

若者の生きづらさと依存症



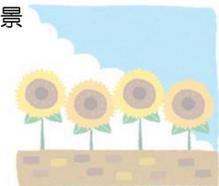
大阪府こころの健康総合センター
相談支援・依存症対策課

清原 大樹

目次

依存症の理解

- 依存症ってどんな病気？
- なぜやめられなくなるのか？
- 依存症になりやすい人の背景
- 依存症からの回復
- 予防教育



どう思いますか？

- 意志が弱いからやめられない
- やめられないのは反省していないからだ
- 依存症になったら一生治らない
- 依存症の人は突き放すのが本人のためである
- 依存症は強く指導して厳しい態度で接するべき
- 依存性のある薬物は
 全て法律で使用を禁止されている
- 薬物を1回でも使ったら、依存症になる
- 市販薬は安全で、依存の心配はない

依存症ってどんな病気？

本質は“コントロール障害”

適切な程度、頻度、状況で対象となるモノ・コトをすることが
非常に難しくなり

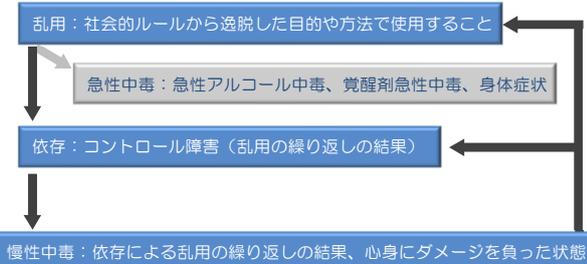
結果として健康的、社会的に問題が起きている状態

(例：何回かに1回効かなくなるブレーキが壊れたクルマ)



➡ やめられても、やめ続けるのは難しい

“乱用”と“依存”と“中毒”って違うの？

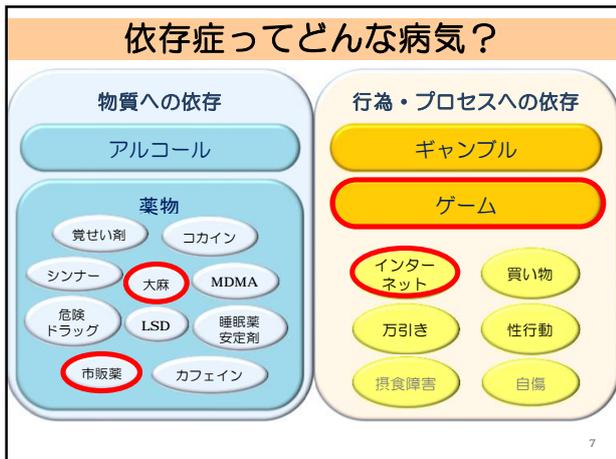


和田清：依存性薬物と乱用・依存・中毒（成和書店、2000年）より引用、一部改変

依存行動の条件

- ①快感をもたらす・苦痛を軽減する効果
- ②その効果は極めて即効的
- ③簡単に手に入る
- ④しかし、その効果は持続しない





飲酒量と純アルコール量

からだに影響する飲酒量は、飲んだお酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる純アルコール量を基準とします。

純アルコール量は、お酒の種類によって異なります。

毎ビール	チューハイ	ワイン
ロング缶1本 (500ml) 20g	1本(7%) (350 ml) 20g	グラス1杯 (120ml) 12g
日本酒 1合 (180 ml) 22g	焼酎 1合 (180ml) 36g	ウイスキー シングル1杯 (30ml) 10g

お酒に含まれる純アルコール量が増えるほど、病気になるリスクが高まります。

純アルコール量	病気になるリスク
0g	低
10g	
20g	
30g	高

飲酒量が少ない程、飲酒によるリスクは少なくなる

アルコールには、さまざまな病気のリスクがあります

アルコールは血液を通じて全身を回るため、いろいろな臓器に病気が起こる可能性があります。また、飲酒による影響には個人差があり、年齢・性別・体質等の違いにより、それぞれ異なる影響があります。

