

小学校高学年・高等学校における 薬物乱用防止教室開催の、真の目的

(正しい知識の共有と、正しい判断・行動ができる授業Ⅱ人に慶ばれる生き方について)

ライオンズクラブ国際協会333D地区
薬物乱用防止特別委員 平 尾 利 政

群馬県薬物乱用防止指導員、およびライオンズクラブ国際協会333D地区(群馬県)薬物乱用防止特別委員長の経験を通じて、薬物乱用防止教室の実践例のご紹介と、正しいことを伝えただけでは、薬物乱用防止活動にはならないという事をご説明させていただきます。

ライオンズクラブは、健全な会社運営と地域に根差した貢献活動です。

私は、小学校・中学校・高校で薬物乱用防止教室を、毎年年間で10校〜20校前後を開催しております。毎回、パワーポイントを使用しての開催です。

一番大切に行っていることは、授業が終わった後の振り返りです。小学校では、わたくしが制作しましたアンケート用紙へ、子供たちや保護者に回答していただき、それを見て軌道修正しています。中学校では、各生徒が感じたことを自由に感想文に書いて頂いたものを頂戴しております。

これらの用紙を1枚ずつ見て、自分なりに毎回反省をし、新しいパワーポイントを作り直し

ます。同じパワーポイントで授業をすることはありません。

このアンケート用紙を読んで、また授業で生徒に質問をし、特に強く感じるものが2点あります。

1点目は…

「正しい情報を伝えても、それだけでは正しい判断や行動ができない」

正しい情報提供は大切ですが、正しいことを伝えて理解し実行してもらえたら、この世の中から犯罪はなくなります。【知っていることと出来ることは違う】という事です。

正しいことを理解して、それを行動できる大人になってほしいと思います。

正しい判断ができるようになるためには、違法薬物に手を出さないためには、自分の居場所作りが必要です。家庭であったり、学校であったり、職場であったり。大人でも子供でも「ここにいていいんだ」「ここは居心地がいい」と思える場所が必要です。

薬物に対する正しい知識と、薬物は遠い存在

と思っている子供たちに、薬物は身近な存在であることを具体的説明し、正しい判断を行い実行できるようになってもらうため、人に慶ばれる人生を歩むことを伝えていきます。一人の人間として認めてもらう生き方をしてもらうために…。

未来ある子供たちに「生きていて良かった」「生きていて楽しい」「他の人を幸せにしたい」と、思えるような人生を歩んでもらいたくて…。

そう思えることが、考えられることができるためには、人を認める、人に認めてもらう生き方が大切です。

私たち大人も実践しなくてはけません。授業においても、子供たちを褒めるのではなく、一人の人間として認める行動をとるようにすることが大切です。

褒めるとは、上から下を見ている状態です。自分の基準で一定基準(点数や正解者) 以上は褒める。一定基準以上は怒ることです。

認めるとは高い点数ではありません。1点でも10点でも間違いでも認めます。

2点目は…

「すでに小学生から働く目的は、お金であると考えている子供が多い。」

校長先生の許可を得て、毎年七夕の時期になると子供たちの夢や希望が書いてある短冊を撮影に行きます。ユーチューバーになりたい・医師になりたい・学校の先生になりたい・スポーツ選手も人気です。毎年、短冊を見に行くことが楽しみです。夢や希望を達成するために、

困ったときや苦しい時でも、薬物に手を出さない、誘惑に乘らないことを伝えています。

授業で子供たちになぜ、短冊に書いたことがしたいのかを聞いてみますと、素敵な家に住みたい、カッコいい車に乗るため、豊かな生活がしたいなど、突き詰めてゆきますと「お金」が目的になっている子供たちが大変多いという事実。受験のために勉強している子供たちがたくさんいます。何のために勉強をしているのか分からないう子供たちが多いことに驚きます。お金が目的になってしまうと、正しい判断ができなくなってしまう。オレオレ詐欺でも、売春でも、薬物の売人でもいいことになってしまいます。生きる目的や働く目的は、人に慶ばれるため、人の役に立つためであることを授業の最後に伝えていきます。

