

# 若者の依存症にどう向き合うか ～学校でできるかかわり～

東奥義塾中学校・高等学校  
養護教諭 中村元気

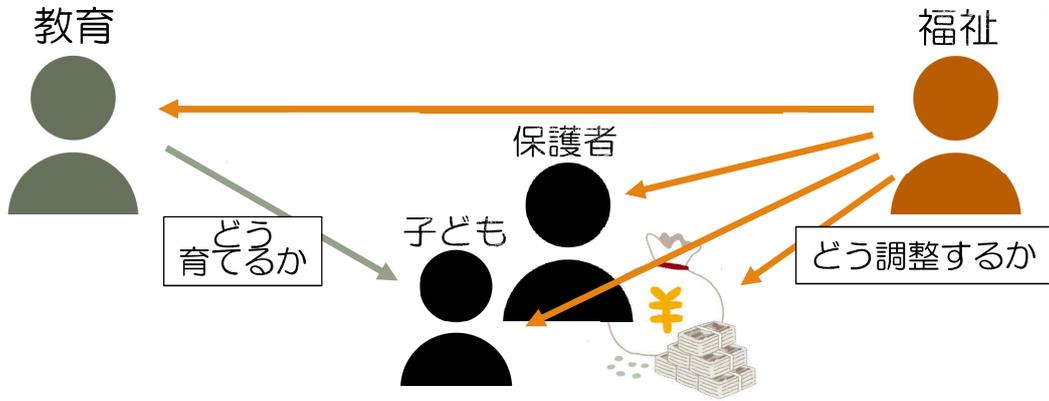


## 前提として知っておきたいこと



前提として  
知っておきたいこと

## 教育と福祉の視点の違い

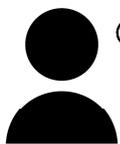


SSWが導入されたものの、活用しきれていない現状…  
SSWの個人差も…

前提として

## 「依存」という言葉の捉え

熊谷晋一郎氏



自分の避難方法は



しかないが

健全者には



こんなにある

自立とは、「依存先を増やすこと」だ

特定の何かに依存している人 = 依存先が限られている人  
何にも依存していないように見える人 = 実は様々なものに薄く依存している人

→ 「なぜ依存先が少ないのか」に注目することが大事

前提として  
知っておきたいこと

## 依存行動や依存関連行動のメリット

リストカット	<ul style="list-style-type: none"><li>・脳内麻薬の分泌で辛さを緩和できる</li><li>・助けを求めるメッセージになる ※二次的効能</li></ul>
ゲーム	<ul style="list-style-type: none"><li>・うまくいかない現実と違って手軽に達成感が得られる</li><li>・協力し合うオンラインゲームは『自己有用感』も得られる</li></ul>
オーバードーズ	<ul style="list-style-type: none"><li>・人工的な解離でトラウマ反応を緩和（デキストロメトルファン）</li><li>・鎮静作用で思考を強制終了（ジフェンヒドラミン等）</li><li>・不安を和らげ元気に過ごせる（ジヒドロコデイン等）</li></ul>
SNS	<ul style="list-style-type: none"><li>・人との繋がりを感じられる</li><li>・同じ考えの人とだけかかわれる</li></ul>
夜更かし、 昼夜逆転	<ul style="list-style-type: none"><li>・朝登校するかどうか悩まないでいられる（予定からの解放）</li><li>・昼間より刺激が少なく安心できる</li></ul>
ショート動画 アニメ、漫画	<ul style="list-style-type: none"><li>・現実から思考を遠ざけられる</li></ul>

前提として  
知っておきたいこと

## 現状のオーバードーズ対策

- 薬物乱用防止教室における有害性の周知
- 薬のパッケージへのリスクの記載
- 啓発メッセージの発信
- ドラッグストアでの販売個数制限
- 薬剤師・登録販売者による販売時の声掛け
- 相談機関での支援体制の強化



どれも効果は限定的…



前提として  
知っておきたいこと

## 今後期待したいオーバードーズ対策

### 行政

- ・乱用リスクの高い薬の販売時に必ず薬剤師が関わる仕組みを整備
- ・乱用リスクの高い薬の販売禁止 or 医療機関限定の処方に戻す

### 企業

- ・コンソーシアム(共同事業体)を組み、他社間でも同一購入者が分かるシステムを構築
- ・ODしづらい売り方(ビン×、小粒×、大容量×)