純アルコール量と病気の発症リスク

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	

少量の飲酒でも発症のリスクが高まります

アルコール依存症スクリーニングテスト

CAGE

これまでの飲酒経験で、2つ以上「はい」ならアルコール依存症の危険性が高いといえます。

- C**ut down
飲酒量を減らさなければいけないと感じたことはありますか。
- A**nnoyed you by criticizing
あなたの飲酒を非難されたことでイライラしたことはありますか。
- G**uilty feeling
自分の飲酒について罪悪感を感じたことはありますか。
- E**ye opener
神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことはありますか。

Osaka Prefectural Mental Health Center 10

ギャンブル等依存症

ギャンブル等にのめりこんで、借金などが深刻な状況であるにもかかわらずコントロールできなくなる。

※医学的には「ギャンブル行動症」といいます

パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、オートレース
オートレース、宝くじ、ナンバーズ
インターネット賭博、スポーツ賭博
賭け麻雀・賭け将棋、カード（花札・バカラ等）賭博
合法または非合法のカジノ、証券の信用取引（FX）
先物取引市場への投資など

11

ギャンブル行動症 Gambling Disorder DSM-5-TRより

A. 臨床的に意味のある機能障害または苦痛を引き起こすに至る持続的かつ反復性的の問題賭博行動で、その人が過去12カ月間に以下のうち4つ（またはそれ以上）を示している。

- (1) 興奮を得たいがために、**賭け金**の額を増やして賭博をする
- (2) 賭博の中断や中止により落ち着かなくなる、またはいらだつ
- (3) 賭博を制限、減らす、中止する努力が繰り返し失敗
- (4) しばしば賭博に心を奪われている
- (5) 苦痛な気分ときに、賭博をすることが多い
- (6) 賭博で失った金を別の日に**また賭博で取り返そうとする**
- (7) 賭博へのめりこみを**隠すために嘘をつく**
- (8) 賭博のために重要な人間関係、仕事、教育の機会を危険にさらす、失う
- (9) 賭博によって引き起こされた絶望的な経済状況を免れるために、**借金を頼む**

【軽症】 4～5項目 【中等症】 6～7項目 【重症】 8～9項目 12

ギャンブル依存症セルフチェック

LOST

最近1年間のギャンブル経験で、2つ以上「はい」ならギャンブル依存症の危険性が高いといえます。

- Limitless**
ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない。
- Once Again**
ギャンブルに勝ったときに、『次のギャンブルに使おう』と考える。
- Secret**
ギャンブルをしたことを誰かに隠す。
- Take Money Back**
ギャンブルに負けたときに、すぐに取り返したいと思う。

13

薬物依存症

覚せい剤や大麻などの物質の使用がコントロールできなくなる病気。



※医学的診断名は、
「物質使用障害」（DSM5）
「精神作用物質使用による精神及び行動の障害」（ICD10）

14

薬物依存症の特徴と症状

- 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は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、家庭や職場での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

参考：ICD-11&DSM-5

依存症対策全国センターHPより

15

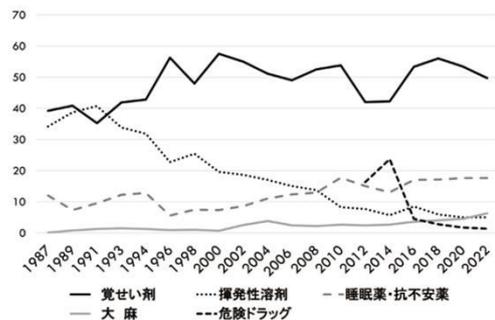


図6: 「主たる薬物」の比率に関する経年的推移

令和4年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス政策研究事業）分担研究報告書「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」

16

薬物の3つのタイプ

タイプ		主な薬物	効果
アップー系 〔中枢神経 興奮薬〕	違法	覚せい剤 コカイン	脳の働きを活性化し、 目を覚ましたり、 元気が出る
	合法	カフェイン ニコチン（20歳以上）	
ダウンー系 〔中枢神経 抑制薬〕	違法	モルヒネ ヘロイン	脳の働きを抑え、緊張 や不安を和らげる
	合法	アルコール（20歳以上） 睡眠薬、抗不安薬	
サイケ系 （幻覚薬）	違法	大麻 MDMA、LSD	五感に影響を与え、感 じ方を変える