令和2年度は、新型コロナウイルスの関係で開催の有無は学校側の判断とさせていただきます。毎年、6月くらいから薬物乱用防止教室を開催しておりますが、令和2年度は開催が遅れ2学期、3学期に集中しております。令和2年度の、わたくしが開催しました薬物乱用防止教室は16校となっております。令和元年度までは、体育館などで学年別に薬物乱用防止教室を開催しておりました。令和2年度からは、新型コロナウイルス感染防止で、「講師は1〜2人」「子供たちを移動させない」「クラス別の開催」などとなっております。

今回掲載している写真は、令和元年度以前の



写真を使っている部分もございましてご理解ください。具体的な授業の内容を、小学6年生と高校生で今回はご説明いたします。

小学6年生は、

「タバコと薬と薬物」この3点をテーマに話をします。タバコはクイズ形式ですが、事前に配布してあるパンフレットに答えが記載されている質問をします。中盤は市販薬や医薬品の正しい飲み方と危険性について。最後に違法薬物の説明、そしてなぜ売るの？なぜ買うの？という疑問について話します。

高等学校では、「薬と薬物、脳に与える影響」についてお話をしています。そして仕事について考え始めている時期ですので、社会に出る、働く意味・悩みについて話をします。人の悩みに一番大きな要因は人間関係です。人間関係で悩んでいるときに、違法なものに手を染める傾向があるからです。

1、小学校高学年の薬物乱用防止教室について

群馬県が発行しております、「たばこの煙をゼロ」のパンフレットは、薬物乱用防止教室開催日の7〜14日くらい前に、学校へ持参または発送しておきます。授業開催日の前に事前に生

9 加熱式たばこも危険？

加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉を乾燥させた工法で製造されています。専ら加熱式たばこを吸うことで健康被害を受けることは、現時点では科学的に証明されていません。加熱式たばこを吸うことで健康被害を受けることは、現時点では科学的に証明されていません。加熱式たばこを吸うことで健康被害を受けることは、現時点では科学的に証明されていません。

クイズ たばこの煙の成分には何が危険？

1. ナイロソール	11. アクリロニトリル	21. 亜硝酸
2. ココア	12. レンゲノール	22. 一酸化炭素
3. コーヒー	13. 臭素酸	23. スチレン
4. メンソール	14. アクリロニトリル	24. レンゲノール
5. ウェン	15. ライム	25. しょう油
6. パンパシオス	16. コーヒー	26. 臭素酸
7. パンパシオス	17. アクリロニトリル	27. 亜硝酸
8. マンゴ	18. アクリロニトリル	28. 一酸化炭素
9. マンゴ	19. マンゴ	29. マンゴ
10. マンゴ	20. マンゴ	30. マンゴ

A. 5個正解 B. 10個正解 C. 20個正解 D. 全て

6 たばこの煙は吸う人だけではない？

自分だけが吸うだけでなく、たばこの煙を吸う人の近くで吸われる二手煙の危険性があります。二手煙は、吸う人の吐き出す煙と、たばこの煙が燃えることで発生する煙の混合物です。二手煙は、吸う人の近くで吸われるため、健康被害のリスクが高くなります。

7 受動喫煙の煙は有害物質が多い

受動喫煙の煙には、吸う人の煙よりも有害物質が多いことが知られています。有害物質の量は、吸う人の煙の約2倍から5倍に達します。

物質名	濃度 (ppb)
一酸化炭素	3.4 ~ 21.4
ニコチン	2.8 ~ 19.0
タール	1.2 ~ 10.1
ホルムアルデヒド	6.2 ~ 121.4
アセトン	2.5 ~ 11.5
アンモニア	294.2 ~ 2565.5
ベンゼン	6.2 ~ 42.0
トルエン	10.9 ~ 68.8

たばこの煙をゼロ

大切な未来のために

たばこの本当の正体を知っている？

たばこの煙と自分たちの健康！未来について考えてみよう

たばこ〇×クイズをやってみよう

1	たばこを吸うと脳の働きが悪くなる。	正誤
2	たばこを吸うと脳の働きが悪くなる。	正誤
3	たばこを吸うと呼吸器系が弱くなる。	正誤
4	たばこを吸うと呼吸器系が弱くなる。	正誤
5	たばこを吸うと呼吸器系が弱くなる。	正誤

