

ASK 依存症予防プログラム

1. 小学校・中学校・高校・専校・大学への出張講座

- ★講師（ASK 認定依存症予防教育アドバイザー）が学校へ出張します。
- ★対象は、小学生・中学生・高校生・専門学校生・大学生です。
- ★内容・時間は、ご希望によってアレンジできます。
- ★講師料は、ご相談ください。

パワーポイント・ZOOM 等を使って、成長期の脳や臓器にアルコール・薬物などの依存物質や、ゲーム・スマホなどの行動依存が与える影響、依存症の危険性について生徒と一緒に考えます。また思春期特有の感情への対処法を学びます。

仲間の誘いを断る技術なども、生徒を参加させてロールプレイを用いて練習します。対象となる学年によって内容を変えます。ご希望に応じて「アルコール・タバコ、薬物」をテーマにしたり、「ゲーム・ネット依存」のみをテーマにすることができます。次のようなプログラムがあります。

アルコール・薬物・タバコ・ゲーム・ネット依存予防プログラム例（45分～90分）

依存する物質ってなんだろう？

- ①お酒や薬物の話し 依存物質とは？
 - ・酔うってどこが酔うの？（イチゴ大福）（酔いの段階）
 - ・なぜ 20 歳までお酒を飲んではいけないの？
- ②タバコの話し
 - ・タバコに含まれる物質は？
 - ・なぜ 20 歳までタバコを吸ってはいけないの？

◎依存する行為ってなんだろう？

- ①ギャンブル・ゲーム・スマホの話し
- ②ゲーム・ネットに夢中になると脳や身体にどんな変化が起きるの？
 - ・やめるとイライラしたり、朝が起きられなかったり！
- ③長時間のゲームやネット依存をやめるためにできることは？

◎3つの顔＝感情は自分のこころの内側からのメッセージです。

◎断るロールプレイ（仲間からの圧力や誘惑を断る方法）生徒が前に行きます。

◎自分を好きになるトレーニング

- ・むしゃくしゃした時、悲しい時、つらい時、あなたは どうする（感情への対処）

ロールプレイを使って、生徒に参加してもらいます。
対象やニーズ、時間や会場に合わせてユニットを組み替えることができます。

スライド 例

依存性薬物＋行為依存

大麻、覚せい剤、ニコチン、アルコール、危険ドラッグ、カフェイン、ギャンブル、ゲーム



軽い気持ちで名前や写真を送らないこと!

個人情報や写真を送ったり、直接会いに行ったりした!

トラブルに巻き込まれた子供は、年間1000人を超え

●酔いとは? 脳のマヒ!

●つらいとき、悲しいとき、不安なとき、むかつくとき、どうする?

発達途上の思春期の脳は、感情にとっても敏感! そのため、自分の感情をもてあまして、誰かに当たったり、自分を傷つけたりしてしまうことがあります。

家庭・いじめ・つらい現実からのがれるために～

悲しいこと、つらい現実、苦しいこと

心が疲れてしまって、ゲームに依存することも

危険信号がいくつかついたら人へ **ゲーム時間コントロールのコツ**

- ために1日だけ、ゲームをやめてみる
- 寝室にスマホを持ちこむのをやめる
- プレイ時間を決めて、壁に貼りだす守れたらカレンダーに花丸をつける
- ゲームお休みデーをつくり、守れたらカレンダーに♡をつける
- やるゲームを選ぶ(はまりやすいのはさける)
- スマホ依存解消アプリを使ってみる

自分を好きになるトレーニング

1. うれしいときは、その気持ちをすなおに表現する
2. つらいときはひとりで悩まず、誰かにそとうちあける
3. かなしくて泣きたいときは、おもいきり泣く
4. 頭にきたら、相手を責めずに自分の気持ちを伝える
5. イヤなことは、イヤだという
6. 遊ぶときは、おもいきり遊ぶ
7. のんびりリラックスする

失敗してもだいじょうぶ、またチャレンジする

がんばったときは、「よくやったね」といっぱい自分をほめる

自分の親友になる

ASK 依存症予防プログラム

2. 教師・保護者への出張講座

子どもたちが健康な生き方をしていくためには、大人がそのモデルとなったり、正しい知識を教えたり、様々な練習のチャンスを与えて見守ることが必要です。

- ★講師 1～2 名が各地に出張して、研修の場を提供します。
- ★対象は、教師、保護者、教育関係者、関心のある方です。
- ★内容・時間は、ご希望によってアレンジできます。
- ★講師料は、ご相談ください。