### 学校

- ・セーフティネットとしての機能の強化
- ・ソーシャルスキルの育成

### 相談機関

- ・アウトリーチ支援の強化



前提として  
知っておきたいこと

## トラウマのメガネ



### 単回性トラウマ

- ・事故や災害など、一度だけの衝撃的な出来事で生じる心の傷

### 複雑性トラウマ

- ・虐待、ネグレクト、いじめ、機能不全家族など、逃げ場のない関係性の中で長期間繰り返される苦痛によって生じる心の傷



「自分はダメな人間だ」「世界は危険だ」「誰も信用できない」

小児期逆境体験が無くなるとアルコール依存症の65%、自殺企図の67%が減る

前提として  
知っておきたいこと

## 死にたい気持ちの受け止め方

### TALKの原則



#### 「死にたい」の本気度を測らない

- ・冗談っぽく言って大人を見定めることも
- ・希死念慮は流動的

#### 「死にたい」の論破は最も禁忌

- ・「何を伝えるか」より「どうやって聴きとるか」
- ・「死んじゃだめだ」と言った担任に心閉ざした子も

#### 「死にたい」は自由意志ではない

- ・過剰なストレス・苦痛を背景にした脳のバグ
- ・襲ってくる荒波として外在化させる

前提として  
知っておきたいこと

## 依存症の予防・回復を促進する集団作り

楽しさ

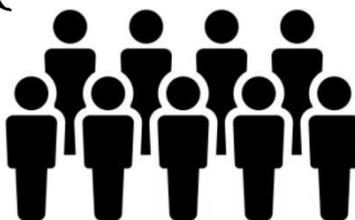


安心感

楽しさの定義は人それぞれ。  
「他人をいじる、馬鹿にする」にしか  
楽しさを見いだせないことも…

教員の視点

高位から関係性を見渡す



低位から隠れた困りを見つける



