



(自己紹介)

今日は薬のことについて、「薬物乱用」という観点から色々とお話をします。
途中、皆さんに質問したり、周りの人と話し合ってもらうこともあるので、自分
だったらどうするか考えながら聞いてください。
それでは、始めます。

そもそも、
やくぶつらんよう
薬物乱用ってなに



2

まず、みなさんは「薬物乱用」という言葉を聞いたことはありますか？

（ありそう→続きを読む）

（なさそう→なんとなく、言葉の響きを考えると、薬に関するいけないこと。というイメージがありそうな言葉ですね。）

どのようなことをすると、薬物乱用になると思いますか？

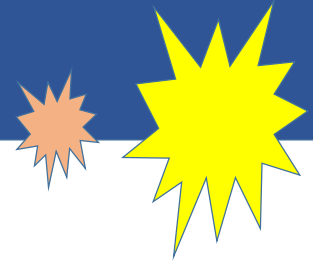
少し考えてみましょう。

（挙手で意見を聞く：いけない薬をつかうこと。たくさん薬を飲むこと。など）
→そうですね、色々な意見があがりました。では、それらに共通していることって何でしょうか。

やくぶつらんよう

薬物乱用とは...

き まも
決められたルールを守らないで
やくぶつ しょう
薬物を使用すること



3

薬物乱用とは、

「決められたルールを守らないで薬物を使用すること」です。

決められたルールを守らないで薬物を使用することは、すべて薬物乱用ということになりますね。

では、先ほど皆さんが挙げてくれた例は、どのようなルールを守らなかったから薬物乱用になったのでしょうか。

ほうりつ まも
「法律」のルールを守らない！！

- いほうやくぶつ
• **違法薬物**を使用する

- いやくひん ようほう ようりょう むし ふくよう
• 医薬品を**用法・用量を無視**して服用する



ふくようじ まも
「服用時」のルールを守らない！！

4

違法な薬物を使用することは、「法律」のルールを守らない、薬物乱用です。
治療や健康のために使う医薬品を用法・用量を守らずに服用することも、「服用時」のルールを守らない、薬物乱用です。

繰り返しになりますが、どちらにも共通しているのが、
「決められたルールを守らないで薬物を使用すること」です。

特に市販薬などは、ドラッグストアなどで簡単に買えますよね。
正しい使い方をすれば皆さんの健康に役立ちますが、使い方のルールを守らないと、薬物乱用となり、みなさんの健康を害します。
どこか遠い話だと感じている人もいるかもしれませんが、薬物乱用は、みなさんの身近に潜んでいます。

いやくひん ただ つか かた
医薬品の正しい使い方
と

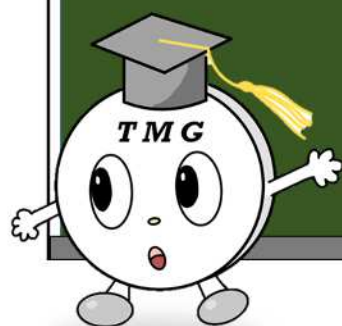
やくぶつらんようぼうし
薬物乱用防止



5

ではここからは、大きく分けて二つのことについて学びます。
一つ目は、医薬品に関するルールの確認として、「医薬品の正しい使い方」
二つ目は、違法薬物にも注目して、「薬物乱用防止」についてお話していきます。

いやくひん ただ つか かた 医薬品の正しい使い方



どのようなルールがあるかな

6

まずは、「医薬品の正しい使い方」についてです。
医薬品の役割や、適切に使うための「ルール」について確認しましょう。
医薬品には、おうちの人を買ってきてくれたお薬（市販薬）や、風邪などでお医者さんからもらうお薬（処方薬）など、色々ありますよね。
みなさんも、今まで何かしら飲んだことはあると思います。

