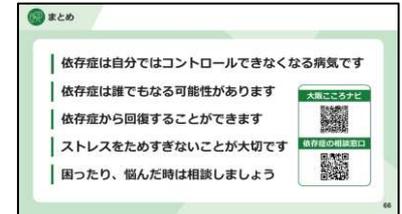
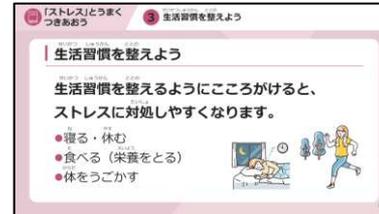
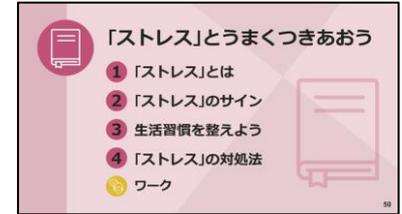
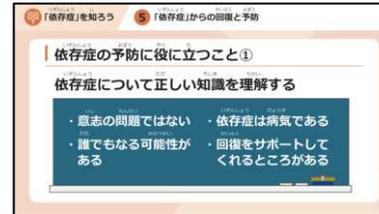
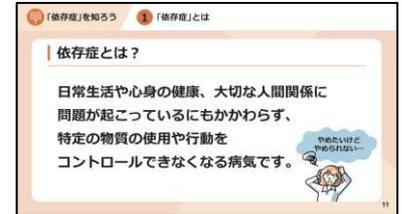
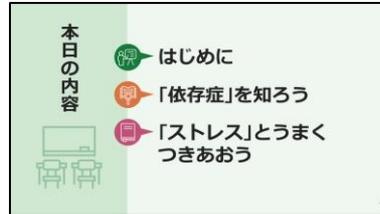


①スライド教材

・グリーン（ルビなし）



・ブルー（ルビあり）



「依存症」を知ろう ワーク

- ・ やってみよう
- ・ 体験談を聞いてみよう
- ・ 本人の声を聞いてみよう
- ・ 誘われたらどうする？
- ・ 身近な人が「依存症かも？」と思ったらどうする？



「ストレス」とうまくつきあおう ワーク

- ・ リラックス法を試してみよう
- ゆっくり呼吸法
- からだの力を抜こう



②ワークシート

・ やってみよう

やってみよう

1 あなたが自分の毎日の行動を振り返って自分の心に対して何かを気づくのをやってみよう。気づきや感想を出してみよう。

項目	はい	いいえ
1 ゲームを始めたのがいつか分からない。ゲームをやめられないことが多い。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ゲームを遊ぶ前に決まっていた時間よりゲームの時間を延ばしてしまうことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 ゲームのために、学校や仕事、趣味、友達や家族と会うことができなくなることがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 好きなゲームを遊ぶのがストレス解消法である。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ゲームのために、睡眠がとれていない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 ゲームのために、食事を摂れていない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 ゲームのために、家族や友達とけんかや喧嘩が起きたことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 ゲームのために、学校や仕事で遅刻や欠席が起きたことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 ゲームのために、健康被害（視覚障害、聴覚障害、腰痛、肩こり、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、脱水症、低血糖症、熱中症、けいれん、アレルギー反応、皮膚炎、感染症、虫刺され、火傷、凍傷、窒息、溺死、転倒、交通事故、犯罪被害、自殺、他害）を受けたことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 家族、ゲーム仲間とけんかや喧嘩が起きたことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 自分が気づいたことや感じたこと、気づきや感想を振り返って、思ったことや感じたことなどを感想を書き出してみよう。

・ 考えてみよう

考えてみよう

1 気づきや感想を書いたら、あなたはどう思うか。できるだけたくさん書き出してみよう。

2 気づきや感想など、自分の周りの人が自分の行動を見ていたら、あなたはこう思いますか。できるだけたくさん書き出してみよう。

・ 「依存症」を知ろう

「依存症」を知ろう

1 どういうもので依存症になる可能性がありますが、簡単に考えてみましょう。

2 依存症になると、どのような問題が起るでしょうか。4つの問題に向けて、書いてみましょう。

3 依存症を予防するために、あなたにはどのようなことが出来ますか。簡単に考えてみましょう。

4 あなたが依存症の問題で困ったら、それに頼りますが、簡単に考えてみましょう。

・ 「ストレス」とうまくつきあおう

「ストレス」とうまくつきあおう

1 あなたにとって、どのようなことがストレスになりますが、簡単に考えてみましょう。

2 あなたのストレスサインは何ですか。簡単に考えてみましょう。

3 あなたのストレスをどうやって解消しますか。どのような方法で解消しますか。できるだけたくさん書き出してみよう。

4 簡単に考えて、書いてみる。自分だけの考えでいい。

③動画教材

・ 依存症編：約10分



・ ストレス編：約7分



※スライド教材のグリーン（ルビなし）を基に作成しています。

④教員向け解説書



目次

- ① 依存症予防啓発ツールについて 2
- ② 活用例 7
- ③ スライド教材について 9
 - はじめに（架空事例） 11～12
 - 「依存症」を知ろう 13
 - アルコール 14～18
 - 薬物 19～23
 - チャンプル等 24～27
 - 依存症のメカニズム 28～31
 - 依存症の予防 32～34
 - 依存症からの回復 35
 - 依存症の予防 36
 - 「ストレス」とよくつきあおう 37
 - ストレスのサイン 38
 - ストレスの対処法 39
 - まとめ 40
- ④ ワークについて 41
- ⑤ ワークシートについて 48
- ⑥ 動画教材について 51
- ⑦ 参考資料 53