スクールカーストは下からしか見えない。見過ごされる嘲笑、軽視がある。  
グループエンカウンター等による**温かな関係性の構築**が必要。

# 生徒へのかかわり方



## 生徒へのかかわり



心を開く  
かわり

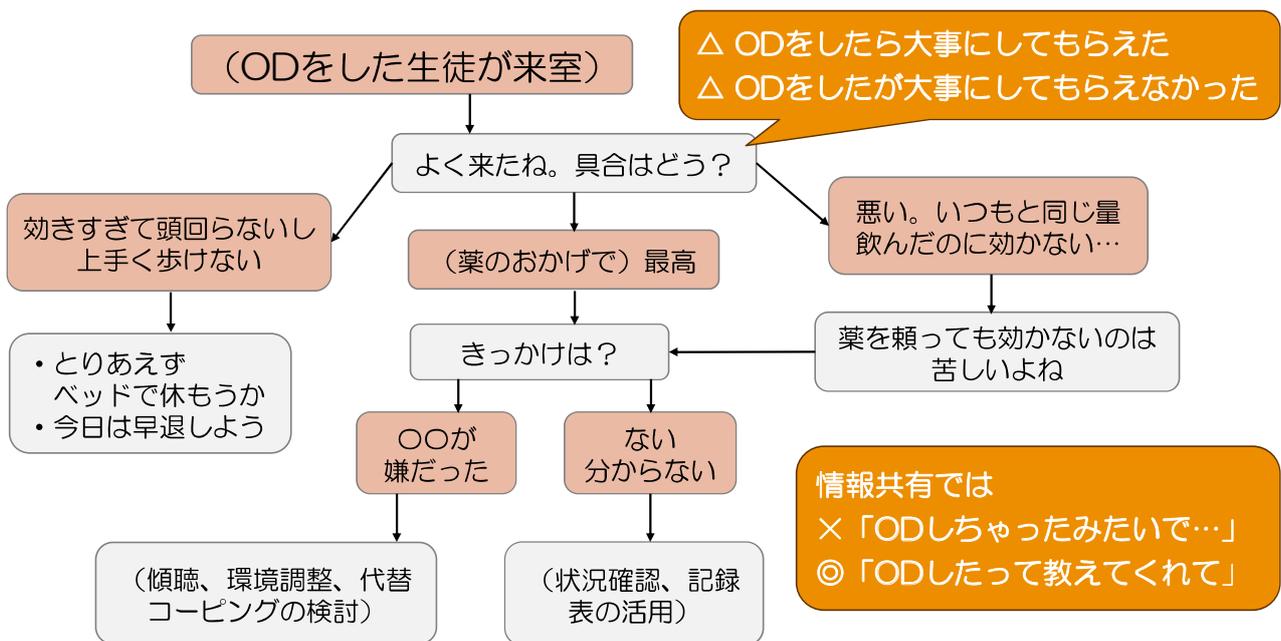
## ハームリダクション（害を減らす）の理念

「やめさせる」よりも「安全を保ってかわり続ける」を重視  
「変化を求めること」は「今の本人を否定すること」と表裏一体  
再発は失敗ではなく回復過程で当然起こり得るもの



心を開く  
かわり

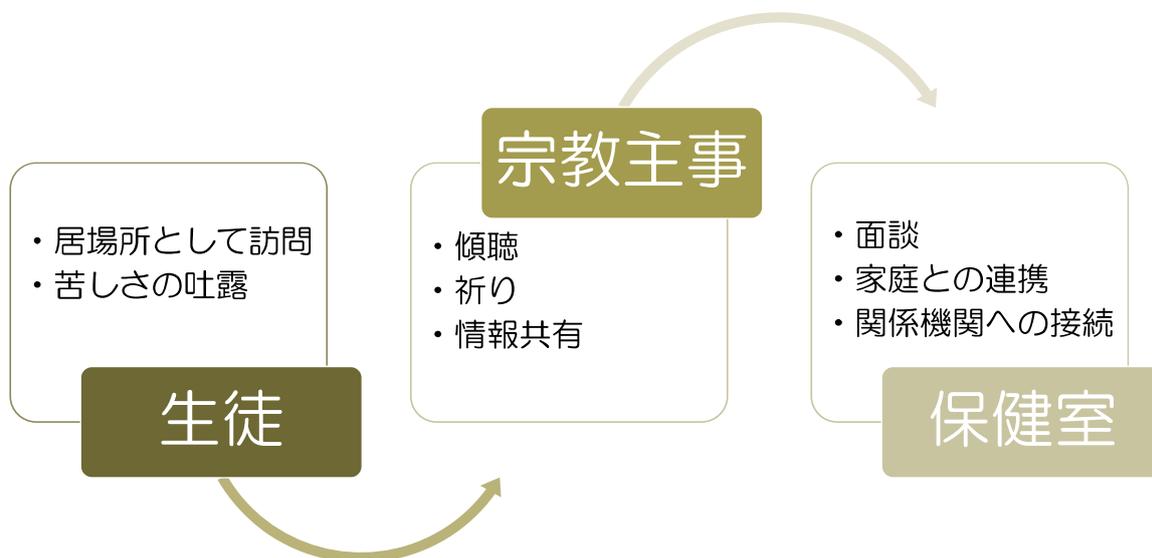
## ハームリダクションの理念に基づいた支援の例





心を開く  
かかわり

## 安心・安全な場の提供 ～宗教主事室との連携～



心を開く  
かかわり

## その他の細かなコツ

### ホスピタリティ

- ・「話を聴けて嬉しい」「あなたを大切に思っている」
- ・生徒の好きな作品に触れ、肯定的な感想を伝える

### 場の設定

- ・横並びまたは45度で緊張感を緩和（正面は対立構図）
- ・触れるもの（ぬいぐるみ、ブランケット等）の提供

### 自己開示

- ・大人の失敗や情けない話を積極的に開示
- ・「ちゃんとしなくてもいいんだ」と生徒の肩の力を抜かせる

### 支援臭の緩和

- ・活躍場面の創出でレジリエンスを育む
- ・“逆”斜めの関係

### 予定の厳守

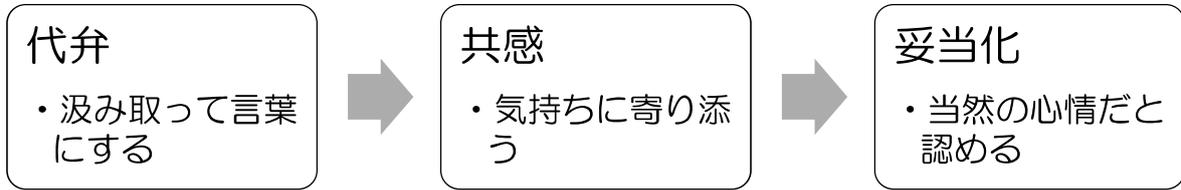
- ・決めた約束を守ることがすでに支援
- ・守れる自信が無ければ「変更可能性のある予定」として伝える