たばこについて、クイズの答えを合わせると、たばこの危険性がわかります。

徒に配布していただきます。

こちらのパンフレットは無料ですが、前年度に必要な部数を報告しておかないと、入手できない場合があります。

受動喫煙については、「家族でタバコを吸っている人」等の質問で手を上げさせたりすることとはNGです。子供の立場を考えて質問します。

私が振り返りで読んでいるアンケート用紙では、子供たちの各家庭での世帯別喫煙率は50%です。群馬県内における小学6年生の家庭では、お父さんやお母さん、おじいちゃんや吸っている割合が多いです。2軒に1軒の割合で、家族に喫煙者がいます。

タバコの模型を作り、タバコの先端から出る煙の有害性と受動喫煙について分かりやすいように説明しています。お隣の埼玉県熊谷市では任意で小学4年生の尿検査を実施。19%が高い数値で受動喫煙の影響を行っていることが分かりました。また、たばこを吸っている人が悪い人であるようなことは言いません。タバコを



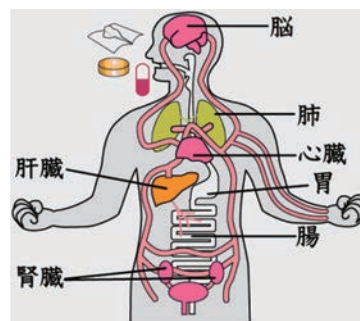
吸っている人も被害者であり、ニコチン依存症のためなかなかやめられないことを伝えます。最近になって、このようなことがはっきりわかるようになってきたと伝えます。

たばこクイズで質問し、漫画での動画などを見てもいい、工夫しながら授業を行っています。



群馬県内では一番の発行部数である、上毛新聞が授業風景取材したいとの連絡があり、直近の小学校での薬物乱用防止教室の取材を受けたこともありました。また、授業参観日に、薬物乱用防止教室を開催したこともあります。親子で聞いていただけることが、とても大切だと実感しましたので是非お勧めです。

クサリの正しい飲み方と危険性については、飲み薬を例にパワーポイント使い、薬が体の中をどうめぐり、どう出て行くかを知ること薬の決まりを理解してもらいます。



薬は口からのむと吸収され、血液に入って全身をぐるぐる巡るのを見てもいいです。薬は、血液の中に入ってはじめて効果を発揮することを知らせます。

す。のみ薬は、口から入って、胃や腸で溶け出した成分が小腸で吸収され、血液の中に入ります。そして殆どの成分は、まず肝臓で分解、代謝などされた後に、心臓から血液と一緒に全身に送り出されて身体内に分布し、患部まで運ばれて効果を発揮します。更に、薬は効果を表し始める一方で徐々に身体外へ排泄され、やがて薬の成分の多くは腎臓から小便の中や大腸から大便として排泄されます。

薬は、血液の中に入ってはじめて効果を発揮するが、更に効果を発揮する要因に重要な「薬の血中濃度」、つまり血液の中の薬の量の大切さを伝えます。飲む量や、回数など正しい飲み方をすれば一番良い効果を発揮する薬ですが、飲む量を間違えたりすると危険であることを、血中濃度で説明します。

授業の最後は違法薬物についての説明です。薬物の種類や危険性、脳に及ぼす影響などの話をします。人間が生命を維持するために一番大切なことを質問します。食べることや、運動



などの回答があります。生命維持に一番大切なことは「睡眠」です。睡眠が満たされないとい食欲は出ません。睡眠が満たされて、次に出てくるのが食欲です。薬物は、脳のプログラムを書き換えてしまいます。小学6年生の基本的な睡眠時間は8時間です。

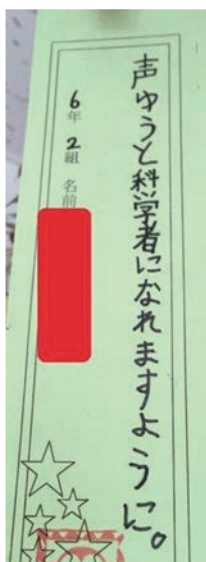
ライオンズクラブ333D（群馬県）では、わたくしが薬物乱用防止委員長を拝命した年に、「薬物標本セット」を3セット、麻薬覚せい剤乱用センターから購入しました。各クラブが薬物乱用防止教室開催にあたり活用しています。パワーポイントの動画や漫画イラストに加えて、標本セットを見せながら違法薬物について説明しま



す。座り続けている子供たちを動かせたために、標本セットを使い子供たちに移動してもらいます。コロナ対応では逆に、こちらが移動して、子供達にはその場から動かないで立つてもらいます。

