

# ほけんだより

薬物乱用防止教室特別号

2年生用  
R5.11.20  
朝日町保小中一貫教育校  
朝日町立朝日中学校

11月14日、2年生は薬物乱用防止教室に参加しました。富山県警察本部の松長紀美子さんを講師にお招きし、薬物乱用の害について教えていただきました。薬物乱用の害や、周りに流されず自分の意思をしっかりと持ち、きっぱり断ることの大切さについて学びました。

また、10代での大麻事犯が増えていることや富山県の高校生が検挙された話を聞き、薬物乱用が人ごとではなく、身近な問題であることを知りました。

## ～自分を守るために知っておきたいこと～

### 薬物乱用とは？

- 薬物を社会のルールから外れた方法や目的で使うこと
- 市販の薬を本来の目的以外に使うこと  
(用法・用量を守らずに一度にたくさん飲むこと)

※ ほかの人に薬をあげてはいけないし、ほかの人から薬をもらってはいけない。

⇒人に薬をあげる資格をもっているのは医師か薬剤師だけ。



### 薬と薬物の違い

薬：身体を病気やけがの状態から元の健康な状態に戻すことを手助けする物。

薬物(ドラッグ)：元々健康な状態からもっとよい状態になる効果があるとそをついている危険な物。



「太ってしまった・・・」  
「テストでいい点数が取れない・・・」

けがでも病気でもないから  
薬はいらない！！



「勉強がはかどるよ！」  
「楽しくなるよ！」  
「気分がよくなるよ！」

そんなときに使う薬はない！！



ネット  
SNS

安全だよ

1回なら大丈夫だよ

隠語  
(スピード、  
チョコなど)

かわいい  
パッケージ

**ウソの情報にだまされない！！**

**FAKE**

人はもともと病気やけがを治す力(自然治癒力)をもっている



元気な心と体はその力が強い！！

元気なとき、薬はいらない！！

もし 誘われたら…？

## はっきり きっぱり 断る

～「I (アイ)」メッセージ～

「私は～」と主語をあえて付けて断る

「私は」いらない

「私は」自分の健康  
を大切にしたい



お断りします

薬物の誘いは友達・先輩・恋人等、顔見知りの人から声をかけられるケースが多いそうです。知っている人、親しい人からの誘いは断りづらいかもしれませんが「自分のため」「家族のため」「大切な人」のためにきっぱり断らなければいけません。また、大麻等に興味本位で手を出す若者が増えていることも問題です。認められている国があるからといって身体に安全な訳ではありません。一度でも手を出すと取り返しのつかないことになり、人生を台無しにしてしまいます。

薬物に手を出してしまう理由の多くは「気分を変えるため」だそうです。悩みやプレッシャーにつぶされてしまいそうになった時、そのつらい現実から逃げるために薬物に手を出してしまうのです。気持ちが沈んでいたり、自分を否定したりする気持ちが強くなったりした時に、悪い誘惑に流れやすくなります。誘う方も引っかけやすいような人を選んでいきます。将来の夢や目標があり、毎日を前向きに生きている人にはそもそも薬物や危険な誘いは近付いてこないものです。薬物や悪い誘いが近付いてこないような自分であることが大切です。

## 困った時は 信頼できる大人に相談しよう

<相談機関>

富山県厚生部くすり政策課 076-444-3234  
新川厚生センター 0765-52-1225

富山県心の健康センター 076-428-1511  
最寄りの警察署(入善警察署など) 110



## 薬物を近付けないために… 「元気な心」と「元気な体」をもつ

☆正しい知識をもつ

☆ルールを守る

☆周りに流されない

☆自分自身を大切にする

困ったときは… 自分のことを大切に思ってくれる人と話をしよう



## 生徒の感想

薬物は1回しただけでやめられなくなり、運動能力や記憶力、協調運動に影響があることが分かった。また、脳を破壊し神経経路が切れると聞き、薬物は本当に危険だと知った。

未成年者の検挙者が10年前と比べて15倍も増加していることや、治療してもフラッシュバックが起こることを聞いて驚いた。薬物はいつ巻き込まれるか分からないし、世の中には自分の知らない危険もたくさんあると思うので、今日学んだことをしっかり意識していきたい。

薬物に対しての危機感をもったことがなかったため、自分は使わないけど、周りの人が使っているあまり気にしないと思っていたが、依存性等の話聞いて、もし知人がしていたら注意したり、やめられるように一緒に寄り添ったりしてあげられるような強い人間になりたい。

最近は大麻がよく流通していて、若者の乱用者が増えていると知って危険な薬物がすぐ手に入られるほど身近なものになってきていると分かった。

ネットを使っていた時に実際に薬物の情報が流れてきたことがある。安全性ばかりが書かれていて危険性やデメリットは何も書かれていなかったため、心が弱っている人はだまされてしまうかもしれないので気を付けないといけない。

薬物がこんなにも危険で身近なものであることにとっても驚いた。もしも誘われたとしてもきっぱり断り、自分のたくさんの大切な未来を守っていかうと思う。

友達に誘われたらだめだと分かっているけど「断ったら嫌われてしまうかも」と心配になり手を出してしまう人もいるかもしれないけれど、そういう場合は「私」を主語にして相手に気持ちをしっかり伝えることが大事だと思った。