

ひだまり通信 7月

2018. 7. 20 大阪府立箕面高等学校 保健室

今月の保健室だよりは、夏休み直前ということで学校薬剤師の今西先生より、みなさんへ『薬物乱用防止』についてのお話をいただきました。『薬物乱用なんて自分には関係のないこと。』と思う人もいるかもしれませんが。

しかし、正しい知識を得ることが大切！知らないと防げないこと、知らなかったでは済まないこともあります。各自でしっかり読んでおいてくださいね。

これからますます暑さが増してきます。健康管理に気をつけて、体調の悪い時には無理をせず、有意義な夏休みを過ごしてください。

Have a nice VACATION!



～薬物乱用防止教育～
学校薬剤師 今西 恵施 先生より
箕面高等学校 生徒のみなさんへ



薬物乱用って知ってますか？

みなさんは**薬物乱用**という言葉をご存知ですか？薬物乱用とは**社会のルールからはずれた方法や目的で薬物を使うこと**です。最近でも芸能人が大麻や覚せい剤の使用により世間をにぎわせています。危険薬物には危険ドラッグをはじめ、覚せい剤、大麻、MDMA、シンナーなどの薬物があります。これらの薬物は所持しているだけでも処罰されるものもあり、1回だけの使用でも、懲役刑に罰せられることもあります。

これらの薬物を使用すると脳（中枢神経）や内臓、呼吸器などが破壊され、心と体に障害が現れます。そして一度壊れた脳や体はもとには戻りません。特にみなさんの様な成長期の時期に使用すると、脳や神経の成長がストップし、心身の発達が損なわれ、健康な社会人になることができなくなります。

薬物乱用の最も恐ろしい特徴は、

「**依存性**」（自分の意思では薬物使用のコントロールがきかなくなること）と

「**耐性**」（繰り返し使用しているうちに、効果が弱くなり使う量が増えること）です。

そのため一度使用すると、自力ではなかなかやめられなくなります。

これらの薬は、「ダイエットできる」「頭がすっきりする」「1回だけなら大丈夫」等の甘い言葉で勧誘されたり、呼び方も「カモミール」「ラベンダー」「ミント」「スピード」「アイス」「チョコ」「シャブ」などいろいろな呼び方でよばれているため、危険な薬物と気付かないうちに使用してしまうこともあるため注意が必要です。

これらの薬物から身を守るには、

- ① 正しい知識を得て、万が一勧誘された際にはっきり断る勇気を持つこと。
- ② 医師、薬剤師、両親以外の人からもらった薬は絶対に飲まないこと。



自分の身は自分で守るという姿勢が必要です。



- 覚せい剤 ● シンナーなどの有機溶剤 ● 大麻 ● コカイン ● LSD



危険な誘いを断るスキル

危険な誘いを断るときに、最も大切なスキル

『嫌だ』『いや』『無理』と言葉に出す

『私は誘いに乗らない』というメッセージが相手に伝わるのが大切！！

はっきり断るポイントは①即答で、②相手が驚くほど大きな声で、③相手の目を見て言うこと。

しつこく誘われたときの断り方

全く違う話を始める“話題チェンジ・スキル”が有効

『ちょっとだけだからさ』などとしつこく誘われたときには、新しい話題を出してみましょう。

例えば『昨日のドラマ見た？』『部活の試合どうだった？』などです。

可能な限り相手が興味を持っていそうな話題を探して、話題をチェンジするとよいでしょう。

相手が怖くて、声が出なくて断れないときのスキル

立ち去る、逃げる、その場を離れるなど、サッと去るスキルが有効です。状況判断は大切です。

自分では解決できない場面だと判断したときに身の安全を守るためには、その場を離れるようにしましょう。

薬物乱用問題について、さらに詳しくは…



公式 Facebook 『STOP the 薬物！～断る勇気が未来を作る～』

<https://www.facebook.com/stophedrug>



公式 Twitter 『STOP the 薬物！』

<https://twitter.com/StopTheDrug>