これからの話は、皆さんが
いつ、どのように医薬品を飲んだか（使ったか）思い出しながら聞いてみてください。

みなさんはどんな^{とき}に、 ^{いやくひん} ^{つか} **医薬品**を使いますか？

はなみず
鼻水？



はつねつ
発熱？



せき？



7

まずは、医薬品の役割について学びましょう。

皆さんはどんな時に医薬品を飲んだり、使ったりしますか？

（ケガをしたとき、風邪をひいたとき）

→そうですね。医薬品は、ケガをしたときや風邪をひいたときなど、身体が不調の時に使いますよね。

では、そのような症状があったとき、必ず医薬品を使用しましたか？

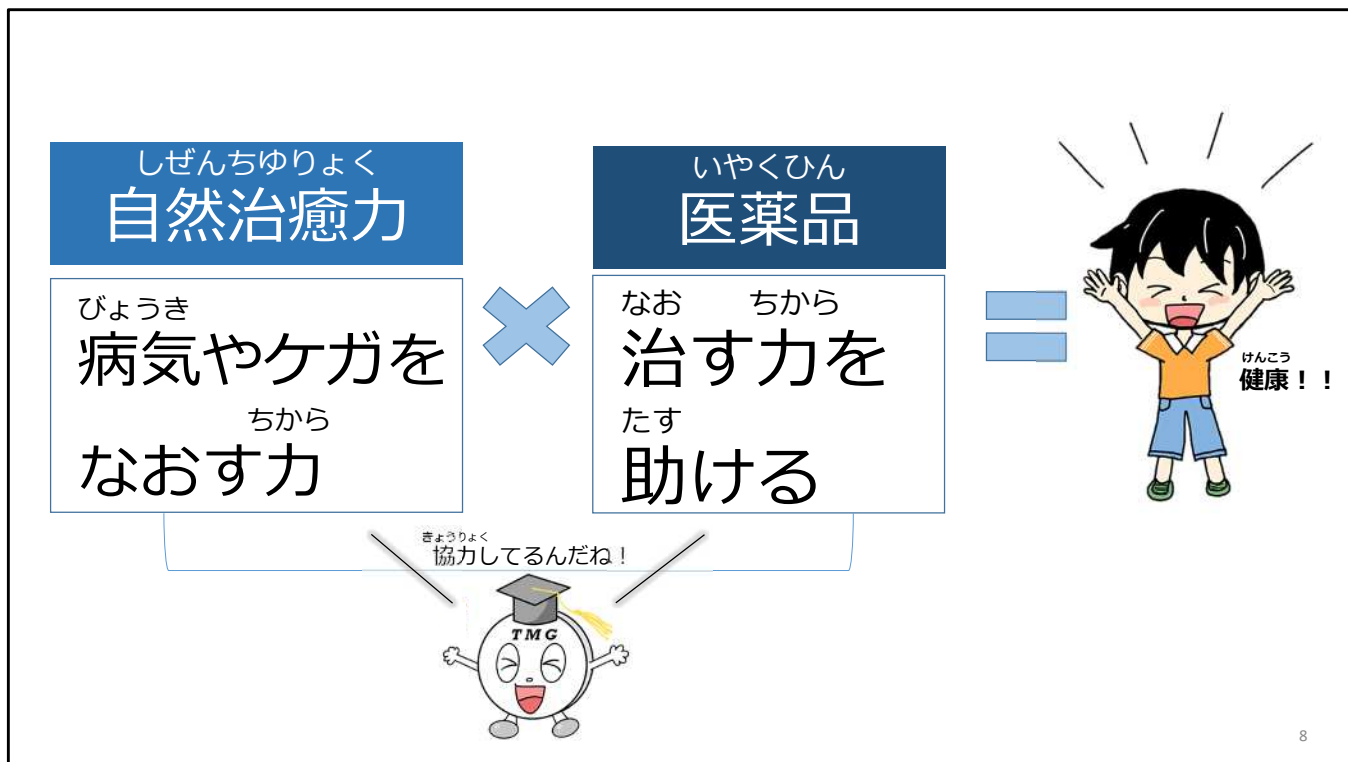
少し擦りむいてしまったときは、医薬品を使わなくても時間が経てばかさぶたが出来て、治りますよね。

体調が悪い時も、沢山寝て休んだら、気が付いたら治っていた。ということもあったと思います。

この自分で病気やケガを治す力は、「自然治癒力」といい、皆さんの健康に大切な役割を果たしています。

このように、「自然治癒力」の働きがあるので、必ず医薬品を使わないと身体の不調が治らない。ということはありません。

では医薬品は、どのような役割で、皆さんの身体の不調を治しているのでしょうか。



先ほどもお話したように、ちょっとした怪我や、少し調子が悪い時は、十分な休息をとれば「自然治癒力」によって治ります。

でも、大きな怪我や、とてもだるくて調子が悪い時には、そのまま時間がたってもすぐには治りませんよね。

そこで、医薬品の出番です。

医薬品は、みなさんの（病気を治す力である）「自然治癒力」を助けて、早く調子が良くなるように協力してくれます。

効果を最大限に出すためには、正しく医薬品を使用する必要があります。

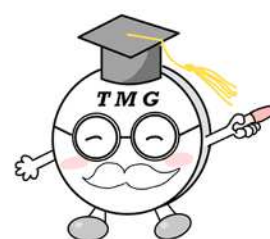
皆さんは医薬品を飲むときに守らなければいけないルールを知っていますか？

いやくひん の 医薬品を飲むときのルール

の じかん ようほう
 ・ 飲む時間 = 用法

しっかり
 おぼ
 覚えよう！

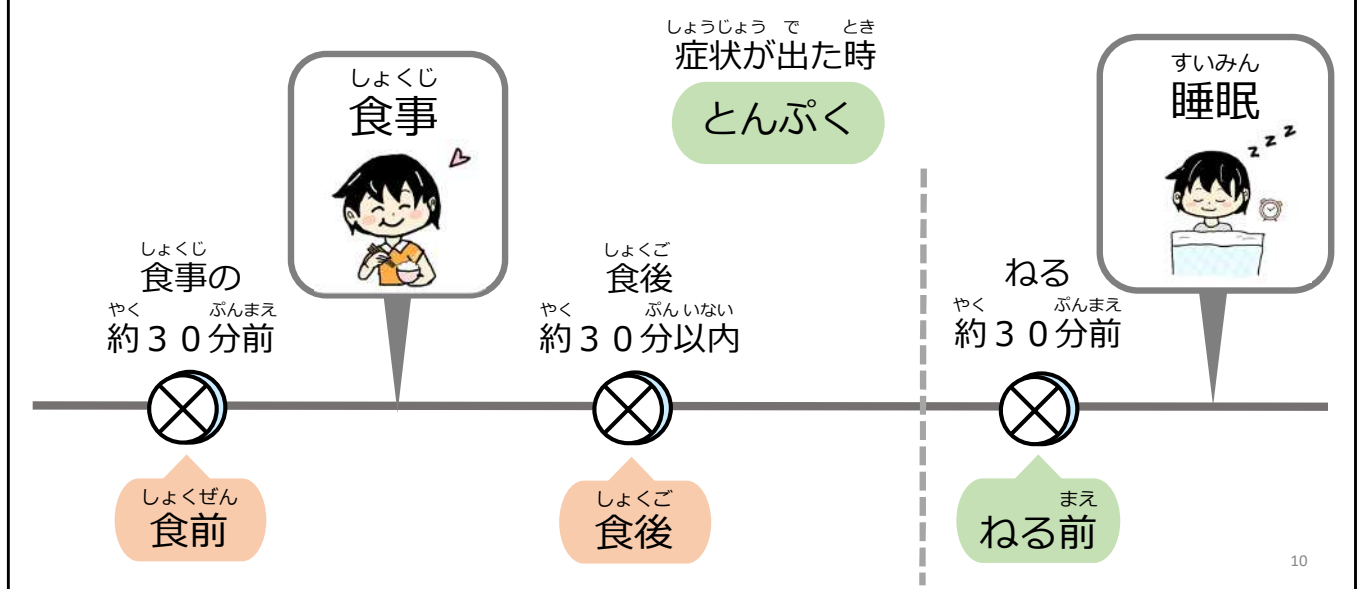
の かず りょう ようりょう
 ・ 飲む数、量 = 用量



9

医薬品を飲むときにはルールが決められていて、飲む時間であったり、飲む数や量を守らないといけませんね。
 飲む時間のルールを「用法」、飲む数や量のルールを「用量」と言います。
 医薬品はいつ、どれくらい飲むのか、用法用量を守って正しく飲むようにしなければいけません。

