

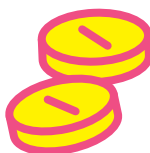
# ちゅらマナー プロジェクト ハンドブック

2019-2020

お酒・タバコ・スマホ・ドラッグ...

気付いてる？ それも立派な依存症

薬物中毒



 沖縄県

沖縄県教育委員会・沖縄県警察



## ちゅらマナープロジェクトとは？

高校生が主体となりマナーの向上やルールの大切さ等について  
高校生が「自分で考える」機会の創出を図るものです。

私たちは日々  
多くの人と関わり、  
問題解決に  
取り組めます！

### ちゅらマナー6ヶ条

- 1 私たちは、自主的に目標を達成するためにルールを作り考えを深めます。
- 2 私たちは、SNSを有効活用し大麻の撲滅に努めます。
- 3 私たちは、周囲の人と社会問題について考える機会を設けます。
- 4 私たちは、近代化に対応し、過去から学んだことを未来へ活かします。
- 5 私たちは、周囲とのコミュニケーションを活発にし、声掛けをして薬物から仲間を守ります。
- 6 私たちは、今日話し合った内容を必ず学校に持ち帰って、真剣に話し合いを持つ時間を設けます。



## 高校生代表者会議開催!!

2019年7月17日に県内高校生150名が県立総合教育センターに集まり、高校生代表者会議を行いました。

### 高校生代表者会議とは？

各高等学校の生徒代表が一堂に会し、「規範意識」等について率直な意見を交換することを通して、「自分の意見を持つことの大切さ」、「自分の意見を伝えることの大切さ」、「自分以外の意見を理解することの大切さ」等を考え、将来の社会を担う高校生として「自主的・主体的」に行動し、有意義な高校生活が送れるようにすることを目的として開催しています。

会議では、班別に「自校の抱える問題」、「薬物依存症の問題とその防止」について討議・意見交換を行いました。

各班の発表報告を通して情報を共有し、班別協議や全体協議で出された内容をもとに、運営員で上記の「ちゅらマナー6ヶ条」を作成し、全員で確認しました。



### 目次

- 2 ちゅらマナープロジェクトとは？  
ちゅらマナー6ヶ条／高校生代表者会議開催!!
- 3 特別講師／依存症とは？
- 4 インターネット依存度テスト  
Gateway Drug
- 5 沖縄県ではどれぐらいの未成年者が、  
飲酒や不良行為で補導されている？
- 6 アルコール・ニコチン(タバコ)への依存について
- 7 薬物への依存について
- 8 みんなで考える防止策!
- 9 タバコ・お酒・薬物に誘われた時の断り方!
- 10 同世代の高校生へのメッセージ  
大田先生からのメッセージ
- 11 ちゅらマナープロジェクト活動紹介  
出典



## 特別講師

一般社団法人 アスク おきなわASK 代表 おおた **大田 房子** ふさこ

- 産業カウンセラー
- ASK認定飲酒運転防止上級インストラクター・依存症予防教育アドバイザー
- 南部保健所酒害相談員

夫の飲酒運転事故がきっかけで分かったアルコール依存症を断酒会(1998年入会)で克服した体験から、依存症予防や回復支援を行う。2017年4月、NPO法人ASK(東京で35年)加盟の地域団体として、アルコール・ギャンブル等依存問題の予防と支援に取り組む「おきなわASK」を設立。電話・面接相談のほか、アルコール知識講座・家族教室・節酒教室・飲酒運転防止講話・依存症予防教室(生徒、保護者向け)を各地域で開催中。

問い合わせ 〒901-0201 豊見城市字真玉橋290-1 201 TEL.098-996-4096



## 依存症とは?

アルコール・薬物・ギャンブル・スマホ・ゲーム等を続けているうちに、ほどほどにできなくなり、意志や気持ちで解決しようとしてもうまくいかず、心と体を害して、家族や友人など大切な人間関係に影響を与えながら進行していく状態のことです。

一度依存症になると、一生やめ続けなければもとの状態に戻ってしまいます。様々な助けを借りながら、やめ続けることで飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方をしていく回復可能な病気です。ただし、時間と労力がかかります。



## どんな時に依存する?

ストレスがたまっている時

自分に自信がない時

困っている時/つらい時



どんな人が  
依存症に  
なるの?

誰でもなる可能性があります。  
決して「意志が弱い」「根性がない」  
「性格に問題がある」から依存症に  
なるわけではありません。



## どんなものに依存する?

法律で禁止されている!