私が話す情報を耳で聞きながら、配布したパンフレットやパワーポイントの画像を目で見てもらい、適度に体を動かしながら授業を進めていきます。

正しい情報を伝えるでも、正しい判断ができるようにはなりません。なぜ悪いと知っていてやってしまうのかを理解してもらうために「人に慶ばれる人生」を歩んでもらえるように授業の締めくくりで伝えています。



子供たちの夢や希望を突き詰めてゆくと、豊かな暮らしがしたいことが分かることは伝えさせていただきました。お金が目的であれば、目的を達成するために、悪いと分かっているにもかかわらず金のために動いてしまうことがあります。仕事

や、向上心が強かったりした場合など、色々なことが原因で、頭では悪いと理解していても、それを正しく実践できないことがあります。どうしたら正しい判断ができるようになるかを子供たちに伝えます。



人は弱い生き物です。人は何歳になっても悩みが尽きません。人の心が弱っているとき

知っていることと出来ることは違う
正しいことを伝えて犯罪がなく無くなるのであれば、こんな簡単なことはありません。



とは「人の役に立つこと」「人に慶ばれること」を理解してもらいます。小学校6年生では働くまでにまだまだ時間があります。

しかし、お金を
貰えることだけが

働くことではありません。私たちライオンズクラブは無償の奉仕団体です。仕事を休んで年間で、10〜20校の授業以外にも、献血活動やライオンズクエスト・ワークシヨップ（小学校・中学校の先生と一緒にいうワークシヨップ）開催などをしております。地域に恩返し、地域に貢献です。子供たちにも、家庭や学校、友達や兄弟に慶ばれることをして欲しいことを伝えます。食べた食器を流しに片付ける。洗濯ものたたむ。脱いだ靴を揃える。掃除を丁寧にする。挨拶を自分からする（挨拶は先に声をかけた人が挨拶であって、後からした人は返事です）。友達に優しくするなど。人に慶ばれると、自分が認めてもらえ、自分の居場所ができるようになります。家庭においても学校においても、自分の居場所ができることで、生きている喜びと、正しい知識のもとで正しい判断ができるようになるのです。

わたくしの経験ですが、小学校6年生100名中、1名〜3名くらいで、働く目的がお金で

はなく一人の役に立ちたい」と思っている生徒がいます。このように書かれている短冊を見ると嬉しくて涙が流れます。

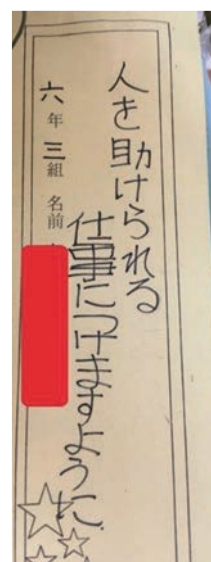
大切な振り返り

開催しました小学校6年生の生徒からは、必ずアンケートの回答をお願いしております。この用紙は私が聞きたいことをアンケートにした用紙で、薬物乱用防止教室開催前に、担当の先生に配布しておきます。

群馬県内の小学校でのアンケート結果ですが、2世帯に1世帯の割合で家族に喫煙者がおります。小学生の生徒がいる家庭では世帯別で約50%の割合で喫煙者がいることが分かりました。しかし、タバコを吸う人を注意してはいけません。争いが起きる要因は作りません。心配することは良い事です、正しさの追及や、こ
うあるべきとの想いで伝えたと争いが起きま
す。

アンケート用紙表面は、薬物乱用防止教室開催後、各教室に戻ってから子供たちに記入していただきます。裏面は、自宅に持ち帰りご家族の方に記入していただきます。

中学校以上につきましては、学校の方針にお任せしておりますが、開催校につきましては毎



第 190 号

④ 自分は、大人になったらタバコを吸いますか？
吸わない。 → どちらもとらない → ・喫う

⑤ 家族の方で、タバコを吸っている人はいませんか？
・いない
・いる → 吸っている人は？ →

おじいちゃん	おばあちゃん
父さん	お母さん
お姉さん	その他

2. 今日「禁煙利用防止教室」で学んだことで、驚いたりしたこと、よかったこと、よくわかったことや初めて聞いたことなど皆さんが思ったことを書きなさい。何でもよいので教えてください。