いやくひん の じかん ようほう 医薬品を飲む時間（用法）



では、ここで医薬品を飲む時間の「用法」を確認していきましょう。
この図には、「食前」「食後」「寝る前」そして、「頓服」が載っていますね。

「食前」とは食事を食べる30分くらい前に飲む飲み方のことを言います。

「食後」とは食事の後30分以内に飲む飲み方のことを言います。

みなさんにとっては、この食後が一番馴染み深いのではないのでしょうか。

そして食事のタイミングに関係なく、寝る前に飲む医薬品もあります。

また、痛くなったときに飲む痛み止めのように、症状がでた時に飲む飲み方を
「頓服」といいます。

「頓服」の医薬品は、食事や睡眠といった皆さんの生活リズムとは関係なく、症
状に合わせて飲みます。

ここでクイズです！！

^{しょっかん}
「食間」って、いつのこと？



はん た あいだ しょくじちゅう
①ご飯を**食**べている**間**（食事中）

しょくじ しょくじ あいだ
②**食事**と**食事**の**間**



11

ではみなさん、ここでクイズです。

実は医薬品の飲み方には、「食間」というものもあります。「食間」とはいつのことでしょうか？

①ご飯を**食**べている**間**

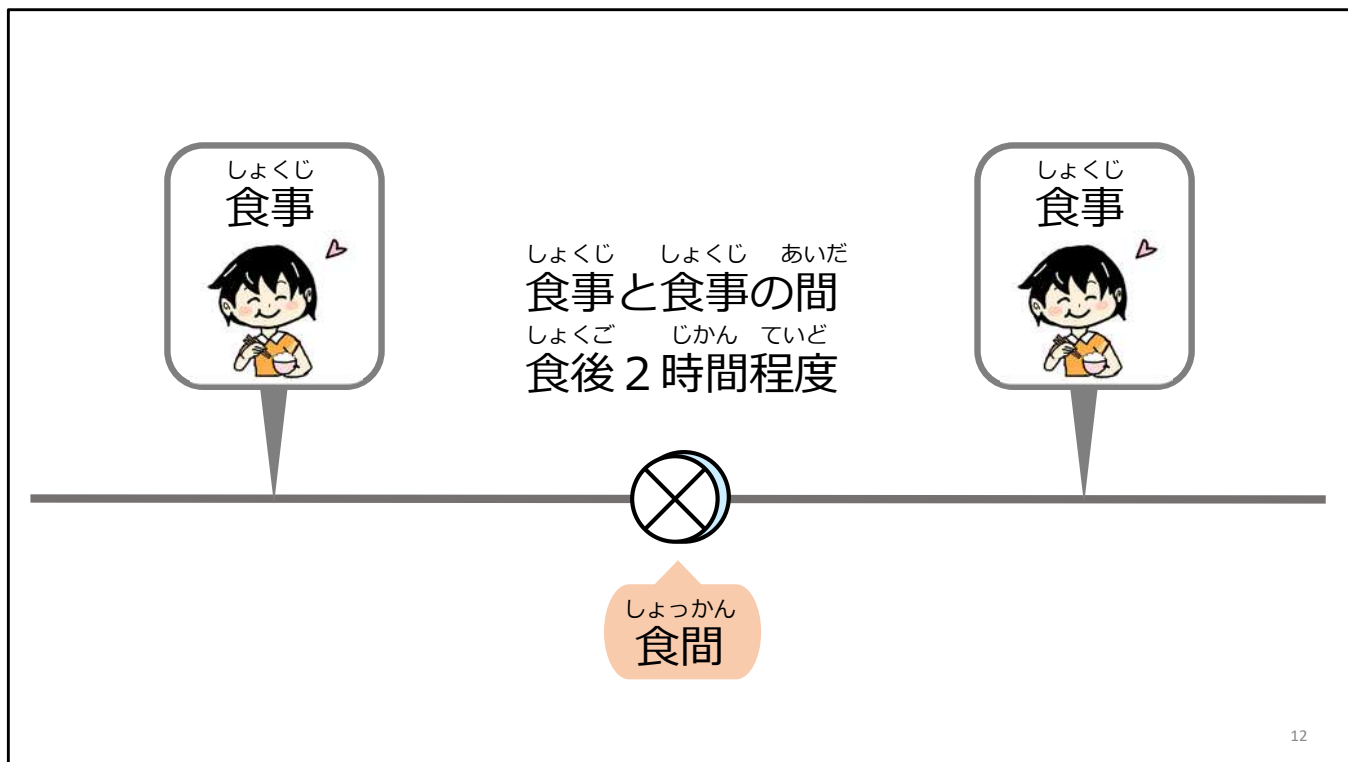
②**食事**と**食事**の**間**

どちらかを選んで手を挙げてみてください。

1番だと思ふ人？（挙手してもらう）

2番だと思ふ人？（挙手してもらう）

正解は…2番です！



食間とは、食事と食事の「間」のことを指します。
食間に飲んでくださいと言われたら、ご飯を食べた後、2時間くらい経ったタイミングで飲みましょう。

なぜご飯の前だったり、後だったり、医薬品によって飲むタイミングが分かれていますのでしょうか。

体内の医薬品の動き

きゅうしゅう
吸収されたら、
けつりゅう
血流にのって
ぜんしん めぐ
全身を巡るよ！



かんぞう
肝臓

しょくどう
食道

い
胃

だいちょう
大腸

しょうちょう
小腸

※右のイラストは体内を簡易的にあらわしたものです。

13

口から食べ物を食べたり、医薬品を飲むと、それらはすべて食道を通り、胃や腸で溶けた後吸収されます。（スライドで各部位を指しながら説明する）
吸収された後、血液の流れにのって全身を巡り、効いてほしい部位に成分が到達します。