子どもたちを依存物質や行動依存から守るために！親ができること！（60分～120分）

子ども向け「アルコール・薬物・ゲーム・ネット依存予防プログラム」の一部を実演しながら、子どもに「自分を大切にす！」ことをどう伝えるかを考えます。

◎依存物質や依存行動の現状と課題を考える。

- ・問題飲酒につながる因子 ～中学生 10 年間で追跡調査！
- ・父母の飲酒パターン別にみた月飲酒割合 ～とくに母親の飲酒の影響が大きい。
- ・我が国の中高生の飲酒頻度の推移 ～男女差がない！
- ・アルコール・薬物・ゲーム・ネット依存が脳や身体に与える影響とは？
- ・思春期ってどんな時期？ ～思春期の“つり橋”には危険がいろいろ！
- ・WHO が提唱するライフスキル 10 項目（ストレス対処は依存症予防には欠かせないスキル！）
- ・親子関係がよくなるために今からできること！

◎デジタル社会に欠かせない SNS をどう安全に活用していけばいいのか！

- ・セキュリティ・安全性の面から情報社会の特性と危険性を理解しよう。
- ・子どもたちが利用している SNS のサービスを知っていますか？
- ・子どもたちはどんなゲームをどんなふう利用している？
- ・家庭のルール決め方！ルールを守るためのコツとは！

◎グループディスカッション・質問・悩み等～

- ・受講して感じたことや気づいたことなどを自由に出し合います。

様々な依存予防プログラムを実演しながら、子どもに対して「自分を大切にすること」をどう伝えるかを考えます。子どもは欲求をコントロールすることが未熟なので依存しないための家庭でできる対応のポイントをお話しします。

スライド 例

子どもはなぜ？ネットに依存するのか！

- ・友達との関係を良好に保つために。
- ・自分が周りからどう見られているのかなど、自分の評価を気にしている。
- ・受験や試験、成績、人間関係などのストレスからネットに逃避している。
- ・ヒマつぶしに使っている。
- ・ほめられた経験が少ない。人間関係の不安定さや自己肯定感が低い。

< 問題飲酒につながる因子 >

中学生から飲み始めて5年後の追跡結果
13.5歳 → **18.5歳**
 問題飲酒に陥っている

- 飲酒している
 - 友達からの飲酒を断れない
 - 親に悩みごとを相談しない
- 誘いを断わるスキルがなかった
 感情対処、ストレス対処ができてなかった

なぜ、ゲームは悪いの！？

ゲーム好き♪ ゲームしたい♪
 プロゲーマーになる♪ YouTuberになって稼ぐ♪
 うるさい!!! 話したくない!!!

ゲーム、ダメゼッタイ! ゲーム禁止!
 バカなこと考えないの!
 ゲームばかりしないで勉強しなさい!!!

このように対立してしまうと、子どもは親に相談できずに、危険なゲームやトラブルに巻き込まれることも

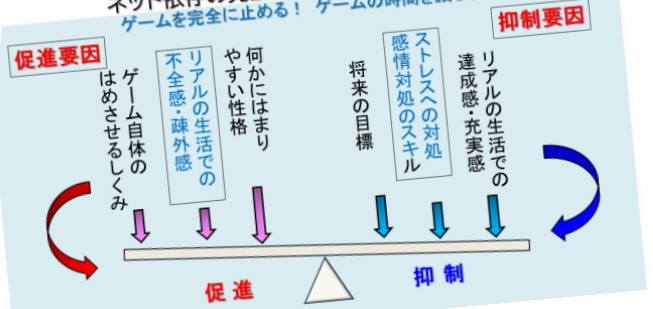
< 自分らしく生きるために大切なこと >

正しい知識 + ライフスキル

子どもたちが健康的な生き方をしていくために～

- ・大人がそのモデルになる。
- ・正しい知識を教える。
- ・さまざまな練習のチャンスを与えて見守る。
- ・感情の対処のしかた
- ・仲間からの圧力(誘惑・強要)をどう断る!?