松本「世界一やさしい依存症入門」より



覚せい剤



コカイン

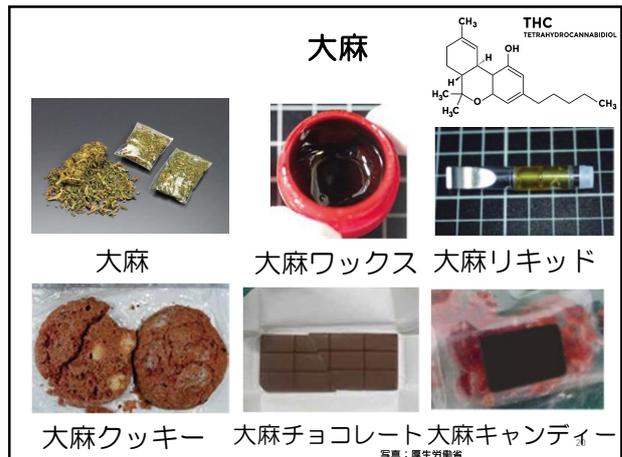


危険ドラッグ



有機溶剤
（シンナー等）

写真：厚生労働省



大麻の有害性

大麻の乱用による影響

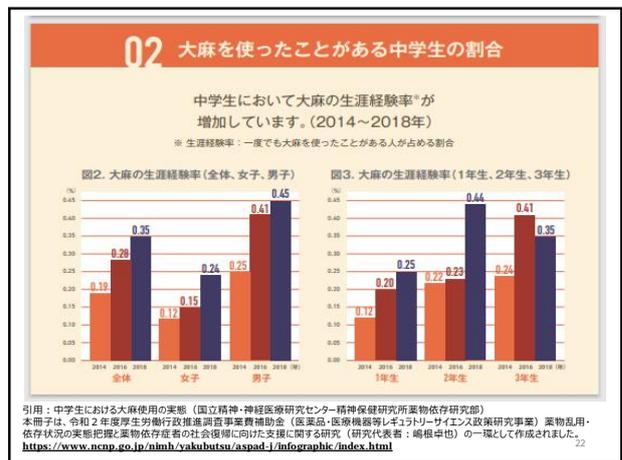
大麻の有害性

大麻を長く使い続ける影響

知覚の変化 時間や空間の感覚がゆがむ	学習能力の低下 短期記憶が妨げられる	運動失調 瞬時の反応が遅れる	精神障害 統合失調症やうつ病を発症しやすくなる	IQ(知能指数)の低下 短期・長期記憶や情報処理速度が下がる	薬物依存 大麻への欲求が抑えられなくなる
------------------------------	------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--	--------------------------------

特に発達段階にある青少年の脳は、成人に比べて大きな影響を受けやすく、その後の精神障害や薬物依存などの発症の可能性を高める。

厚生労働省 薬物乱用防止読本 健康に生きよう パート36 21



どうして、みんな同じようなことなのか？

大麻には依存性ないって

大麻は安全

ケミカルなドラッグじゃなくて植物由来だし

海外では合法でしょ

アルコールや煙草の方がよっぽど体に悪いですよ

医療用大麻っていうのもあるらしいから、体にいいに決まってる

23

大麻には依存性はない？

- 大麻使用者の約6%が大麻の使用を開始して10年後に依存症になり、生涯において依存症になるのは約9%
- 13～18歳に大麻を使い始めた人は、成人から使い始めた人に比べ、薬物依存と診断されるリスクが約5倍～7倍高い

「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 24

大麻は安全？

- 大麻を頻繁に使用している人は、大麻使用によってさまざまな**離脱症状（禁断症状）**が出現する。渇望、睡眠障害、不眠症、怒り、攻撃性、いらいらなど
- 大麻を使用する頻度が高くなるにつれ、高校を卒業できる可能性や、単位を取得できる可能性が低くなる。
- 大麻を使用する頻度が高くなるほど、薬物依存になる、**他の違法薬物の使用**、自殺企図の危険性が高くなる