禁煙薬は世界一辛い味です。世界には辛い食べ物がある。辛い食べ物は健康にいいから辛いものを食べてみたいと思いました。

③ 保護者の方にお聞きします。当てはまるところに○をつけてください。

1. 小学6年生で禁煙利用防止の（タバコ）のことに興味を持ちました。新聞が早いと思いませんか？
・早い ○適切である ・遅い

2. ご家庭で、お子さまと禁煙の話をすると理解の面について話せることができたでしょうか？
・できた ○なんとなくきた ・できなかった

4. 「禁煙利用防止教室」について、保護者の方の簡単なご意見を聞かせてください。

小娘が7月8日の時講習で「禁煙」として
学習した事を知りたて。其の日習った事を父
小娘と話すときは とてもでびたこと知りました。
赤い紙を 先生から貰ったのを ちゃんと見てみたく
有りだした。でも 先生も見るし見させない
という事

違法禁煙よりも販賣物の乱用が犯罪認定されております。今日の「禁煙利用防止教室」をきっかけに、保護者のみなと一緒に「禁煙利用防止」について考えていただけたら大変うれしく思います。ご協力いただきまして誠に感謝いたします。有難うございました。

熊本安中タイエンズクラブ / 群馬県高崎市役所職員 第 190 号 / 平尾 利純

③ 自分は、大人になつたらタバコを吸いますか？
→吸わない → どうせならとないない → 吸う

④ 家族の方で、タバコを吸っている人はいませんか？
→いない
→いる → 吸っている人は？ → おじいちゃん おばあちゃん
お父さん お母さん
お兄さん お姉さん その他

2. 今日「薬物乱用防止教室」で学んだこと、感じたことを、よめわらなかつたこと
と初めて聞いたことなど皆書き出した。驚いたことを、何でもよいので教えてください

書 いたことを先生に読んで聞かせよう。自分の書いたものをみんなの前で読み
かかろう。先生はみんなの話を聞いてくれるから安心して書いてください。
みんなが読みたい。また、僕もみんなのお話を聞いてあげよう。

⑤ 先生に読んで聞かせるのを手伝ってあげよう。

3. 保護者の方にお願いします。当方はあることに同意をさせていただきます。

① 小小学6年生で薬物乱用防止（タバコも含む）のことについて勉強することは、時間がかかり
と思いますか？
・早い → 遅い
・適切である → 適切でない

② 家庭で、お子さんと薬物の恐ろしい危険の事について話せることができますか？
・できた → できなかった

4. 「薬物乱用防止教室」について、保護者の方が早速のご意見を聞かせてください。

学校では、自分たちがよく知るところで、先生に話を聞かせよう。
学校にはありえないことは、先生に話を聞かせよう。
先生に話を聞かせよう。先生に話を聞かせよう。先生に話を聞かせよう。
先生に話を聞かせよう。先生に話を聞かせよう。先生に話を聞かせよう。

違法薬物より市販薬の乱用の危険性があってあります。今回の「薬物乱用防止教室」をきっかけに、
保護者のみなと一緒に「薬物乱用防止教室」について考えていただけたら大層うれしく思います。ご協力い
ただけましたことを感謝いたします。有難うございました。

東京都立総合教育センター 東京都薬物乱用防止推進員（第190号） 平塚 利雄

夏期利用防止教室

令和2年2月12日(水) 安中市立安中小学校

『夏期利用防止教室』アンケート

6年 3組 男 (6)

1. 当てはまるところに○をつけてください

『夏物について』

① 夏(国産品)も正しい飲み方をしないう(夏期利用になる)ことが分りましたか?

・わかった ○
・どちらともいえない
・よくわからなかった

② 違法薬物は持っているだけで犯罪となることが分りましたか?

・わかった ○
・どちらともいえない
・よくわからなかった

③ 夏物は、人間にとって暑く大切な役割をしてくれ、一度使ったら夏は元に戻らないという事が分りましたか?

・わかった ○
・どちらともいえない
・よくわからなかった

④ 頭が良くなる薬や、運動能力を高める薬などはありません。万が一、薬物を盗られたりハラスメントがあったり、その場所から立ち去る正しい判断ができますか?

・絶対に悪く ○
・今はわからない
・悪くないかもしれない

⑤ 困った事や悩みがあったら、家族や先生などに相談することが出来ますか?

・できる ○
・できると思う
・よくわからない

『タバコについて』

① タバコは、体に悪いことだとわかったですか?