食後には、胃の中には食べ物がたくさんありそうですね。
逆に、ご飯を食べる前であったりご飯を食べてからしばらくたった（二時間たった）後ではどうでしょうか。胃の中に食べ物はあまりなさそうですね。
医薬品の中には、胃の中に食べ物があると吸収が悪くなって、本来の力を発揮できないものがあり、このような医薬品は食前や食間に飲むように決まっています。
医薬品の特徴によって飲むタイミングが決まっているので、用法は守らなければなりません。

かい の いやくひん かず りょう ようりょう 1 回に飲む医薬品の数、量（用量）

いやくひん れい ある医薬品の例

ねんれい 年齢	かい の りょう 1 回に飲む量
さいいじょう 1 5 歳以上	じょう 3 錠   
さいいじょう さい みまん 7 歳以上 1 5 歳未満	じょう 2 錠  
さい みまん 7 歳未満	の 飲まないでください。

14

では、次に用量について考えていきましょう。

医薬品は、それぞれ1回に飲む数が決められています。この医薬品の例を見てください。

この医薬品は、15歳以上の人は1回に3錠。また、皆さんと同じくらいの年齢の人は1回に2錠。そして、7歳より下の人は飲まないでください。とありますね。

このように、1回に飲む数は大人と子供で数や量が違うこともあるので、自分がどのくらい飲んで良いのか、確認することが大切です。

この「用量」は、年齢によって、医薬品を分解する能力などが異なるために、設定されている決まりです。

この決まりを守ることによって、医薬品は安全に効果を発揮することができます。

では、用量を守らずに一回に沢山服用してしまったらどうなるのでしょうか。

早く効果を発揮してすぐ治る？それとも、逆に体調が悪くなる？どうでしょうか。（時間があれば挙手）

そうですね。沢山飲んだからと言って、すぐ体調が治るということはありません。むしろ、体調が悪くなる原因になってしまうこともあります。どうしてなのでしょう。



いやくひん さよう 医薬品の2つの作用



しゅさよう いやくひん の もくてき はたら
主作用：医薬品を飲む目的の働き

ふくさよう いやくひん の もくてき
副作用：医薬品を飲む目的ではない
この はたら
好ましくない働き

15

医薬品には、二つの作用があります。

一つ目は、主作用。目的とする作用のことを言います。例えば頭が痛いときに飲む医薬品は、痛みを和らげることを目的としていますよね。これが主作用に当たります。

もう一つは副作用。医薬品を飲む目的ではない好ましくない作用のことを言いますが、副作用にはどのようなものがあるか、分かる人はいますか？

そうですね、口が乾いたりとか、肌がかゆくなってしまう、眠くなってしまう。

そのような、期待していない作用のことを副作用といいます。

先ほどのスライドでお話した「用法用量を守らずに服用すると体調の悪化につながる」というのは、この副作用があるからなんです。

副作用を完全に無くすことは難しいのですが、

医薬品は用法用量を守って正しく飲めば、主作用が出て、副作用が出にくいように作られています。

皆さんも、医薬品を飲むときはルールを守って、正しく飲みましょう。

いやくひん つか あと
医薬品を使った後、

からだ ぐあい ちが かん
体の具合がいつもと違うと感じたら... 

