



薬物依存症とは？

大麻や麻薬、シンナーなどの薬物を繰り返し使いたい、あるいは使っていないと不快になるため使い続ける、やめようと思ってもやめられないという状態です。日常生活に支障が出ているのにやめられず、薬代欲しさに窃盗事件なども起こしてしまう危険性があります。

さらに体が薬物に慣れてくるため、同じ効果を感じるために使用する薬物の量が増えてしまいます。

体への影響は？

幻覚・妄想・急性心不全・フラッシュバック・脳卒中、けいれん、記憶障害・意識消失・幻覚・視覚過敏・聴覚過敏・ものを考えられなくなる・集中力の低下・情緒不安定など。



ここにあるのは一部だっ！

依存性薬物の種類(一部)

所持も違法

覚せい剤



大麻



危険ドラッグ



吸引は違法

シンナー



最近では、10代の若者が、危険ドラッグではなく、咳止め薬や市販薬を乱用しているようです。市販薬は手に入れやすく、使っても法的に罰せられないという事情も背景にあることが今後の課題です。

市販薬の乱用も絶対ダメ！



薬物を使用した人たちの体験談

援助交際から暴力団・薬物乱用へ

(19歳/女性)

高校1年の生の時、援助交際をしていましたが、たまたま相手をした男性が暴力団関係者で知らない間にビデオを撮られていました。学校と両親に話すと行って脅され、ずるずると売春組織に引き込まれました。最初は無理やり覚せい剤を注射され、そのうちに、自分から薬物を使用するようになりました。17歳の時、死んでもいいと思って、カッターで思い切り自分の左手首を切りつけかき回しました。ぞっとするような酷い傷を作ったので、売り物にならないと判断されたようです。ぼろぼろの状態で捨てられました。19歳の現在も、PTSDとアルコール薬物乱用で治療中です。

アルコール+処方薬で、取り返しのつかない結果へ

(享年34歳/女性)

私の友人は、20代の頃からアルコールと安定剤、睡眠薬を乱用しており、これまでも何度かお酒と薬のガブ飲みで入院していました。ある日、昼頃まで彼女が起きてこないで、彼女の母親が部屋に行ってみると、すでに呼吸はなく体は冷たくなっていました。枕元には、空の処方薬とウイスキーの空瓶がありました。

未来の君を守るために！ みんなで考える 防止策！

ライフ
スキルを身に
つけよう！



誘惑や
強要を
断ろう！



アルコール・たばこ・薬物・スマホ・ゲームに依存しないために、
正しい知識を学び、ライフスキル[※]を身につけて、
誘惑や強要を断る技術を練習しよう！

※ライフスキルとは、日常生活で起きる様々な問題に対して、建設的であつ効果的に対処できる心理社会的能力のことです。

1. 自分の長所を信じて自信を持つ

不安になったり緊張したり、嫌なことがあったりすると依存するキッカケになるので、自分の良いところを探して、自分を褒めよう！

2. 自分と他人を比べない

自分と他人を比べると、自分の欠点に目がいきがち。他人と自分を比較しているうちは、決して満たされることはありません。自分を好きになろう！

3. ストレス対処・感情対処スキルを身につける

喜び 誰にも遠慮せず、感動を素直にじっくり味わう。

不安 一人で抱えていないで、誰かに打ち明ける。

怒り 深呼吸して、状況を確認。思い込んでいないか、伝えたか？ 相手を責めずに、自分を主語にして気持ちを伝える。

悲しみ 我慢しないで思い切り泣く。そうすれば必ず力が戻ってくる。

苦しみ 側にいる人と繋がる。勇気を出して助けを求める。

4. SNSやスマホは適切に利用する

- 興味本位でむやみに怪しいサイトにアクセスしない。
- 自分の書き込みは、世界中から見られていることを知る。
- スマホは、iOSなら「休止時間」、Androidなら「おやすみモード」を使う。(この機能を有効にすると、着信と自分で追加した通知以外は表示されない)

6. 薬物がどのような名称で販売されているかを知る



アロマオイル(液体)



お香(ハーブ)



バスソルト(粉)