・わかった ○
・どちらともいえない
・よくわからなかった

② タバコを吸ってなくても、受動喫煙により害があることが分りましたか?

・わかった ○
・どちらともいえない
・よくわからなかった

③ タバコを吸っている人または、タバコの害を知っている、自分の意思で吸えることは難しいということが分りましたか?

・わかった ○
・どちらともいえない
・よくわからなかった

※実際に読んで、自分の意見でめぐることは難しい

※実際に読んで、自分の意見でめぐることは難しい

① 自分は、大人になったらタバコを吸いますか？
☒吸わない ☐どちらともいえない ☐吸う

② 家族の方で、タバコを吸っている人はいますか？
☐いない ☒おじいちゃん ☐おばあちゃん
☐いる ☐吸っている人は？ ☐お母さん ☐お父さん ☐お兄さん ☐お姉さん ☐その他

2. 今日の「薬物乱用防止教室」で学んだことで、驚しかったこと、よくわからなかったこと
 初めて聞いたことなど皆さんが思ったこと感じたことを、何でもよいので教えてください
タバコを吸うのは悪いことだとわかった。
大人になってもタバコを吸うのは悪いことだとわかった。

3. 保護者の方にお聞きします。当てはまるものに○をつけてください。
 ① 小学6年生で薬物乱用防止（タバコも含む）のことについて勉強することは、時間が早い
 と思いますか？ ☐早い ☒適切である ☐遅い

② ご家庭で、お子さんと薬物の恐ろしさや情報の害について話をすることができましたか？
☐できた ☐なんとかできた ☐できなかった

4. 「薬物乱用防止教室」について、保護者の方の率直なご意見を聞かせてください。
子供は、身近な人の話を聞いてくれるので、とてもお話を聞かされた。
お父さんは、薬物やタバコを吸うのは悪いことだとわかった。お母さんは、お話を聞かされた。
お父さんは、お話を聞かされた。

違法薬物よりも市販薬の乱用が若年層で広がっています。今日の「薬物乱用防止教室」をきっかけに、
 保護者の方にも一緒に「薬物乱用防止」について考えていただけたら大変うれしく思います。ご協力
 いただきましたことを感謝いたします。有難うございました。

※本アンケートは、徳島県立ライオンズクラブ / 群馬県薬物乱用指導員（第190号） 平岡 利政

① 自分は、大人になったらタバコを吸いますか？
☒吸わない ☐どちらともいえない ☐吸う

② 家族の方で、タバコを吸っている人はいますか？
☐いない ☒おじいちゃん ☐おばあちゃん
☐いる ☐吸っている人は？ ☐お母さん ☐お父さん ☐お兄さん ☐お姉さん ☐その他

2. 今日の「薬物乱用防止教室」で学んだことで、驚しかったこと、よくわからなかったこと
 初めて聞いたことなど皆さんが思ったこと感じたことを、何でもよいので教えてください
タバコを吸うのは悪いことだとわかった。
大人になってもタバコを吸うのは悪いことだとわかった。

3. 保護者の方にお聞きします。当てはまるものに○をつけてください。
 ① 小学6年生で薬物乱用防止（タバコも含む）のことについて勉強することは、時間が早い
 と思いますか？ ☐早い ☒適切である ☐遅い

② ご家庭で、お子さんと薬物の恐ろしさや情報の害について話をすることができましたか？
☐できた ☐なんとかできた ☐できなかった

4. 「薬物乱用防止教室」について、保護者の方の率直なご意見を聞かせてください。
子供は、身近な人の話を聞いてくれるので、とてもお話を聞かされた。
お父さんは、薬物やタバコを吸うのは悪いことだとわかった。お母さんは、お話を聞かされた。
お父さんは、お話を聞かされた。

違法薬物よりも市販薬の乱用が若年層で広がっています。今日の「薬物乱用防止教室」をきっかけに、
 保護者の方にも一緒に「薬物乱用防止」について考えていただけたら大変うれしく思います。ご協力
 いただきましたことを感謝いたします。有難うございました。

※本アンケートは、徳島県立ライオンズクラブ / 群馬県薬物乱用指導員（第190号） 平岡 利政

① 自分は、大人になったらタバコを吸いますか？
☒吸わない ☐どちらともいえない ☐吸う

② 家族の方で、タバコを吸っている人はいますか？
☐いない ☒おじいちゃん ☐おばあちゃん
☐いる ☐吸っている人は？ ☐お母さん ☐お父さん ☐お兄さん ☐お姉さん ☐その他