おとな
すぐに大人

かぞく がっこう せんせい
(家族、学校の先生、
いし やくざいし
医師、薬剤師など) に
そうだん
相談してください！

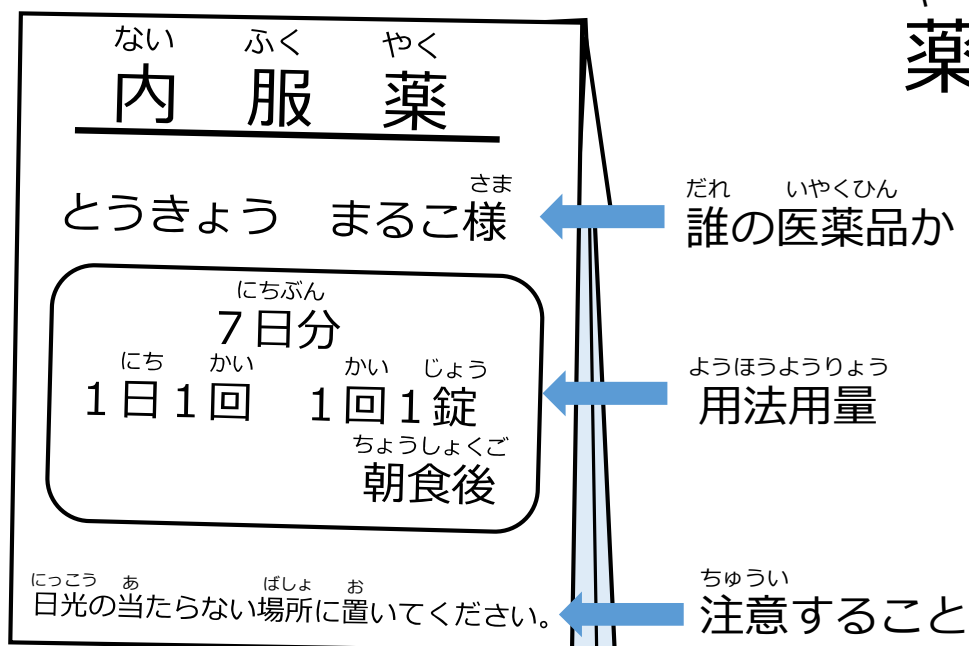


16

そしてもし医薬品を使用して、具合が悪くなってしまったり、いつもと何かが違う。と感じた時には我慢をせず、すぐに大人に相談してください。

おうちの人や学校の先生、お医者さんや薬剤師さんなど、皆さんの力になれる身近な大人は、沢山います。

やくたい 薬袋



17

ここまで、医薬品は飲む時間や飲む量のようなルールを守って正しく飲みましょうというお話をしました。

では、そもそもそのルールは、どこを見ればわかるのでしょうか。

皆さん、このような袋を見たことがありますか？（反応を伺う）

病院やクリニックで処方された医薬品をもらった時、このような袋に入っていると思います。

この袋を「薬袋」と言います。薬袋には誰の医薬品かということや、いつ、どのくらいの量を飲めばいいかが書いてあります。

この医薬品はとうきょうまるこさんのもので、1日1回朝ごはんを食べた後に、1錠飲んでくださいということがわかりますね。

そして、薬袋には、飲み方以外の注意事項も書いてあります。

この医薬品の場合、日の光が苦手なので、日光の当たらないところに置いてください。と書いてありますね。

やくざいじょうほうていきょうぶんしょ

薬剤情報提供文書

とうきょう まるこ ^{さま}様

くすり なまえ 薬の名前	くすり み め 薬の見た目	ようほうようりょう 用法用量	くすり ちゅうい 薬のはたらき、注意すること
〇〇〇	 しろいろ じょうざい 白色の錠剤	にち かい 1日1回 にちぶん 7日分 かい じょう ちようしよくご 1回1錠 朝食後	しょうじょう ぐすり ・かぜの症状をやわらげるお薬です。 にっこう あ ばしょ お ・日光の当たらない場所に置いてください。

18

また、先ほどの薬袋と一緒に、このような紙をもらうと思います。
この紙にも医薬品の飲み方や説明が書いてあるので、よく読む必要があります。

ここまでは、病院などで処方される医薬品についてみていきました。
では、薬局やドラッグストアで買える医薬品（市販薬）はどうでしょうか。どこを見ればいいでしょうか。

ドラッグストアなどで買う薬

↓ 医薬品の箱

カゼオクスーリ

年齢	1回に飲む数	用法・用量についての注意
15歳以上	2錠	・ 1日3回まで。 ・ 薬を飲んだ後、次にこの薬を飲むまで4時間以上あけてください。
7歳以上15歳未満	1錠	
7歳未満		飲まないでください。

1. 日光の当たらないすずしい場所に置いてください。

2. 使用期限をすぎた薬は飲まないでください。

使用期限：20□□年△月

カゼオクスーリ

用法・用量

用法・用量についての注意

用法・用量

用法・用量についての注意

説明書

カゼオクスーリ

用法・用量

用法・用量についての注意

用法・用量

用法・用量についての注意

用法・用量

用法・用量についての注意

用法・用量

用法・用量についての注意

皆さんは市販薬の箱を見たことはありますか。
箱の裏側を見ると、用法用量や注意すること、使用期限などが書いてあります。
そして、箱を開けると、中には医薬品とともに説明書が入っています。

説明書には沢山の情報が書いてあります。
用法用量のほかに、どのような症状に効くのかといったことや、取り扱う上での
注意事項など様々なことが載っており、箱に書いてある内容よりも詳しく書かれて
います。

このように、医薬品に関する大切な情報が詰まっているので、薬局やドラッグス
トアで医薬品を買ったときには、説明書を読んでから飲むようにしましょう。
もし分からないことがあったら、近くの人に確認してみてください。



いやくひん みず の
医薬品は水で飲みましょう！！

みず いがい の
水以外で飲むと...

- にがみ つよ
・ 苦味が強くなる
- こうか で
・ 効果が出にくくなる
- ふくさよう お
・ 副作用が起きやすくなる

ことがあります。



20

医薬品を飲むときの注意です。

医薬品の中には水以外の飲み物で飲んでしまうと、苦味が強くなったり、効果が出にくくなったり、副作用が起きやすくなってしまうものもあります。

そのため医薬品は、お茶やジュースで飲むのではなく、水で飲みましょう。

水ではどうしても飲みにくいなど、難しいときは薬剤師さんに相談してみましよう。

- 医薬品はルールを確認して、用法・用量を守って正しく服用しましょう。
- 用法・用量を守らないと【副作用】が出やすくなります。
- 医薬品を使用して体の具合がいつもと違うと感じたら、すぐに大人に相談しましょう。