「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

25

海外での合法化は安全だから？

- 法律による**規制と人体への安全性は一致しない**
- 一部の地域で、使用できる年齢、所持できる量、使用できる場所などを細かく定めたルールに基づき、嗜好品として使用が認められている
- 大麻密売による売り上げがブラックマーケットに流れるという**害を減らすことを目的とした政策**
- 大麻の**流通を管理**し、大麻の販売で得た収益を青少年の予防に役立てる等の対策

「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

26

処方薬・市販薬

処方薬

ベンゾジアゼピン系薬剤
メチルフェニデート
オピオイド系鎮痛薬



写真：厚生労働省

市販薬

鎮咳去痰薬、総合感冒薬
解熱鎮痛剤、鎮静薬 など
含有成分
メチルエフェドリン・シヒドロコデイン
プロモハレルリ尿素・カフェイン
デキストロメトルファンなど



27

市販薬の乱用・依存

- ◆ 咳止めや風邪薬、痛み止めなどを
- ◆ 「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」などのために「目的外使用」
- ◆ 決められた使い方以外で（大量に、頻回に）使う
- ◆ クスリをやめようとする、意欲の低下や、強い倦怠感、焦燥感、抑うつ気分、希死念慮がひどくなるため、やめられない
- ◆ 薬の使用のために、家庭生活や社会生活に支障がでている

入手が簡単

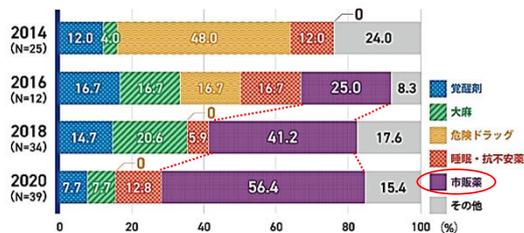
心理的ハードルが低い

SNSによる拡散

離脱の症状はかなり深刻

参考：松本俊彦「依存症がわかる本」講談社
松本俊彦「世界一やさしい依存症入門」河出書房新社

図4. 全国の精神科医療施設における薬物依存症の治療を受けた10代患者の「主たる薬物」の推移



参考：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（2020年）
ASPAD-J: 国内外における青少年の薬物使用の実態 6
<https://www.ncnp.go.jp/nimhyakubutsu/aspad-j/infographic/index.html>

「過去1年以内に市販薬の乱用経験がある」という高校生は、**1.6%（約60人に1人）**

薬物使用と生活に関する全国高校生調査2021（国立精神・神経医療研究センター）

29

カフェイン・ニコチン

カフェイン



ニコチン



30

ゲーム依存症

ゲームにはまって、生活リズムや人間関係、社会生活に深刻な影響がでているにもかかわらずコントロールできなくなる。

※医学的には「ゲーム障害」(ICD11)といいます

- 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



参考: ICD-11

依存症対策全国センターHPより

31

ゲームズテスト

過去12カ月について、あてはまるものに○をつけてください。
(※スクリーニングテストなので診断はつきません)

質問項目	回答	
	はい	いいえ
1 ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームを止められませんでしたか。	1	0
2 ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が延びましたか。	1	0
3 ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったと思いますか。	1	0
4 日々の生活で一番大切なのはゲームですか。	1	0
5 ゲームのために、学業成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか。	1	0
6 ゲームのために、昼夜逆転またはその傾向がありましたか(過去12カ月で30日以上)。	1	0
7 ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか。	1	0
8 ゲームにより、睡眠障害(朝おきれない、眠れないなど)や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けましたか。	1	0
9 平日、ゲームを1日にだいたい何時間していますか。	0 2時間未満 1 2時間以上 6時間未満 2 6時間以上	

合計 5点以上の場合、ゲーム依存が疑われる

Osaka Prefectural Mental Health Center

32

どうやって約束する?