### 大麻・薬物



- 大麻タバコ1本には、通常のタバコの20本分の発がん物質が含まれており、乱用すると、幻聴・幻覚をはじめ様々な精神症状が現れ、その症状が何年たっても残ってしまう。
- 一時的に眠気や疲れが取れる感覚になるが、数時間立つと激しい脱力感や疲労感に襲われ不快感から逃れようと連続して使用するようになり、幻覚や妄想が現れ、錯乱状態に陥ることがある。

法律的に20歳から  
OKだけど...

### タバコ・アルコール



- アルコールが切れるとイライラ、不安、手のふるえ、不眠などの症状が出たり、進行すると幻覚が見える。

身近な物!

### ギャンブル ゲーム・スマホ



- いつもギャンブルやゲーム・スマホのことを考えている。
- ギャンブルやゲームの課金に使うお金が増え続ける。
- ギャンブルやゲーム・スマホのために、学校を休んだり遅刻する。

# インターネット依存度テスト

(IAT : Internet Addiction Test)

パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンライン<sup>\*</sup>で使用するすべてを含みます。質問1~20について、次の1~5で最もあてはまる番号を1つ選び、自分に関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。

<sup>\*</sup>オンライン=接続している状態    オフライン=接続していない状態

No.	質問事項	全くない	まれにある	ときどきある	よくある	いつもある
1	気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。	1	2	3	4	5
2	インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。	1	2	3	4	5
3	配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。	1	2	3	4	5
4	インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。	1	2	3	4	5
5	インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。	1	2	3	4	5
6	インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。	1	2	3	4	5
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。	1	2	3	4	5
8	インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。	1	2	3	4	5
9	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防衛的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。	1	2	3	4	5
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。	1	2	3	4	5
11	次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。	1	2	3	4	5
12	インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。	1	2	3	4	5
13	インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。	1	2	3	4	5
14	睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。	1	2	3	4	5
15	インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。	1	2	3	4	5
16	インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。	1	2	3	4	5
17	インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。	1	2	3	4	5
18	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。	1	2	3	4	5
19	誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。	1	2	3	4	5
20	インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。	1	2	3	4	5
	小計					
	合計					点

得点が高いほど依存の度合いが強くなります。

20-39点のあなたへ

**青信号** 平均的なオンライン・ユーザーです。



40-69点のあなたへ

**黄信号** インターネットによる問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。



70-100点のあなたへ

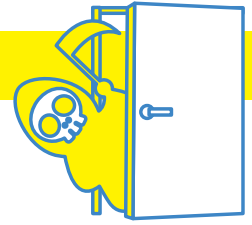
**赤信号** インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。



開発者 : Kimberly Young 博士からライセンスを得て翻訳・使用    翻訳者 : 久里浜医療センター-TIAR  
 バックトランスレーションによる妥当性確認 : Michie Hesselbrock 教授(米国コネチカット大学)

# Gateway Drug

ゲートウェイドラッグとは、将来的に危険なハードドラッグや犯罪への入り口となる薬物のことで、アルコールやたばこ、シンナーなどを指します。薬物を乱用するほとんどの人は、アルコールやたばこといった身近なものを薬物乱用より早い時期に使用しているため、たばこやアルコールは、ゲートウェイドラッグと呼ばれています。



ゲートウェイは、「入口」って意味だね!

## Gateway Drugから薬物へと移行した人たちの体験談

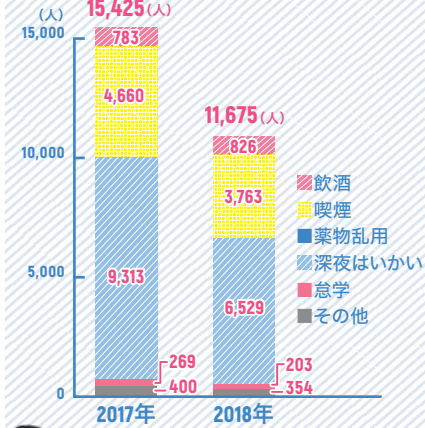
14歳～17歳までシンナーをやりました。高校卒業時にドラッグも卒業したはずでしたが、親族代々の事業を引き継いで、それが順調になった26歳から覚せい剤を始めました。「シンナーもやめられたから、覚せい剤だって適当な時期にやめられる」という自信がありました。5年間使い続けて逮捕された時には、心も身体も家族も社会生活も文字通りボロボロでした。

父親がアルコール依存症、母は情緒不安定でした。夫婦仲が悪く、笑いがなく、冗談が通じない家庭でした。高校1年生の時にマリファナをもらって使い始めるとすぐに病みつきになりました。人生がばら色に見えました。でも3カ月後には、エス(覚せい剤)のあぶりに移行しました。

