

依存症予防啓発ツールの活用について

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

依存症予防啓発ツールについて

◆対象 主に高校生

◆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

2

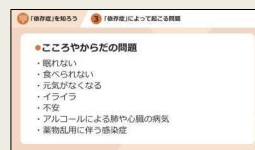
教材の構成

- ◆スライド教材 2種（ルビあり・ルビなし）
- ◆動画教材 3種
（依存症編・ストレス編・リラックス法を試してみよう）
- ◆ワークシート 5種
- ◆教員向け解説書

3

スライド教材について

グリーン（ルビなし）

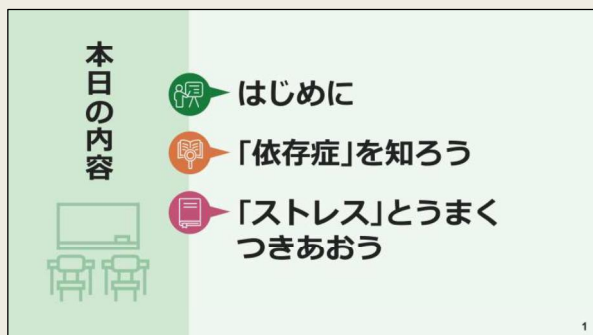


ブルー（ルビあり）



4

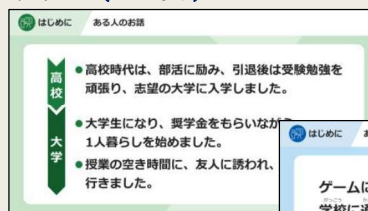
スライド教材の内容について



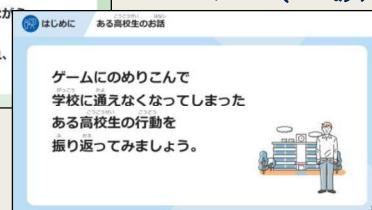
5

はじめに

グリーン（ルビなし）



ブルー（ルビあり）



6

「依存症」を知ろう①



「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

7

依存症を知ろう②

「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。

「依存症」を知ろう ① 「依存症」とは

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。

「依存症」を知ろう ① 「依存症」とは

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

「依存症」を知ろう ① 「依存症」とは

その他

- インターネット
- スマホ
- ゲーム

8

依存症を知ろう③

「依存症」を知ろう ① 「依存症」とは

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。

「依存症」を知ろう ① 「依存症」とは

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る、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

9

依存症を知ろう④

「依存症」を知ろう ① 「依存症」とは

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。

「依存症」を知ろう ① 「依存症」とは

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。

10

依存症を知ろう⑤

グリーン(ルビなし)のみ

「依存症」を知ろう ② 「依存症」のメカニズム

同じ量では満足できなくなる《耐性》

「依存症」を知ろう ② 「依存症」のメカニズム

きれるとしくなる《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
- 発汗
- めまい
- 幻覚・幻聴
- 体の痛み
- 手足が震える
- けいれん
- 心拍数の上昇

「依存症」を知ろう ② 「依存症」のメカニズム

脳の仕組みが変わってしまう《報酬系》

報酬系

快楽をもたらすことで、脳の報酬系や学習系を刺激する回路。

● 快楽性のある薬物などは、この回路を過剰刺激して快楽をもたらす

● 快楽と同時に神経やホルモンの分泌が止まらなくなり、薬やアルコールの量が増えていく

自分ではコントロールできなくなってしまう

11

依存症を知ろう⑥

「依存症」を知ろう ③ 「依存症」によって起こる問題

● ところどころの問題

- 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

「依存症」を知ろう ③ 「依存症」によって起こる問題

● 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、遅年
- 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

「依存症」を知ろう ④ 「依存症」の背景

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)

22-25歳 18歳以下

22-25歳 18歳以下

大麻は、違法です。

「依存症」を知ろう ④ 「依存症」の背景

● 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

12

依存症を知ろう⑦

① 「依存症」を知ろう
② 「依存症」からの回復と予防

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

「ストレス」とうまくつきあおう①

「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

「ストレス」とうまくつきあおう②

① ストレスと向き合う
つまずきあう

② ストレスとは

こころをダムに例えてみよう

こころのダム

雨=ストレス

この水が
たまるといふ
ストレス

こころのサイン

- 肩こり、頭痛
- めまい、耳鳴り
- 腰痛、腹痛
- 下痢、便秘
- 寝つきが落ちる
- 食欲がなくなる、食べられない、食べすぎる

③ ストレスと向き合う
つまずきあう

④ ストレスとは

こころをダムに例えてみよう

こころのダム

雨=ストレス

この水が
たまるといふ
ストレス

こころのサイン

- イライラする
- 怒りっぽくなる
- ちょっぴりしたことでも泣きだくなる
- 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

