

依存症のことを学ぼう！



OSAKA



本日の内容



- はじめに
- 「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

ある人のお話

高校

- 高校時代は、部活に励み、引退後は受験勉強を頑張り、志望の大学に入学しました。
- 大学生になり、奨学金をもらいながら、1人暮らしを始めました。
- 授業の空き時間に、友人に誘われ、パチンコに行きました。

大学

2

はじめに

ある人のお話

大学

- それほどはまることはなく、たまに一緒に友人とパチンコに行っていました。
- ある日、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しました。

3

はじめに

ある人のお話

大学

- それからインターネット投票にはまり、バイト代だけではたりなくなり、友人からお金を借りるようになりました。
- だんだん賭ける金額が増え、借りたお金を返すことができなくなり、ダメだと思いながらも奨学金に手をつけてしまいました。

4

はじめに

ある人のお話

大学

- 負けたお金を取り戻すため、バイト代も奨学金もどんどんギャンブルにつぎこむようになり、ご飯を食べるお金も学校に行くお金もなくなってしまいました。

5

はじめに

ある人のお話

大学

- どうすることもできず家にこもっていると、学校から連絡を受けた家族が突然家にやってきて、奨学金を使い込んでいることがばれてしまいました。
- 両親に叱られ、もう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相談機関に連れて行かれました。

6

はじめに

ある人のお話

大学

- 相談機関で、自分ではどうやってやめたらいいかわからないと伝えると、自助グループについて教えてもらいました。
- 自助グループについて調べてみると、オンラインでミーティングを行っていることを知りました。

7

- ギャンブルのやめ方を教えてもらおうと参加してみると、同じような問題で悩んでいる同世代の仲間がいることを知りました。
- それからは定期的にオンラインミーティングに参加するようになり、今は仲間と一緒にギャンブルをやめています。

8



やってみよう

ワークシート
やってみよう



9



「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

10



「依存症」を知ろう

1 「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。



11



「依存症」を知ろう

1 「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。**



12



「依存症」を知ろう

1 「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。

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

- さまざまな臓器の障がい
- 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：生理不順や無月経など

アルコール依存症なりやすい

13



「依存症」を知ろう

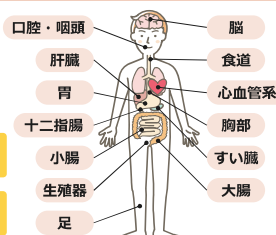
1 「依存症」とは

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

女性 ● 高血圧 ● 脳出血



14



「依存症」を知ろう

1 「依存症」とは

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、臓器障がいが起こりやすい
- 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

15

ビンジドリッキングとは

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。

16

無理にお酒を勧められたら、断りましょう

脳やからだに
悪い影響があるから
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

17

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

18

違法な薬物②



大麻



大麻ワックス



大麻リキッド



MDMA



LSD



危険ドラッグ

写真：厚生労働省

19

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。

20

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「マリファナの真実」より

21

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。

大麻にも依存性があります。

「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

22

病気を治すための薬（医薬品）

法律で禁止されていないくても、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
- 睡眠薬
- かぜ薬
- 抗不安薬（安定剤）
- 痛み止め



23

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

24

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



パチンコ・パチスロ



競馬



競輪



宝くじ・ナンバーズ



モーターボート競走



オートレース

25

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。



26

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



競馬



競輪



モーターボート競走



オートレース

27

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。



28

その他

- インターネット
- スマホ
- ゲーム



29

なぜ依存症になるのか

- 使用や行動を続けると、誰でも依存症になる可能性がある。
- 繰り返すことで、脳やこころ、からだの機能が変わってしまう。

「意志が弱いから」依存症になるというのは誤解です。

30

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続けると、だんだん同じ量では、同じ効果が得られなくなる＝耐性



量や頻度が
どんどん増えていく

31

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。

離脱症状の一例（摂取した物質によって異なる）

- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- イライラ
- 不安
- 意欲の低下
- 不眠
- 発熱
- 発汗
- 寒気
- 血圧・心拍数の上昇
- 体の痛み
- 手または体のふるえ
- けいれん
- 幻覚・幻聴

出典：依存症対策全国センター 32

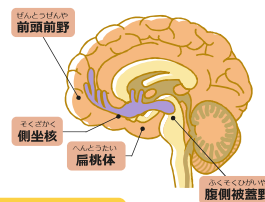
脳の仕組みが変わってしまう《報酬系》

報酬系

快感をもたらすことで、生命の維持や学習を可能にする回路

- 依存性のある薬物などは、この回路を直接刺激して快感をもたらす
- 次第に同じ刺激では快感が得られなくなり量や頻度がどんどん増えていく

自分ではコントロールできなくなってしまう



出典：依存症対策全国センター 33

●こころやからだの問題

- ・眠れない
- ・食べられない
- ・元気がなくなる
- ・イライラ
- ・不安
- ・アルコールによる肺や心臓の病気
- ・薬物乱用に伴う感染症

34

●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

35

●社会のなかでの問題

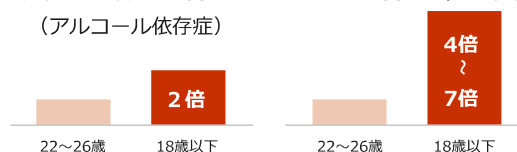
- ・信用を失う
- ・孤立する
- ・犯罪に巻き込まれる
- ・逮捕される
- ・借金をする（多重債務）