子どもはゲーム・ネットの約束は**基本守れない!**
なぜならゲーム・ネットがそう作られているから
ルール作り 親の危機意識・本気度が問われる

- 機器を**買う前、使う前**にしっかり話し合う
- 所有権は大人に 子供には**貸し与える**という形で
- 上手な「おしまい」を身につける タイマーや視覚提示を
- **短すぎる設定はしない** 年齢やゲームのレベルに合わせて調整
- ゲームの時間を「**交換可能財**」に 手伝いなど
- 機器を取り上げる方法 **ルールには一貫性**を持たせて 時間の区切りと次いつ使えるかを明確に
- **離れたいときもある**
友達付き合いなどの不安や義務感から離れられない子ども
「家が厳しいから使えない」と言わせてあげる
- **睡眠時間の確保** 就眠2時間前は避ける



33

【ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち、子どもが社会から離れられない】合同出版 志川 隆 著

自殺のリスク

	対象	自殺念慮		自殺企図	
		1年以内 経験率	生涯 経験率	1年以内 経験率	生涯 経験率
※1	全国民からランダム抽出	4.0%	19.1%	-	-
※2	健常対照群	2.7%	14.5%	0%	1.8%
	病的ギャンブル群	26.7%	62.1%	12.1%	40.5%
※3	アルコール使用障害群	-	55.1%	-	30.6%
	薬物使用障害群	-	83.3%	-	55.7%
※4	大うつ病性エピソード患者	19.4%	-	8.3%	-

第2回依存症者に対する医療及びその回復支援に関する検討会資料(平成24年12月21日)

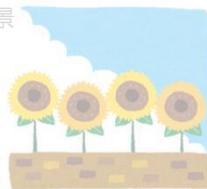
- ※1 内閣府: 自殺対策に関する意識調査、平成20年2月実施報告書
- ※2 田中真由美(1)依存症の実態と地域ケアの促進「平成20年度厚生労働科学研究費補助金分担研究報告書」
- ※3 松本、小林他: 物質使用障害患者における自殺念慮と自殺企図の経験、精神医学51,2009
- ※4 川上惠人: わが国における自殺の現状と課題、保健医療科学52,2003

34

目次

依存症の理解

- 依存症ってどんな病気?
- なぜやめられなくなるのか?
- 依存症になりやすい人の背景
- 依存症からの回復
- 予防教育



35

「意志が弱いから」依存症になるというのは誤解です。

依存症になるのは、
アルコールや薬物、
ギャンブルやゲームを
繰り返すことで、
脳やこころ、体の機能が
変わってしまうからです



参考: 依存症対策全国センターHP

36

脳の仕組みが変わってしまう 《報酬系》

報酬系

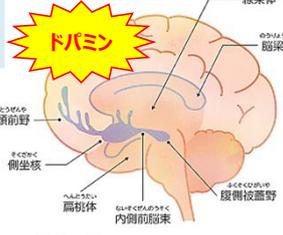
快感をもたらすことで、生命の維持や学習を可能にする回路

衝動を制御する脳の部位が働きにくくなる

繰り返すうちに、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（耐性）



自分ではコントロールできなくなってしまう



松本俊彦「世界一やさしい依存症入門」
全国依存症対策センターHP

37

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》の獲得

量や頻度が
どんどん増えていく



よりしつこく、より過激になっていく



38

きれるとしんどくなる 《離脱症状》

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

※摂取した物質によって異なる ※離脱症状の一例 ※命に関わる場合もある



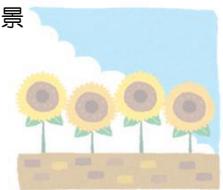
離脱症状の緩和、あるいは回避のため、
依存性物質・行為をやめられない

参考：依存症対策全国センターHP 39

目次

依存症の理解

- ・ 依存症ってどんな病気？
- ・ なぜやめられなくなるのか？
- ・ 依存症になりやすい人の背景
- ・ 依存症からの回復
- ・ 予防教育



40

依存症になりやすい人の背景

依存者の気持ち

好きでやってるんじゃないの？
気持ちイイからやってるんじゃないの？

「初めは役に立った。でも、途中でしんどかった…」
「なんで続けていたのか、自分でもわからない…」

だらしない性格だからじゃないの？

だらしないのに、一つのことを続ける…って変？
(ときに一生懸命にもみえる)



快楽主義、性格（根性）だけでは
なかなか説明がつかない

41

依存症になりやすい人の背景

自己治療仮説

依存の本質は“心理的苦痛の緩和”にある

Khantzian (2008)