### 関係の仲

- ・心を開ける相手の数を増やす
- ・偶然に任せず意図的に場を設ける

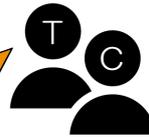
心を開く  
かかわり

## その他の細かなコツ ～トラウマの影響を踏まえた話の聴き方～



友達から「もうやっちゃダメ」と言われてどう感じた？

予想外のことで驚いて、後悔の気持ちもあったんだね（代弁）。  
相手を怒らせたり悲しませたりしたくて打ち明けたわけじゃなかったもんね（共感）。  
そう感じて当然だよ（妥当化）。



そう言われると思ってなかった。やらなければよかった。

新しい視点を  
与えるかかわり

## 発達障害の視点

	ADHDタイプへ	ASDタイプへ
新視点	「その困りごと、努力や気合いの問題じゃないかもよ」	「その困りごと、性格や能力の問題じゃないかもよ」
障害の説明	「あくまでグラデーションの障害。多かれ少なかれ皆が持っているものだよ（レッテル感の緩和）」	「世の中には直球タイプの人と遠回しタイプの人がいて、実は後者が多数派だよ」
共感・寄り添い	「自分も傾向があって、忘れ物や遅刻の失敗たくさんあるよ」	「自分も直球タイプで、相手の意図を読み間違ったり失言したことたくさんあるよ」
解決のヒント	「アラームやご褒美の先出し、ゲーム化みたいな仕組み化で楽になるよ」	「『多数派の暗黙のルール』をあらかじめ知っておくと要らぬ衝突ふせげるよ」

失敗体験を防ぎ自尊心を向上させ

新しい視点を  
与えるかわり

## トラウマ反応の視点

長い期間かけて頭に植え付けられたトラウマは、  
日常のいたる場面に思い出す引き金があるよ。  
その引き金は自分でも自覚できないことが多いよ。

引き金が引かれると罪悪感、動悸、不安、恐怖、  
自責感、後悔などに襲われるよ（再体験）。  
これは脳が「また危ない状況になるかも！」と  
騒いでいる状態だよ。

あなたはこういう経験をしてきたから、こういう  
トラウマ反応が出ているみたいだよ。  
落ち着くため一緒に引き金や対処法を探そう。

新しい視点を  
与えるかわり

## その他の視点

問題行動

生き延びるための工夫

再発は失敗

再発はデータ収集

できていないことに着目

できていること（例外）に着目

自分は依存症

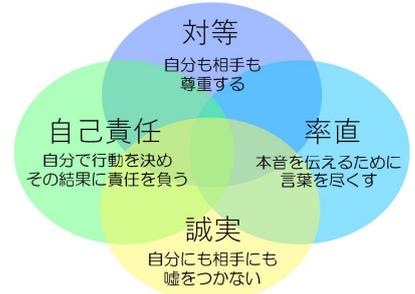
自分と依存症（外在化）

全部こわい

ここまでなら大丈夫

## 自分も相手も大切にするアサーション (過去の保健便りより)

皆さんは言葉選びに関して難しさを感じたことはありませんか？「あんな言い方をしなければよかった…」「皆の反応が気になって言いたいことが言えない…」そんな思いをよく抱く人に勧めたいのが、アサーションです。アサーションとは「**自分も相手も尊重した自己表現**」のことで、右の4つの要素の上に成り立ちます。



例 1. 友達からラインの返事が来ないとき

自分だけ尊重

相手だけ尊重

自分も相手も尊重 (アサーション)