36

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。

37

●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」がある人もいる

●誰にも相談できず、孤立してしまう人も多くいる



38

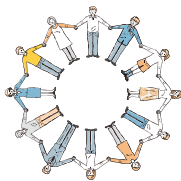


依存症になったら、もう治らないの？

39

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



40

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
- 違法な薬物は使用しない
- 医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、ゲームやギャンブル等をしない

41

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
- 何かに困ったり、悩んだりしたら、誰かに相談する

42



体験談を 聞いてみよう



43



本人の声を 聞いてみよう



44

本人の声①

友だちもできた。
特別なことをしている優越感にも浸れた。
一瞬でどんな気分にもなれた。
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。

45

本人の声①

薬物を使って、一瞬、楽になったり、優越感に浸ったり、自分の「課題」を解決できたように思うけど、それは一瞬だけ。
薬物はず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、薬物をやめ続けていくことまで背負うことになった。

46

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。

47



誘われたらどうする？

ワークシート 考えてみよう 1



48



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？



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

49



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？

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。



50



誘われたらどうする？

うまく断ることができなかった例



51



誘われたらどうする？

うまく断ることができた例



52



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。



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

53



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。



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

54



誘われたらどうする？

SNSの誘いにも注意しましょう



55



身近な人が 「依存症かも？」と思ったら どうする？

ワークシート
考えてみよう 2



56



身近な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？

もし、家族や友だちが困っていたら、
あなたはどうしますか。

どんな声かけ
をする？



57



身近な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？



58



身近な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？

最近、元気が
なさそうだけど、
何かあったの？

困っていることが
あったら、
いつでも相談してね



59



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。



60



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

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

61



身近な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？

友だちの変化に気づいたら

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



62



「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



63

試験、部活の試合

成績、将来のこと

友だち、
先輩との関係

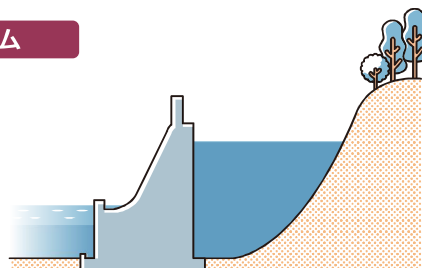
家族との関係

気温、体調、環境などの変化



64

ダム



65

ここをダムに例えてみよう

こころのダム

雨＝ストレス



66

ここをダムに例えてみよう

こころのダム

雨＝ストレス



67

ここをダムに例えてみよう

こころのダム

雨＝ストレス

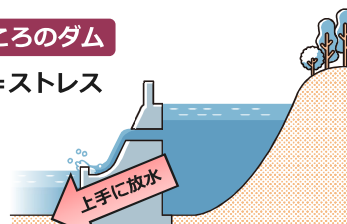


68

ここをダムに例えてみよう

こころのダム

雨＝ストレス



69

自分のストレスサインに気づこう

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
- 寝つきが悪くなる
- 食欲がなくなる、食べられなくなる、食べすぎる

こころのサイン

- 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

70

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。

- 寝る・休む
- 食べる（栄養をとる）
- 体をうごかす



71

たまったエネルギーを発散させよう

- 友だちにぐちる
- カラオケに行く
- 筋トレをする
- 泣く など
- おいしいものを食べる
- 自分に合った
対処法を
見つけよう
- 散歩に行く
- 買い物や旅行に行く



72

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
- 音楽を聴く
- 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



73

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



74

相談できるところ

信頼できる大人に相談してみましよう。
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。

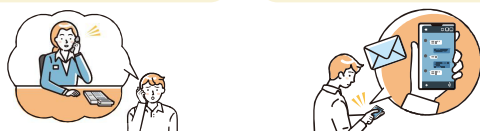


75

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

76



リラックス法を 試してみよう



77

リラックス法を試してみよう

ゆっくり呼吸法



息を鼻から吸う(3秒)

1、2、3で
ゆっくり鼻から息を吸う



息を止める(1秒)

4で
軽く息を止めて



息を口から吐く(6秒)

5、6、7、8、9、10で
ゆっくり口から息を吐く

78

リラックス法を試してみよう

からだの力を抜こう



①両肩をグッと上げ 耳まで
近づけて 緊張させて…(5秒)



②ストンと肩の力を
抜きます(10秒)

79

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いましょう

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

