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。

スライド教材について

●グリーン（ルビなし）

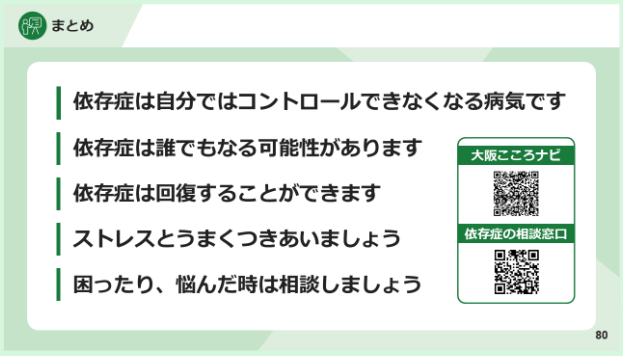
●ブルー（ルビあり）

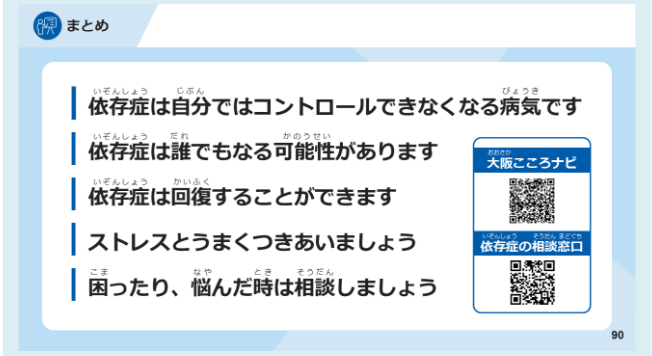
スライド教材には、グリーン（ルビなし）とブルー（ルビあり）の２種類があります。

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。





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

（３）動画教材

1.依存症編：約8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。

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、下記の問合せ先までご相談ください。

問合せ先

- 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

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。

●グリーン（ルビなし）

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	

●ブルー（ルビあり）

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	

●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（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	