうせい" (overflow). The background shows a blue sky and water.

「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
かた ずつう
- 腹痛、腰痛
ふくろう ようちう
- 眠つきが悪くなる
ね わる
じょくよく
- 食欲がなくなる、食べられなくなる、食べすぎる
た た
じyu
- めまい、耳鳴り
めまい くめい
めまい くめい
- 下痢、便秘
げり べんび

自分のストレスサインを知ろう

ここでのサイン

- イライラする
- 怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで泣きたくなる
- 気分が落ち込む
- やる気がなくなる
- 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

せいかつ しゅうかん との
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）
- 体をうごかす



たまたまエネルギーを発散させよう

- 友だちにぐちる
- 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
- 泣くなど
- 自分に合った対処法を見つけよう



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
- 音楽を聞く
- 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



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
- 学校の先生
- 保健室の先生
- スクールカウンセラーなど



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、
対応方法がみつかるかもしれません。



相談できるところ

電話相談



メール相談・SNSでの相談



安全な相談先か確認しましょう

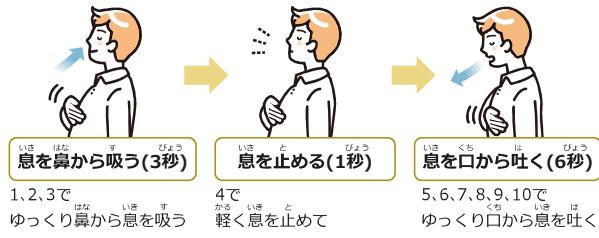
リラックス法を
ため
試してみよう





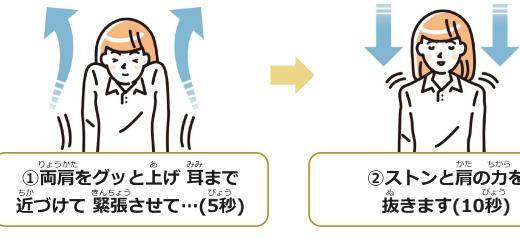
ほつため
リラックス法を試してみよう

ゆっくり呼吸法



ほつため
リラックス法を試してみよう

からだの力を抜こう



88

89



まとめ

いぞんじょう じぶん
依存症は自分ではコントロールできなくなる病気です

いぞんじょう だれ かのうせい
依存症は誰でもなる可能性があります

いぞんじょう かいふく
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いましょう

こま なや とき そくだん
困ったり、悩んだ時は相談しましょう



90