5. 誘われた時に、断るスキルを身につける

「断る」「立ち去る」「切り返す」「理由を言う」方法を身につける。

実例から一緒に考えてみよう！

高校野球の強豪校で 飲酒や喫煙問題10人関与

沖縄県外の私立高校の野球部員が飲酒・喫煙を行ったとして、2019年に日本高校野球連盟から嚴重注意の処分を受けた事件。関与した10人は全国高校野球選手権予選への出場停止となった。

学校の職員に「野球部員が喫煙しているのでは？」との情報が寄せられ、調査したところ3人の喫煙が判明。さらに野球部の寮からウイスキー瓶が見つかり、喫煙した生徒2人を含む8人が飲酒。1人の生徒が同席していた。



どうして断れなかったのかな？
どうやって断ったら良かったのかな？

ジュースに入れられた 調味料のようなものは…!?

17歳、高校2年生の夏休みに付き合って1カ月くらいの男の子(当時22歳)が、私の目の前でジュースに粉をパラパラと入れ、「ドラッグだよ、ドラッグ」と言いながら渡してくれました。パンチの効いた味にする調味料のような物だと思いました。飲むと食欲がなくなり、ほとんど食べていないのに、やたら元気になりました。ピアノを弾くと集中できる気がして、レッスンが楽しくなりました。それから、時々もらようになって、3、4回目に覚せい剤だと教えられました。



恋人間でどうすれば良かったのかな？あなたならどうしますか？

📢 同世代の高校生へのメッセージ

ハンドブックの制作やラジオ出演、フォーラムを通して、いろんな代表者と一緒に「依存症」について学び、話し合うことにとってもやりがいを感じました。大田先生の講話を聴いたり、他校の生徒の考えを共有できたことはとても貴重な体験でした。多くの高校生に参加して欲しいです。

この活動で得た知識を、自分たちの学校で広めていきたいです。また、私たちが作ったこのハンドブックを多くの高校生に読んでもらえると嬉し
いです。



Aチーム



Bチーム

今回の活動を通してみんなで協力してやったことが、一番自分たちのためになりました。夜遊びをすることによって色々な事件に巻き込まれるので、まずは「夜遊びをしないこと」を広めていけたら良いと思いました。

また、先輩や友人にお酒やタバコなどを勧められても断れる人に、そして「やめなよ!」と言える人になろうと思います。

写真撮影はモデルになったようで恥ずかしかったけど、とてもいい経験になり楽しかったです。

大田先生の講話を聴いた時、私たちが想像もできないほどつらい体験や思いをしたことを受け入れて、同じ出来事が少しでもなくなるように発信している姿にあこがれを抱きました。依存症は他人事ではなく、日常にその危険があることをみんなに知ってもらいたいです。

このハンドブックの制作は、相手に伝えるにはどのような工夫をすれば良いかを考えたり学んだりする良い経験になりました。また、作り上げる達成感や協調性も学ぶことができました。



Cチーム



Dチーム

高校生同士で意見を述べ合い、これから生きていくのに大切なことを学べた貴重な経験になりました。フォーラムでは、来場者からたくさんの質問があり、興味を持ってきている人がたくさんいることを知り、参加して良かったです。

グループで協力してアイデアをまとめ、分かりやすく説明する工夫をした
りするのもとても良い経験だったし、楽しかったです。

学んだことを私たちが先頭に立って発信していきたいです。

大田先生からのメッセージ

あなたは、つらいとき、不安なとき、悲しいとき、どんなことをしている？
心が敏感なとき、好きな人や仲間からの強要や誘惑があったら、悪いと思っていることに夢中になって暴走してしまいがち。努力しないで得たインスタントな喜びは、一瞬で消えてしまいます。

悩んだときは信頼できる誰かに相談しよう。あなたを理解してくれる人は必ずいます。助けを求めるのは恥ずかしいことじゃない。人間はみんな弱いし不完全。自分の弱さを受け入れられるのが本当の強さです。どうぞ自分の親友になって下さいね。



ちゅらマナー プロジェクト 活動紹介



ワークショップ(ハンドブック制作)



ワークショップ(ハンドブック制作)



RBCiラジオ収録(にんきもんラジオ)



RBCiラジオ収録(にんきもんラジオ)



フォーラム(パネルディスカッション)



フォーラム(プレゼンテーション)



※出典:P5、P7、P8体験談⇒赤城高原ホスピタルHPからの引用(作成者、院長の許可済み)