## 自分も相手も大切にするアサーション (過去の保健便りより)

例 2. 部活後に先輩から仕事を頼まれたが、用事があるとき

自分だけ尊重

相手だけ尊重

自分も相手も尊重 (アサーション)

このようにアサーションは、**お互いの妥協点を探って負担の偏りを減らせる**という点で、とても優れたコミュニケーションスキルです。ただ、気を付けないといけないこともあります。生きづらさによって言葉が乱れている人に「そんな言い方じゃ分かってもらえないよ」「もっと冷静にならなきゃ」と指摘することは、必死に上げた声を封じてしまうことにも繋がりがかねません。アサーションは基本、自分の中で意識するものとおきましよう。

## コーピングの分類

分類	ねらい	有効な場面	適応的コーピング (メンタルヘルスにプラス)	不適応的コーピング (メンタルヘルスにマイナス)
問題焦点型 コーピング	ストレスの原因を変える	変えられる問題がある時	【計画的解決・交渉】 ・スケジュールを組み直す ・上司や先生に相談する ・必要なスキルを学ぶ	【無鉄砲な行動】 ・後先考えずに行動する ・相手を力づくで変えようとする ・自分だけで抱え込む
情動焦点型 コーピング	感情を落ち着ける	変えられない問題に直面している時	【再評価・浄化】 ・「良い経験だ」と捉え直す ・信頼できる人に愚痴る ・泣いてスッキリする ・リラクゼーション(深呼吸、瞑想)	【自責・爆発】 ・自傷行為 ・自分を責め続ける ・感情を爆発させて暴れる ・我慢して抑圧する
回避型 コーピング	一時的に離れる	休息が必要な時	【気晴らし】 ・スポーツで汗を流す ・趣味(音楽・ゲーム)に没頭 ・一旦寝てリセットする ※回復に有効	【逃避】 ・アルコール・薬物への逃避 ・不登校(完全な拒絶) ・課題の先送り ※問題が悪化し、抑うつと関連する

同じスポーツでも、「リフレッシュしたい」なら適応的な回避型、「やるべき事から逃げたい」なら不適応的な回避型、「怒りをボールにぶつけたい」なら適応的な情動焦点型

大声を出す、 歌う	ゲームをする	音楽を聴く
体を動かす、 筋トレ	絵を描く	推しを見る
グラウンディング	紙に嫌な事を書いて破る	マインドfulness (瞑想)

## コーピングリストの作成

### グラウンディング (地に足をつける)

#### 目的

不安やパニック、解離等から意識を現実に戻し安定させること。

#### 方法

足で地面を感じる、特定の感覚（手触り、音、匂い、色など）に意識を集中させるなど。

### マインドフルネス (「今、ここ」を観察する)

#### 目的

今この瞬間の体験に意図的に注意を払い、判断せずに気づくこと。

#### 方法

瞑想、呼吸への集中、思考や感情の観察など。

## TSPロトコール

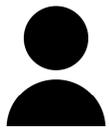


原理・要素	メカニズムと効果
両側性刺激	左半身・右半身を交互にトントンと叩くことで脳の情報処理ネットワークを活性化させ、過活動になっている「扁桃体（恐怖の中枢）」を鎮める。これにより、冷凍保存されていたような「恐怖の記憶」の解凍・消化が進み、過去の出来事として整理され始める。
二重注意・脱感作	「嫌なことを思い出す」と同時に「体の動き」を行うことで、脳の処理容量（ワーキングメモリ）を運動に分散させる。感情に割く容量を強制的に減らすため、思い出しても以前ほどドキドキしなくなったり、映像がぼやけて遠くに感じられたりする。
グラウンディング	自分で自分の体を叩く「触覚」と「リズム」をアンカーとして、意識を「今、ここ」の現実にはげ止める。これにより、辛い時に意識が飛んだりフリーズしたりするのを防ぎ、「今は安全な場所にいる」という安心感を取り戻す。
能動的コントロール	「無力感」に対し、自分で開始し自分のペースで行うという「自分で自分を助ける体験」を重ねる。圧倒されるような感情の波を自分の手でコントロールできたという体験が、自信と自己効力感（回復への力）を生む。