信頼障害仮説

人を信じられず、アルコールや薬物といった「物質」や、ギャンブルやゲームといった「単独行動」しか信じられない

小林雅晃 (2012)

「それがないと生きられないから“やむを得ず”使う、その手段しか知らない…」

依存性物質・行為
浮き輪がないと
生きられない
おぼれる！！



“〇〇せずにはいられない”
辛い状況があるのでは？



42

依存症になりやすい人の背景

キーワードは“生きづらさ”

成績の不振 いじめ 対人トラブル
 経済的困窮 身体疾患 ト라우マ
 自己肯定感が低い アイデンティティの欠如…

自分ではどうにもならない環境での生活
 言葉では表現できない強烈な体験
 理解してもらえないはずがないという諦め…

生きづらさ
 (抱えているものは
 多いが見えにくい)

→ 水面下に隠れた氷塊があるのでは？
 という視点が必要

長徳二医師の資料より。一部改変。

43

依存症になりやすい人の背景

薬物に依存してしまう理由

- 生きづらさを抱えている
 - 周囲から孤立している
 - 助けを求めろ力が乏しい
- とされています。

自分ひとりでは何とかしないと…

「人を信じられない病 信頼障害としてのアディクション
 神奈川県立精神医療センター 小林俊児 著

44

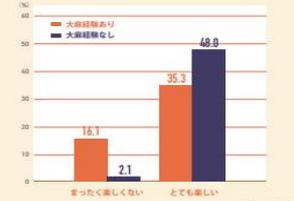
03 大麻使用と学校生活との関係

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、
 親しく遊べる友人や相談ができる友人が少ない場合が多く、
 学校生活が楽しくないことが明らかになっています。

図4. 大麻使用と友人関係との関係



図5. 大麻使用と学校生活の楽しさとの関係



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精神保健研究所薬物依存研究部）
 本冊子は、令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（医薬品・医療機器等レギュラリーサイエンス政策研究事業）薬物乱用・
 依存状況の実態把握と薬物依存症者の社会復帰に向けた支援に関する研究（研究代表者：嶋根卓也）の一環として作成されました。
<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/aspad-1/infographic/index.html>

45

04 大麻使用と家庭生活との関係

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、
 大人不在の状態でもだけで過ごす時間が長く、
 悩み事があっても親に相談しない（できない）ことが
 明らかになっています。

図6. 大麻使用と大人不在で過ごす時間との関係



図7. 大麻使用と親への相談との関係



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精神保健研究所薬物依存研究部）
 本冊子は、令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（医薬品・医療機器等レギュラリーサイエンス政策研究事業）薬物乱用・
 依存状況の実態把握と薬物依存症者の社会復帰に向けた支援に関する研究（研究代表者：嶋根卓也）の一環として作成されました。
<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/aspad-1/infographic/index.html>

46

ACE 研究

ACE 研究: Adverse childhood experiences (逆境的小児期体験)とは、1995年から米国で行われた大規模疫学調査を指します。子どもの頃の逆境体験の数と、成人後の予後とを調べ

と、ACEsによって健康リスクが高まり、20年以上早く死亡することが明らかになりました。アメリカでは、そのACEsとトラウマは、肥満、依存症、重度の精神疾患など、公衆衛生問題の決定要因であると、2018年に米閣議会で決議されています。



JST-RISTEX「安全な暮らしをつくる新しい公/私空間の構築」研究開発領域で採択されたプロジェクトトラウマへの気づきを高める「人・地域・社会」によるケアシステムの構築」パンフレット「視点を要えよ!困った人は、困っている人」
 Osaka Prefectural Mental Health Center

47

覚せい剤取締法違反により刑事施設に入所した**薬物事犯者**では
 少なくとも一つ以上のACEを有する人が
 男性では7割以上、女性では8割以上

5つ以上のACEに該当する人は、男性で16.0%、女性で30.7%



図20. 少なくとも一つ以上のACEに該当する人(男女別)

国立精神・神経医療センター、法務省法務総合研究所「覚せい剤事犯者の理解とサポート2021」

ACE (Adverse Childhood Experiences) : 逆境的小児期体験

ACEが多いほど、気分障害、不安障害、物質乱用、衝動制御障害などの精神疾患や、虚血性心疾患や慢性閉塞性肺疾患、性感染症などの身体疾患の有病率が高くなるということがわかっています。

48

目次

依存症の理解

- 依存症ってどんな病気？
- なぜやめられなくなるのか？
- 依存症になりやすい人の背景
- 依存症からの回復
- 予防教育



49

「底つき」から「ハームリダクション」へ

従来の依存症支援の現場で...