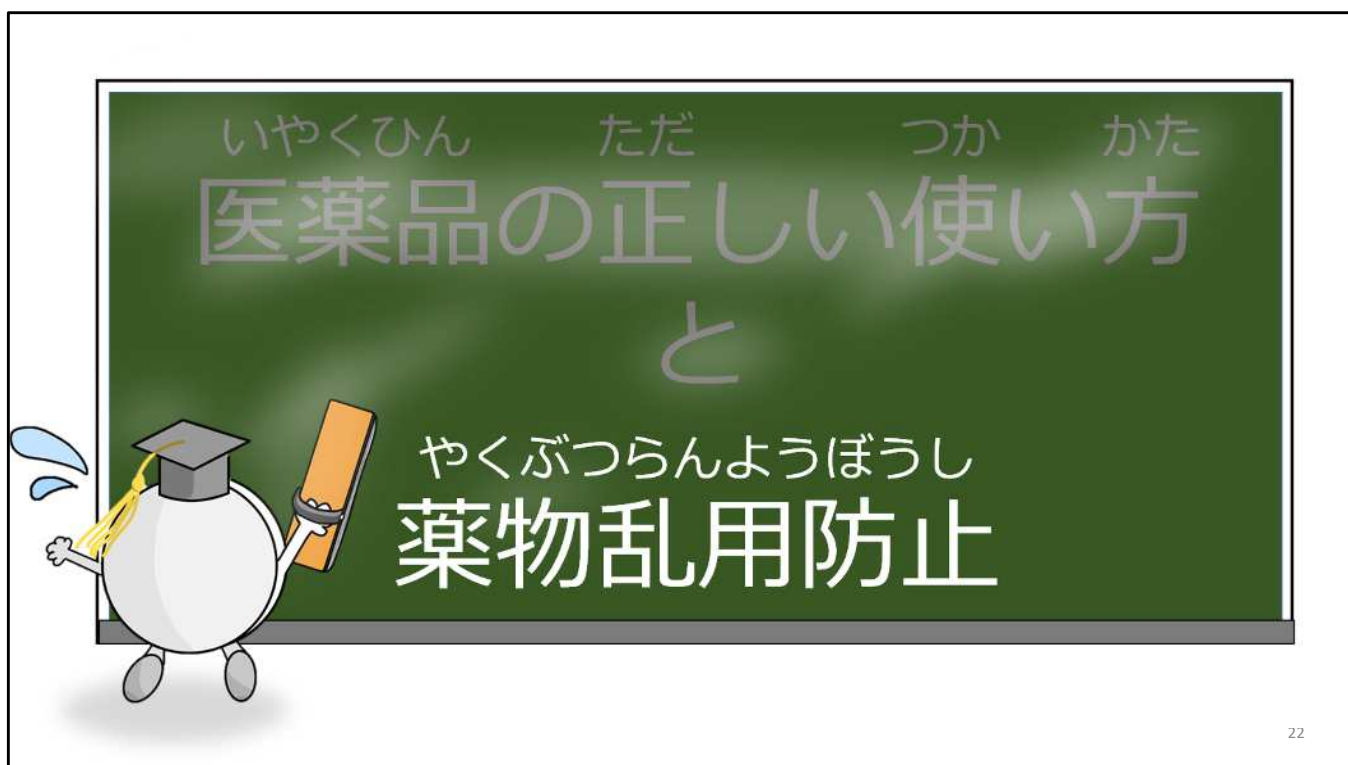


ごうはん
後半につづく

21

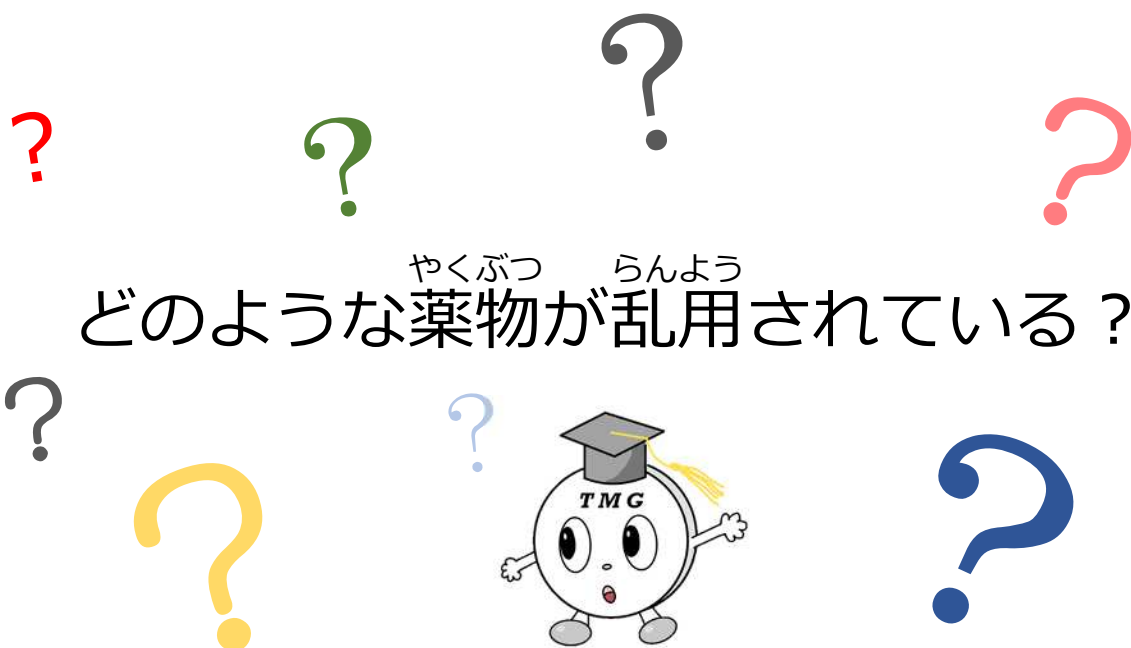
では、前半のまとめです。

医薬品はルールを確認して、用法・用量をしっかりと守って正しく服用しましょう。
用法・用量を守らずに服用すると、副作用が出やすくなり、危険です。
また、医薬品を使用して体の具合がいつもと違うと感じたら、すぐ大人に相談しましょう。



後半は、「薬物乱用防止」についてです。

（疲れていそうな場合→ここからは、また新しい内容が入ってくるので、一度のびをして、リフレッシュしましょう！では、始めます。）



23

まずは、実際にどのような薬物が乱用されているのか、見てみましょう。
皆さんが聞いたことがある薬物もあるかもしれませんね。

（時間がある場合→どのような薬物が乱用されていると思いますか？と問いかけ、
何個か答えてもらう。）

たいま 大麻



べつめい
別名：マリファナ、ハッパ、
クサ、野菜、チョコ など

かくせいざい 覚醒剤



べつめい
別名：シャブ、アイス、
スピード、エス など

24

まずは、大麻です。近年、大麻で捕まる人が増えているのでニュース等で見たことがある人も多いかもしれません。
マリファナやハッパ、クサ、野菜、チョコなどの別名でも呼ばれています。
大麻草から作られるもので、このように細かく刻んだものや、樹脂、リキッド（液体）など形状は様々です。
大麻の有害成分を含むクッキーやチョコレートが販売されていることもあるので、注意が必要です。

次に、覚醒剤です。シャブ、アイス、スピード、エスなどの別名でも呼ばれています。
強い依存性があり、精神や身体をボロボロにしてしまいます。
飲み込むだけでなく、注射や、熱した蒸気を吸入するなど様々な方法で乱用されており、どの方法でも危険性は変わりません。