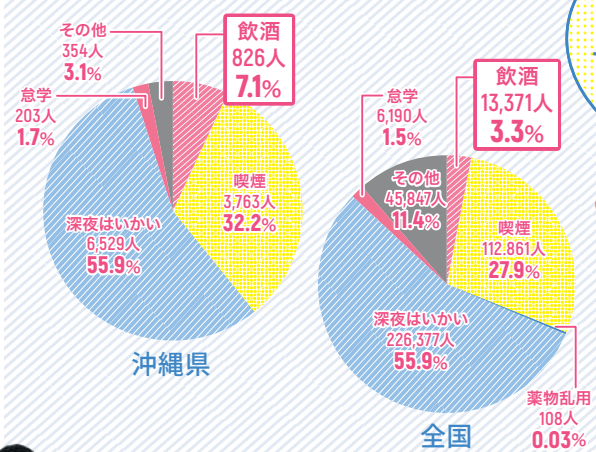
## 沖縄県ではどれぐらいの未成年者が、飲酒や不良行為で補導されている?



不良行為少年の行為別前年対比 (沖縄県)



不良行為別構成比(2018年)



未成年が飲酒すると、身体的なダメージを受けたり、心の成長が止まり、早期にアルコール依存症になる危険性があります。

出典: 沖縄県警察



### アルコール依存症とは？

お酒を飲まずにはいられない状態で問題飲酒を繰り返し、その影響が精神面にも、身体面にも現れ、社会生活や人間関係に支障をきたすようになります。

### 体への影響は？

WHO(世界保健機関)では、アルコールを飲みすぎると60以上もの病気やケガが引き起こされると指摘しています。肝臓病・がん・高血圧・糖尿病・脳出血・うつ・性格変化・認知症・自殺などのほか、暴力行為、飲酒運転になる危険性があります。



**アルコール依存症は、  
お酒をやめても、その後に  
一度でも飲むとまた元の  
状態に戻ってしまいます!!**

少しいろアルコールで顔が赤くなる人は、アルコールを分解する能力が遺伝的に弱いらしい!

遺伝的にお酒に弱い人が、アルコールを飲む練習をしても強くなることはないんだって!



### アルコール豆知識

#### 1 お酒に強い?弱い? 体質は遺伝!

アルコールに対する体質は遺伝です。日本人の約半数の人はアルコールを分解する酵素の働きが弱いです。

**顔が赤くなり、酔いやすいは?**

お酒に弱い人。ムリして飲んでいるとがんになりやすいタイプ!

**吐き気や頭痛なしで酔えるは?**

お酒に強い人。飲酒運転、依存症の9割がこのタイプ!

#### 2 1日あたり、純アルコール20g程度が理想! (女性と高齢者は10g)

リスクの少ない飲酒量は、1日あたり、純アルコール20g程度で、女性と高齢者は半分の10gです。ビール1杯(500ml)を分解するのに体重60kgの男性で約4時間かかります!!女性、高齢者、顔が赤くなる人は約5時間かかります。

※女性は肝臓が小さく、女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害するため分解に時間がかかる。

**ビール1杯(500ml)と同程度のアルコール(20g)を含む酒類**

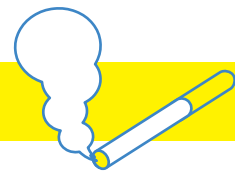
- チューハイ(7%)350ml
- 泡盛(30度)80ml
- ワイン(12%)200ml小グラス2杯

#### 3 女性のほうが男性よりお酒の害を受けやすい!

女性は男性よりも少ない飲酒量・短い飲酒期間で肝硬変などの臓器障害やアルコール依存症になります。

女性を酔わせてレイプする事件も起きています。

流産や早産、胎児の障害をまねく危険性があるため、妊娠・授乳中は禁酒です!



### ニコチン(タバコ)依存症とは?

血液中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、それを避けるために、またニコチンを求めて喫煙を繰り返してしまう状態です。常にニコチンを欲しがり、ニコチンなしではいられなくなります。

### 体への影響は?

- 肺がんをはじめとする各種のがん
- 心筋梗塞などの虚血性心疾患
- 歯の黄ばみ・口臭・歯肉炎などの歯周疾患
- 女性の場合は、閉経が早まる、骨量の減少、肌荒れ、シミ・そばかす
- 妊婦の場合は、妊娠合併症や早産、自然流産、低出生体重児



**タバコをやめると、新車を買える!**

毎日タバコ1箱(500円)を吸う人が、10年間吸い続けた場合の金額は、**約182万円!**



お金が  
いっぱい貯め  
られるわ!