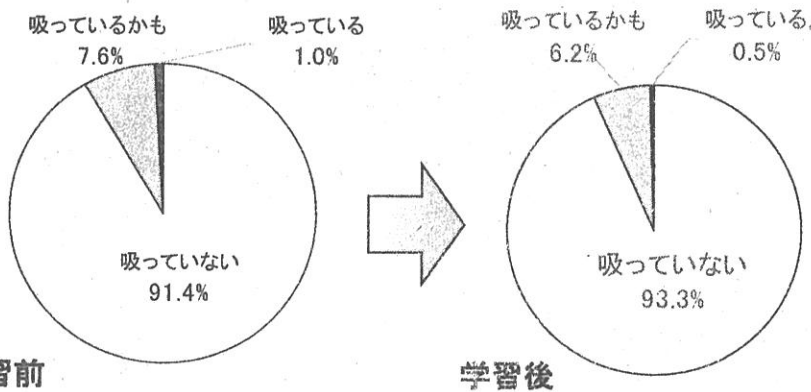


12月14日(水)5・6時間目に「薬物乱用防止」について学習しました。学校薬剤師・花井先生のお話を聞いたり、保健委員のクイズや薬物使用に関するDVDを視聴したりしました。薬物の恐ろしさや、意外なところから薬物にはまっていってしまうことが分かったと思います。今回のほけんだよりでは、学習後のアンケート結果や感想をお伝えします。

タバコと大麻は煙を吸う形態が同じなので、タバコを吸う人は、大麻へのハードルが下がると言われています。

## <質問1> タバコは「ゲートウェイドラッグ」だと学習しましたがみなさんは大人になったらタバコを吸っていると思いますか？

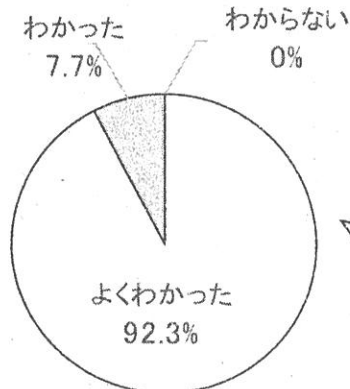


タバコを吸っている、吸っているかも、と答えた人は、学習前には8.6%でしたが、学習後には6.7%に減りました。吸っている、吸っているかもと答えた人も、将来タバコを吸わない選択ができるといいですね。

学習前

学習後

## <質問2> 薬物乱用による心身への影響が分かりましたか？



ほぼ全員が、薬物乱用による心身への影響について「よくわかった」「わかった」と答えていました。振り返りアンケートでも、多くの方が薬物乱用による幻覚・幻聴の怖さや、一度でも手を出したら止められない依存の恐ろしさについて書いていました。



スライドの一部

### 薬物による精神的症状

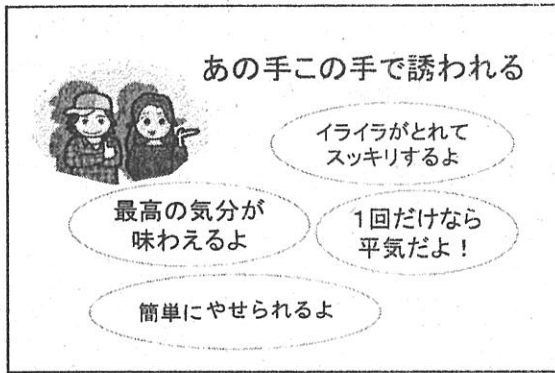
危険ドラッグ	はじめは...	切れると...	乱用が繰り返すと...
興奮系 コカイン	目がささく	不安になる	錯乱
幻覚系 大麻	キラキラ視	幻聴・幻覚	幻覚
抑制系 ベンゾジアゼピン	抑制がよくなる	無気力になる	無気力

### 薬物依存の悪循環

- ・ 周囲の状況がわからない(錯乱状態)
- ・ 幻覚・幻聴
- ・ 無気力状態になる

- ・ 家族や生活が壊れても、薬物を求め続けてしまう。
- ・ 止めようと思っても、何度も繰り返してしまう。
- ・ 急性中毒で死んでしまうこともある。

# 薬物乱用へのきっかけ



## ☆☆断り方のポイント☆☆

- 迷っている素振りを見せない
- 「興味がない」とはっきり断る
- その場から早く立ち去る
- 他に約束があると言う
- 何度もいらないと繰り返す

## <ロールプレイングの様子>



## ★みんなの感想★

- 1回でも薬物を使うと依存症になってしまうので、誘われても「やらない」という強い意志をもって断ることが大事だと思いました。
- 薬物乱用で気持ちがすっきりするのは「一瞬」で、副作用で後悔するのは「一生」だと分かった。
- 一度でも手を出さないように断る勇気を持ち、困ったり、ストレスを感じたりしたら、友達や家族に話そうと思った。
- 日頃飲んでいる薬でも、用法・用量を守らないと薬物乱用になってしまうことを知ったので、説明書をよく読んで正しい使い方をしていきたいと思いました。
- 映像で見たときに、周りから見たときには変な人に見えるけど、本人は必死に逃げている幻覚のせいでこんなにも見える景色が変わるんだと思ってすごく怖かった。
- 合法ハーブの吸い方がたばこの吸い方に似ていて、たばこがゲートウェイドラッグになっている理由が分かった。
- 1回だけ、少しだからと甘い気持ちでやると、取り返しのつかないことになるし、信頼も友だちも何もかも失ってしまうので、何があっても薬物だけは絶対に手を出さない。困ったことがあったら、人に相談することを心掛ける。
- 薬物を身近なものではないと思うのではなく、近くにあって普通に売られていることを知ることが大切だと思った。
- 先輩などに誘われた時のために、断り方を考えておいたほうがいいと思った。また、断れないのなら、その場から離れることも大切だと思った。

## ～おわりに～

薬物は自分には関係ないと思っていた人が多いかもしれませんが、しかし、今はSNSで知らない人と知り合ったり、ネットで買い物をしたりすることが簡単にできてしまいます。薬物を勧める人は、押しの弱さや好奇心に付け込んで、上手に近づいてきます。あなたの周りには、友だちや家族、先生など味方になってくれる人がたくさんいます。心配事や悩みがあったら、まずは身近な信頼できる人に話してみましょう。自分の心と体、周りの人を大切にできる人になってください。