コカイン



ベつめい
別名：コーク、ブロウ、
ホワイト、クラック
など

MDMA



ベつめい
別名：バツ、タマ、
エクスタシーなど

LSD



ベつめい
別名：アシッド、ペーパー、
タブレット、ドラゴン
など

25

コカインは、粉末の形状をしており、コークやブロウ、ホワイト、クラックなどの別名でも呼ばれています。
強い依存性があり、中毒により死亡する例もあります。

MDMAは、化学的に合成された麻薬で、興味をひきやすいように様々な色や形があります。

カラフルで美味しそうな見た目をしていますよね

バツ、タマ、エクスタシーなどの別名でも呼ばれています。

強い精神依存性があり、視覚・聴覚を変化させ、様々な障害を引き起こします。

LSDは、ごく微量で作用を示すため紙などにしみこませて使用されており、強い幻覚作用により精神に障害を起こします。

こちらも、皆さんの興味を引きやすそうな見た目をしていますよね。

アシッド、ペーパー、タブレット、ドラゴンなどの別名でも呼ばれています。

このように、違法な薬物はみなさんの興味をひきやすいように様々な別名で呼ばれており、

中には絵文字一つで表されている薬物もあります。

ヘロイン



べつめい
別名：スマック、ジャンク、
ホース、ダストなど

きけん 危険ドラッグ



こう
ハーブ、お香、アロマオイル
さまざま かたち
バスソルトなど様々な形。

ごうほう「合法」として販売
はんばいされていることが
ありますが、
いほう
違法です。



26

ヘロインは、スマック、ジャンク、ホース、ダストなどの別名で呼ばれています。

最後に、危険ドラッグです。

昔は脱法ハーブなどとよばれていたもので、平成26年(2014年) 7月22日に、危険ドラッグと名称が変わりました。

合法と称して販売されていることがありますが、違法な薬物です。

こちらにも、皆さんの興味を引きやすそうな見たいをしていますよね。

危険ドラッグの形状



えきたい
リキッド (液体)

アロマオイル



こな
パウダー (粉)

バスソルト



しよくぶつへん
ハーブ (植物片)

お 香

みな きょうみ
などと、皆さんの興味をひきやすいようにしている。

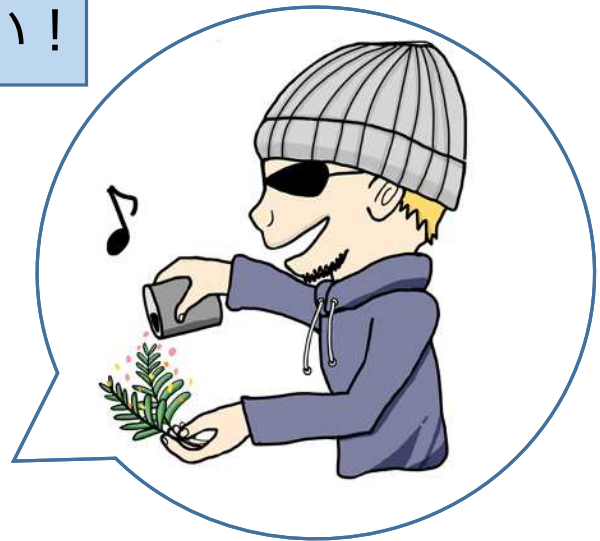
27

ここで、危険ドラッグの形状についてもう少し詳しく見てみましょう。
様々な形状があるのですが一例をあげますと、
液体のものは、アロマオイル。
粉状のものは、バスソルト。
植物の形をしたものはお香として、
嘘の使用目的を書いて、売られていることがあります。
パッケージも、おしゃれに見えますね。
皆さんは見た目に騙されないよう気を付けましょう。

でも、ひとつ疑問が浮かびませんか？
昔は脱法ハーブと呼ばれていたし、現在の形状にもハーブはあるから、
ハーブ自体に何かしらの作用があるのではないか？と思いますよね。
実際はどうなのでしょう…少し考えてみましょう。

じたい さよう ハーブ自体には作用はない！

なに さよう しよくぶつ
何も作用がない植物に、
いほうやくぶつ
違法薬物をふりかけることで、
じたい さよう
ハーブ自体に作用があるように
み
見せかけているよ。



28

実は、違うんです。

ハーブ自体には作用は何もなく、薬物をふりかけることで、ハーブに作用があるように見せかけています。
作用があるのは、ふりかけられた違法薬物があるから。ということになりますね。

ハーブだから自然由来で安心。使っても大丈夫。ということはありません。

いほうやくぶつ しょう
違法薬物を使用するとどのような
ことがおこる？



29

では、違法薬物を使用すると、どのような影響があるのでしょうか？
具体的に見ていきましょう。

らんよう やくぶつ
乱用される薬物は
のう さよう
脳に作用



せいしん
精神（**こころ**）
えいきょう あた
に影響を与える



30

乱用される薬物は、脳に作用し、皆さんのこころ（精神）に影響を与えます。
皆さんの神経（中枢神経）を興奮させたり、抑制させることで見せかけの元気や
偽りの幸福感をもたらします。
他にも、「脳」に働きかけているので、
知覚能力や運動能力、感情など、様々なところに影響を及ぼします。
実際には聞こえたり見えたりしていないのに感じる、幻聴や幻覚。
運動能力の低下による、ふるえや脱力感。
感情のコントロールがしにくくなり、怒りっぽくなったり無気力になったり様々
な影響があります。

らんよう やくぶつ
乱用される薬物は
のう さいよう
脳に作用

せいしん
精神 (こころ)
えいきょう あた
に影響を与える



31

薬物を乱用する人は、見せかけの元気や偽りの幸福感など、心地いいと感じる作用を期待して使用を始めます。
しかし、その偽りの幸福感は長くは続きません。
薬の効果が切れると、不安・イライラ、疲労感、脱力感に襲われます。
そしてもう一回、もう一回と繰り返し使用する、悪循環に陥ります。

「一回だけだし大丈夫。すぐにやめられる。」と思っても、一度だけの使用でこのサイクルの中に入ってしまうので、やめることはとても難しくなってしまいます。

ではどうして、このような悪循環のサイクルになるのでしょうか。
どうして、やめられないのでしょうか。

いぞんせい
依存性

なんど く かえ しょう いぞんせい
何度でも繰り返し使用したくなる「依存性」

たいせい
耐性

しょう く かえ
使用を繰り返していくうちに、
りょう き
これまでの量では効かなくなる「耐性」



やくぶつらんよう
薬物乱用をやめて、
ちりょう
治療をしても...