「底つき体験」を待っているだけでは、治療にたどり着く前や、治療の中断などにより支援からこぼれ落ちてしまっている間に、命を落としたり、重篤な後遺症が生じたりすることもめずらしくなりました。

ハームリダクションとは harm reduction

「違法であるかどうかに関わらず、精神作用性のあるドラッグについて、必ずしもその使用量は減ることがなくとも、その使用による健康・社会・経済上の悪影響を減少させることを主たる目的とする政策、プログラム、そして実践である」

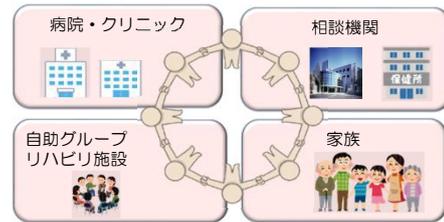
(Harm Reduction International)

「ハームリダクションとは何か 薬物問題に対する、あるひとつの社会的選択」中外医学社

51

依存症からの回復

多種多様なサポートを受けよう！



➡ 複数のサポートを受けることが回復に繋がると研究結果も出ています

52

治療

• 認知行動療法をベースとした集団回復プログラム

依存症の問題を抱えている仲間と一緒に、具体的な対処方法を学び、依存性物質・行為に頼らない生活を取り戻すことを目指す

• 精神療法

生活上の困難やストレス、対処方法などについて話し合う

• 薬物療法

併存する精神症状に対応した治療



53

自助グループ・回復施設

• 自助グループ

同じ問題や悩みを抱えた人達が、仲間と体験を共有したり、分かち合ったり中で回復を目指す集まり

• 回復施設

依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティング等を行ったりするリハビリ施設

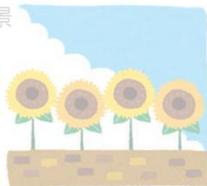


54

目次

依存症の理解

- 依存症ってどんな病気？
- なぜやめられなくなるのか？
- 依存症になりやすい人の背景
- 依存症からの回復
- 予防教育



55

予防教育

○青少年の薬物使用行動を減らすには・・・(無効例)

誇張された危険性や怖いイメージが教育の焦点になると、教育者を信用しない傾向がある。

薬物の情報のみを伝えることは、知識の向上には繋がるが、薬物使用行動には何ら影響しない。

56

予防教育

○青少年の薬物使用行動を減らすには・・・(有効例)

社会的スキルの向上は個人の能力を高め、薬物を使わない態度や行動を促進させる。

相互的アプローチを活用し、新しく習得したスキルを実践する機会を与えることが有効である。

57

⑤ 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：薬物乱用防止技術「健康に生きよう」パート36、厚労省 37

大阪府 依存症対策強化事業「依存症について学ぼう」 58

⑤ 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ると、また誘われてしまう。



⑤ 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。



「そういえば...」(と話題を変える)

今日は別の用事があるから。

出典：薬物乱用防止技術「健康に生きよう」パート36、厚労省 39

大阪府 依存症対策強化事業「依存症について学ぼう」 59

④ 「ストレス」とうまくつきあおう ③ 生活習慣を整えよう 大阪府 依存症対策強化事業「依存症について学ぼう」

生活習慣を整えよう

④ 「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

たまったエネルギーを発散させよう

④ 「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

クールダウンしてみよう

④ 「ストレス」とうまくつきあおう ④ 「ストレス」の対処法

- ゆっくり歩く
- ぼんやりする
- 寝る
- 音楽を聴く
- 自分と向き合う

誰かと話したり、相談したりしてみよう

- 家族・親せき
- 友達など
- 学校の先生
- 保健室の先生
- スクールカウンセラー



55