ネット依存の発症(仮説) / 予防するには!?



依存症の脳内回路

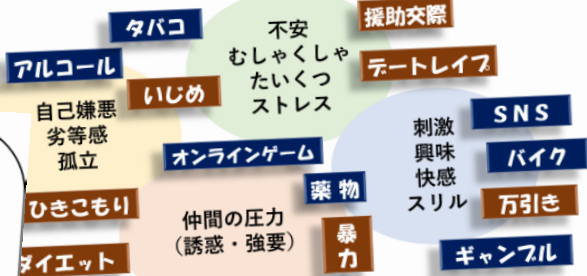


出会い系サイトになぜ夢中になるの?

- ①ゲーム依存で受診の9割は男性。女性はSNSや出会い系サイトなどで男性と知り合い危険な性行動へ(年間1,000人が被害)
- ・男性からの人気自分の価値を感じる支えになっている。
 - ・友人や身近にいる大人たちよりも「心を開いて話せる」

発達途上の思春期の脳は、「感情にとっても敏感」

悲しいとき、不安なとき、むかつくとき・・・には危険がいろいろ!



真意が伝わるコミュニケーションの練習

You message
 ①(あなたは)勉強しないでゲームばかりして!
 ②(あなたは)なんで決めた時間守れないの?!

I message
 私は ①ずっとゲームしてるので、勉強は大丈夫かなあって(私が)つい心配になっちゃうんだよね。
 ②一緒に決めたルールを守ってくれないと、悲しいなあ。

小学生の感想から

- 本当にあったこと、自分の体験したことを話してくれたので、とてもわかりやすかったです。アルコール依存症がどんなに家族を傷つけるのかわかりました。親にも教えたいです
- 自分も今ゲーム依存症だと思う。当てはまるどころがあったので減らそうと真剣に思った。
- 親もお酒を飲むので、今日の話を知りたいと思った。飲みすぎているので心配にもなった。
- 薬物と同じようにお酒もゲームも依存していくのは脳の病気だと分かり、知って良かった。
- お酒や薬物、ゲームのしすぎが依存症という病気になることがわかった。依存すると普通の生活にもどるまで時間がかかることも知って本当に良かった。

中学生の感想から

- 3年生のロールプレイの断り方は良かった。脳はイチゴ大福の説明は、依存が進行していく様子が分かりやすかった。
- 自分を大切にすることや感情のコントロールをどのようにすればいいのかが分かった。
- これから島立ちして、お酒をすすめられたら今日習った断り方をしたいと思った。
- エナジードリンクもゲームをしながらよく飲むので、コワイなーと思った。
- ゲームに年齢が決まっているとは知らなかった。成績が落ちてるのは睡眠不足だと思うので、しばらく考えたい。
- 人がイヤがることはしない、自分がイヤなことはハッキリ断る。ロールプレイで学んだことを参考に実践できるようにしたい。

高校生の感想から

- 試験前にエナジードリンクを良く飲んでいる。眠れなくなると知ったので減らそうと思う。
- イッキ飲みで死ぬことは知ってはいたが、それがなぜか具体的に学べて良かった。
- ゲームをすることも薬物を使ったときと同じ脳の状態になるので、時間を決めて使う。
- 男性より、女性の方がアルコール依存症になりやすい。母親も良く飲むので心配になった。
- 依存症になると、元の生活に戻るには、時間と労力がかかる。みんなに迷惑をかけるので依存症にならないように気をつけたい。

教師・保護者からの感想

- もっと多くの方に聞いてほしかった。保護者と学ぶ機会を作りたいです。
- 引きこもりで悩んでいるが、親子のかかわり方を聞いて、離婚だけでなく私自身のゆとりのない事が原因ではないかと気づいた。
- ゲームを注意すると、キレて話しもしなくなっている。今度アスクへ相談に行きたいです。
- 子どもの飲酒や大麻事例はビックリでした。初めて依存症について聞いたが、小学生から予防教育は必要だと思うので、これから講話があれば参加したいと思う。
- 頭ごなしに説教。ゲームを取り上げたので子どもと会話がない。今日はとてもいい機会になった。もっとネットの危険性を親が知る必要があり、理解がなかったことに反省ばかりです。
- 大人も子どもも生きづらい世の中「親として自分を振り返る」ことばが印象的でした。