さいねんげんしょう
フラッシュバック（再燃現象）

しんりてき えいきょう
心理的ストレスなどが影響して、
とつぜん しょうじょう さいねん
突然、症状が再燃してしまうこと。



32

このような悪循環のサイクルとなってしまう理由として、依存性、耐性、フラッシュバックという性質があります。

「依存性」は、薬物を使った時の快感が忘れられず、もう一度、何度でも繰り返し使用したくなることを言います。

「耐性」は、使用を繰り返していくうちに、これまでの量では効かなくなることを言います。

この二つの性質により、1回だけ、と思った人もどんどん回数や使用量が増えていってしまい、薬物の虜になってしまいます。

そして薬物乱用をやめ、治療によって普通の生活に戻ったように感じてても、心理的ストレスなどによって、突然、幻覚や幻聴など、薬物乱用をしていた時の症状が再発してしまうことがあります。

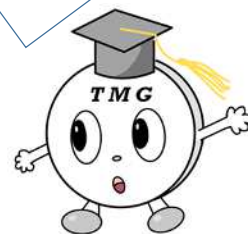
この現象を「フラッシュバック」（再燃現象）と言います。

このように、薬物乱用は本当に危険なことです。

いほう やくぶつ ちゅうしん み
ここまでは違法な薬物を中心に見てきましたが...



いやくひん ひつよういじょう ふくよう
医薬品を必要以上に服用することも、
「オーバードーズ」といって、
やくぶつらんよう
薬物乱用にあたるよ。
ふくよう まも
服用ルールはしっかり守ろう！



33

ここまでは違法な薬物を中心に見てきましたが、市販薬などの医薬品を乱用することも、「服用時」のルールを守らないので、薬物乱用でしたね。

「オーバードーズ」という言葉を皆さんは聞いたことがありますか？
今、中学生・高校生の間でも流行ってしまっています。
医薬品を用法・用量を守らずに服用すると、前半の内容でも扱った、
良くない効果である「副作用」が出やすくなり、健康に様々な悪影響を及ぼします。
重症な場合、意識を失ってしまったりと、命の危険がありますので絶対に行わないようにしましょう。

医薬品は正しく使うことが大切です。

やくづつ すす

薬物を勧められたらどうする？

では、実際に、薬物乱用を周りの人から誘われたら、みなさんは、どうしますか？

友達や先輩など、身近な人から誘われたら時、みなさんは断れますか？（反応をみる）

これからは、その「断り方」を学んでいきましょう。



薬物を勧める人は、足が速くなるよ。成績があがるよ。人気者になれるよ。といった、
みなさんが使いたくなるように、言葉巧みに誘ってきます。
このような効果は一時の偽りの幸福にすぎず、一度使用してしまうと、薬がきれるたびに使いたくなる負のループに入ってしまう、やめることがとても難しくなります。

みなさんは、このように薬物を勧められたら、どのように対処するのがよいのでしょうか。
例を見ていきましょう。

はつきりと断る！ ことわ

- そういうのやりたくない
- 怖いから使わない
こわ つか
- 説明書がないから使いたくない
せつめいしょ つか
- 親にダメと言われている
おや い
- そもそも興味ない
きょうみ



36

まずは、はつきりと断りましょう！

そういうのはやりたくない。

怖いから使わない。

説明書がないから使いたくない。

親にダメと言われている。

そもそも興味ない。

などといった理由も一緒に言って、相手に考えるスキを与えることも有効です。

このようにはつきりと断ることが一番ですが、断ることが難しいときはどうしたらよいでしょうか？

ば に その場から逃げる



ば た さ
その場から立ち去ることも、
ゆうこう
有効です！

ひとけ ばしょ に
人気のある場所に逃げて、
たす もと
助けを求めましょう。

37

そのような時は、その場から逃げてください！
その場から立ち去ることも、態度で示す、有効な断り方です。
そして人気のある場所に逃げて、助けを求めましょう。

とにかく、その場から離れることが大切です。

そうだん おとなに相談する



ぶじ ば はな
無事にその場から離れることができたなら、
かた がっこう せんせい
おうちの方や学校の先生など、
しんらい そうだん
信頼できるおとなに相談しましょう。

いっしょ かいけつさく かんが
一緒に解決策を考えてくれます。

38

①はっきりと断る。②その場から逃げる。といったことができたなら、次は信頼できるおとなに相談しましょう。自分の身を守ると同時に、他の人の身を守ることにもつながります。薬物を勧めてきた人に対しても、薬物無しで健康な日常生活を送れるように周りの人から働きかけることもできます。

また、自分が薬物を勧められる当事者になってしまった時だけでなく、薬物を勧められている場面を見た。友達や先輩が困っている。など、自分以外の人のことでも、困ったときは何でも相談しましょう。皆さんの力になってくれます。

では、^{じっさい} ^{ことわ}実際に断ってみましょう。



39

(時間がある場合)
では、ここで実際に断ってみましょう。
近くの人とペアになり、薬物を勧める人、断る人に分かれてください。

役割は決まりましたか？
ではこれから1分間、薬物を勧めてみてください。一度断られても、再度勧めてみましょう。(時間があれば、役割交代)

みなさん、どうでしたか？無事に断れた人？断れなかった人？

(みんな断れた→みなさん無事に断れましたね。)

(断れなかった人がいる→勧める人が上手だったのかもしれませんがね。そのような時は、逃げるのが大事です！自分にあった対処法を日ごろから考えてみましょう。)

まとめ

- やくぶつらんよう き
・薬物乱用とは、決められたルールを
まも やくぶつ しょう
守らないで薬物を使用すること。
- いやくひん ようほうようりょう まも
・医薬品は、「用法用量」を守って
ただ しょう
正しく使用すること。
- いほうやくぶつ ぜったい て
・違法薬物には「絶対」に手を
だ
出さないこと。

いやくひん
医薬品はルールを
まも ただ
守って正しく
つか
使おう！



40

では、今日のまとめです。

薬物乱用とは、決められたルールを守らないで薬物を使用することです。

違法薬物を使用することは法律というルールを、市販薬などの医薬品をオーバードーズすることは、用法・用量というルールを守らないことで、薬物乱用になりましたね。

医薬品は、用法用量というルールを守って使用することで、正しい効果を発揮します。

必ず守るようにしましょう。

そして、最後、違法薬物には絶対に手を出さないでください！

今日の授業内容をしっかりと覚えて、今後のみなさんの生活に役立ててください。

何か困ったことがあったら、すぐに近くの人に相談してくださいね。

それでは、授業を終わります。ありがとうございました。