支援を妨げる  
言葉への反論

叱るのはこの子のため。在学中に少しでも適応させないと

操作性が透けて見えると子供の心は離れる。  
叱る依存に陥ってたりしない？



今は嫌われても、何年後かに思い出して「言われた  
こと正しかったな」って思ってもらえればいい

生存性バイアス強め。「何年後」が来ない生徒もいる。

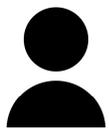
ほかの生徒と同じくこれは守らせないといけない

合意のないルールは失敗体験のもと。  
その強迫的な規範意識、何かを恐れてない？

支援を妨げる  
言葉への反論

こんなに甘やかして将来困るんじゃ？  
居心地が良すぎるから状態が長引いてるんじゃ？

安心できて初めて鎧を脱げる。対応が難しい案件ほど「北  
風と太陽の“太陽”」的なかわりを。



このままだと人生だめになるぞ

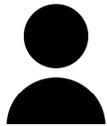
脅しはネガティブ感情を高め依存を強めるだけ

下手にかかわれば悪化させそう…

知識は力。感情・行動の背景を学べば見方が変わる。  
「様子見」の体で支援停止に陥るのは悪手。

何かしらの罰を与えて反省させる必要がある

反省の強要は「反省したフリ」を上達させ、行動を水面下へ潜らせるだけ。効果があるのは「誤学習を正す」「未学習を補う」など地道なかかわり。



どうかかわっても改善しない、お手上げ

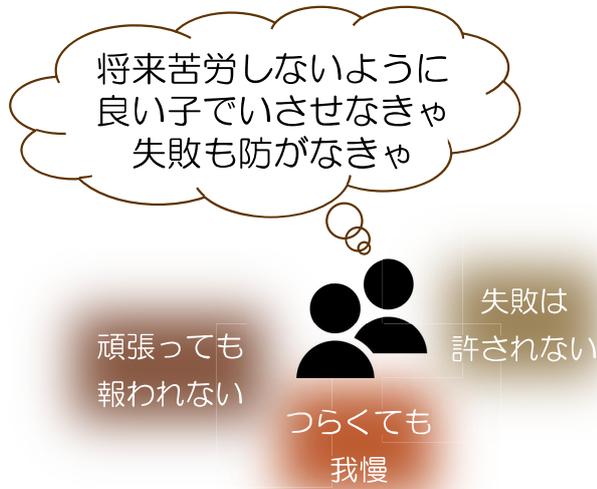
相性もある。限界来る前にヘルプを。複数の大人で支援の網を張る。心に余裕がある状態で「噛み合う支援」を探る。