「ストレス」とうまくつきあおう③

「ストレス」とうまくつきあおう

- 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

「ストレス」の対処法

- カラオケに行く
- 泣く など
- 自分に合った対処法を見つけるよ

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るよ

「ストレス」とうまくつきあおう④

① 「ストレス」とうまくつきあおう

② 「ストレス」の対処法

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



③ 「ストレス」とうまくつきあおう

④ 「ストレス」の対処法

相談できるところ

信頼できる大人に相談してみよう。
誰かに話すことで、気持ちが楽になったり、対応方法がみつかるかもしれません。



① 「ストレス」とうまくつきあおう

② 「ストレス」の対処法

相談できるところ

電話相談



メール相談・SNSでの相談



安全な相談先を確認しよう

③ 「ストレス」とうまくつきあおう

④ 「ストレス」の対処法

相談できるところ

メール相談・SNSでの相談



安全な相談先を確認しよう

ワークについて

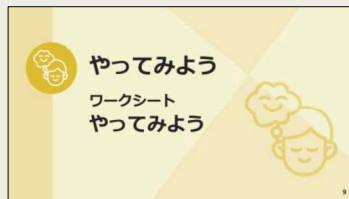
「依存症」を知ろう

- ◆ やってみよう（ゲーム依存度チェック）
- ◆ 体験談を聞いてみよう
- ◆ 本人の声を聞いてみよう
- ◆ 誘われたらどうする？
- ◆ 身近な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？

「ストレス」とうまくつきあおう

- ◆ リラックス法を試してみよ

やってみよう



19

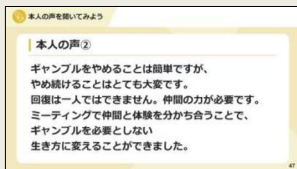
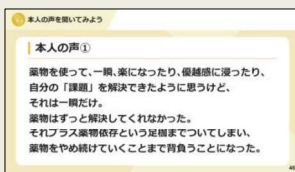
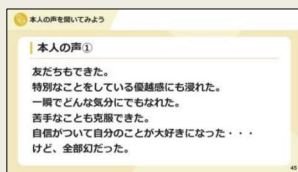
体験談を聞いてみよう



43

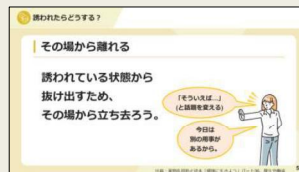
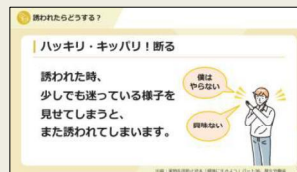
20

本人の声を聞いてみよう



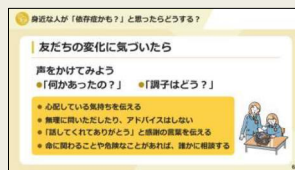
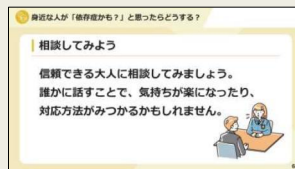
21

誘われたらどうする？



22

身近な人が「依存症かも」と思ったらどうする？



23

リラックス法を試してみよう



24

まとめ

まとめ

- 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ひましょう
- 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

80

25

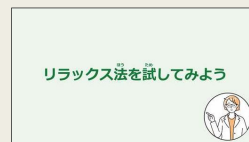
動画教材について

依存症編(約8分)

ストレス編(約7分)



リラックス法を試してみよう(約3分)



26

ワークシートについて



相談窓口へのリンク先を二次元コードで掲載しています。

教員向け解説書について

- ◆教材の使用例
- ◆教材の使用申請について
- ◆授業実施にあたって必要な知識や情報

教材の使用例①

スライド教材を
主に使用する場合

使用教材	時間	使用教材	時間
●パターン1 スライド教材(グリーン) (1) はじめに (2) やってみよう ※ワークシート1 (3) 「依存症を知らう」 (4) 「ストレス」とうまくつきあおう (5) 「依存症」を知らう ※ワークシート4 (6) 「ストレス」とうまくつきあおう ※ワークシート5 (7) まとめ	約40分	●パターン2 スライド教材(ブルー) (1) はじめに (2) 「依存症を知らう」 (3) 体験談を聞いてみよう(ワーク) (4) 「依存症」を知らう ※ワークシート4 (5) ストレス編(動画教材) (6) まとめ	約50分

教材の使用例②

動画教材を
主に使用する場合

使用教材	時間	使用教材	時間
●パターン3 スライド教材(ブルー) (1) はじめに (2) やってみよう ※ワークシート1 (3) 動画教材(依存症編) (4) 「依存症」を知らう ※ワークシート4 (5) 動画教材(ストレス編) (6) 「ストレス」とうまくつきあおう ※ワークシート5 (7) まとめ	約35分	●パターン4 スライド教材(ブルー) (1) 動画教材(依存症編) (2) 体験談を聞いてみよう(ワーク) (3) 動画教材(ストレス編) (4) 「依存症」を知らう ※ワークシート4 (5) 「ストレス」とうまくつきあおう ※ワークシート5 (6) まとめ	約40分

教材のダウンロードについて

『おおさか依存症ポータルサイト』

<https://www.oatis.jp/>



パスワード：academic

問合せ先

『こころのオアシス』<https://kokoro-osaka.jp/>



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
TEL:06-6691-2818