## 保護者へのかかわり方



保護者へのかかわり方

## 保護者を取り巻くもの

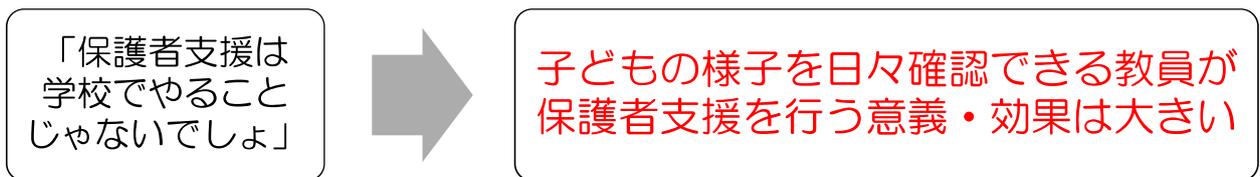


就職氷河期の刷り込み

社会からの批判・プレッシャー

保護者へのかかわり方

## 「保護者支援」の捉え



子どもが元気になる近道は  
親が元気になること

≠

親自身が「元気でいなきゃ」と無理をすること

教員にできるのは…

△ 「ご自愛ください」と言葉をかける

◎ **自ら保護者を愛す**

「この子を育てた親」ではなく  
「この子を育てた親を育てた社会」に  
怒りを燃やす

支援者が保護者を認め、肯定し、支えることは、保護者が子どもを認め、肯定し、支えることに直結する

保護者へのかかわり方

## 意義① 正しい知識を共有できる

### 依存症の知識

- ・「家族のための心理教育プログラム」等の紹介

### ハームリダクションの理念

- ・強制的にやめさせるリスク
- ・安全を確保しながら自己決定を尊重する意義

### 発達特性、合理的配慮の知識

- ・努力不足や性格の問題ではない
- ・配慮は甘えやズルではない

### 不登校状態の捉え方

- ・回復までの段階
- ・欠席を責めることのリスク

### 発達段階の知識

- ・子離れのメリット
- ・10代が荒れるのは脳の発達の自然的なこと

保護者へのかかわり方

## 意義② 子どもへのかかわり方を助言できる

### 家庭内不和

- ・家で充電できずガス欠状態に。家のバランスをとるため自分を殺すように。  
→安心できる環境を

### 監視的なかかわり

- ・失敗から学ぶ機会を失う。信頼されていないと感じる。  
→プライバシーを守り手と目を放す

### 理想の押し付け

- ・自分の人生を生きている感覚を失う。虚無感を抱く。  
→自己決定の機会を尊重する

### 否定的なかかわり

- ・孤独感、自己嫌悪に陥る。  
→肯定場面を増やし、用いる言葉も変える

### 成果・能力で評価

- ・「〇〇な自分じゃないとダメ」という感覚に陥る。  
→存在そのものを認める

### 親子の役割の逆転

- ・子どもでいられる機会を失う。  
→大人の感情の処理は大人の世界で完結させる

共感的な姿勢を保ちながら「情報提供」として行う

## 保護者へのかかわり方 意義③ 不安を軽くし、気力の回復を支えられる

### 不安を和らげる

- ・「原因は家庭環境以外にも気質、周囲の影響、誤学習などいろいろですよ」
- ・「心配事の9割は起こらないと言われていましたよ」
- ・「10代のうちに躓けたことは逆に良かったです」
- ・「こういう経過で回復した例がありますよ」
- ・「10代は家族より第三者の方が話しやすいことも多いです。大切に悲しませたくないからこそ言えないこともありますよ」

### 気持ちの吐露を促す

- ・「お子さんの依存をどう受け止めていますか？」
- ・「不安なことや気がかりなことはないですか？」
- ・「無理をしていませんか？」

### 労い・感謝を伝える

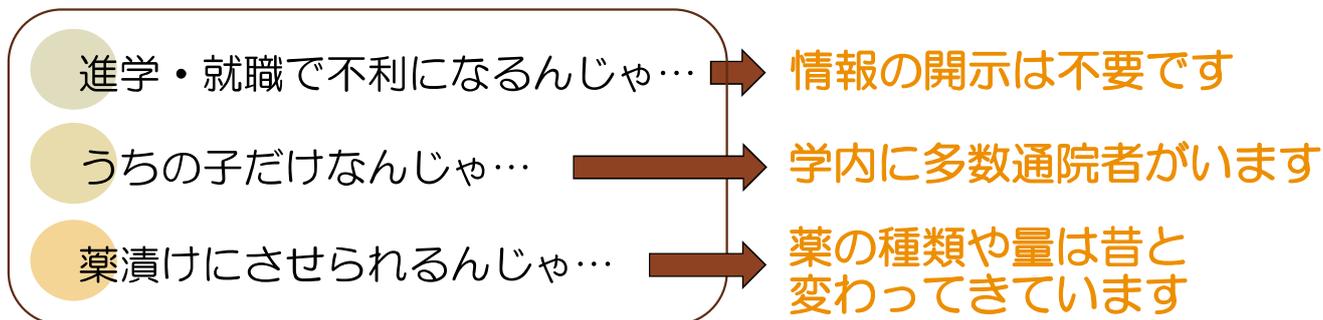
- ・「大変な中よく頑張ってもらっていますよ」
- ・「ネガティブな気持ちになるのはもっともです」
- ・「頑張りはお子さんの安心に繋がっていますよ」

## 関係機関へのかかわり方



関係機関へのかかわり方

## 精神科への接続



### 情報提供

地域連携室、精神保健福祉士（PSW）などへ「外来で受診している〇〇さんについて共有したいことがあります…共有は保護者の了承済みです…実は学校でこういう様子があり…主治医の先生にお伝えください」

### 受診同行

保護者から病院へ確認してもらおうと了承されることも。学校での支援の助言を求めたり、診察時に“大丈夫なふり”をしてしまう本人の実情を代弁したりなど。

関係機関へのかかわり方

## つながりの輪を広げる