2. 今日の「薬物乱用防止教室」で学んだことで、驚しかったこと、よくわからなかったこと
 初めて聞いたことなど皆さんが思ったこと感じたことを、何でもよいので教えてください
タバコを吸うのは悪いことだとわかった。
大人になってもタバコを吸うのは悪いことだとわかった。

3. 保護者の方にお聞きします。当てはまるものに○をつけてください。
 ① 小学6年生で薬物乱用防止（タバコも含む）のことについて勉強することは、時間が早い
 と思いますか？ ☐早い ☒適切である ☐遅い

② ご家庭で、お子さんと薬物の恐ろしさや情報の害について話をすることができましたか？
☐できた ☐なんとかできた ☐できなかった

4. 「薬物乱用防止教室」について、保護者の方の率直なご意見を聞かせてください。
子供は、身近な人の話を聞いてくれるので、とてもお話を聞かされた。
お父さんは、薬物やタバコを吸うのは悪いことだとわかった。お母さんは、お話を聞かされた。
お父さんは、お話を聞かされた。

違法薬物よりも市販薬の乱用が若年層で広がっています。今日の「薬物乱用防止教室」をきっかけに、
 保護者の方にも一緒に「薬物乱用防止」について考えていただけたら大変うれしく思います。ご協力
 いただきましたことを感謝いたします。有難うございました。

※本アンケートは、徳島県立ライオンズクラブ / 群馬県薬物乱用指導員（第190号） 平岡 利政

こちらのアンケート用紙は、自宅に
 持ち帰り家族の方へも記入していただ
 いております。

保護者様の感想が聞きたいことはも
 ちろんですが、自宅での「振り返り」
 も期待しています。

今日の授業内容を、子供たちが家族
 と一緒に話し合ってもらいたいの
 です。

聞いただけでは忘れてしまいます。
 聞いたことは誰かに伝え、脳に深
 く刻み込まれます。

インプットした内容を家庭にてアウ
 トプットしてもらい、家族で話し合
 える機会があったらとの想いもありま
 す。

① 自分は、大人になったらタバコを吸いますか？
☒吸わない ☐どちらともいえない ☐吸う

② 家族の方で、タバコを吸っている人はいますか？
☐いない ☒おじいちゃん ☐おばあちゃん
☐いる ☐吸っている人は？ ☐お母さん ☐お父さん ☐お兄さん ☐お姉さん ☐その他

2. 今日の「薬物乱用防止教室」で学んだことで、驚しかったこと、よくわからなかったこと
 初めて聞いたことなど皆さんが思ったこと感じたことを、何でもよいので教えてください
タバコを吸うのは悪いことだとわかった。
大人になってもタバコを吸うのは悪いことだとわかった。

3. 保護者の方にお聞きします。当てはまるものに○をつけてください。
 ① 小学6年生で薬物乱用防止（タバコも含む）のことについて勉強することは、時間が早い
 と思いますか？ ☐早い ☒適切である ☐遅い

② ご家庭で、お子さんと薬物の恐ろしさや情報の害について話をすることができましたか？
☐できた ☐なんとかできた ☐できなかった

4. 「薬物乱用防止教室」について、保護者の方の率直なご意見を聞かせてください。
子供は、身近な人の話を聞いてくれるので、とてもお話を聞かされた。
お父さんは、薬物やタバコを吸うのは悪いことだとわかった。お母さんは、お話を聞かされた。
お父さんは、お話を聞かされた。

違法薬物よりも市販薬の乱用が若年層で広がっています。今日の「薬物乱用防止教室」をきっかけに、
 保護者の方にも一緒に「薬物乱用防止」について考えていただけたら大変うれしく思います。ご協力
 いただきましたことを感謝いたします。有難うございました。

※本アンケートは、徳島県立ライオンズクラブ / 群馬県薬物乱用指導員（第190号） 平岡 利政

① 自分は、大人になったらタバコを吸いますか？
☒吸わない ☐どちらともいえない ☐吸う

② 家族の方で、タバコを吸っている人はいますか？
☐いない ☒おじいちゃん ☐おばあちゃん
☐いる ☐吸っている人は？ ☐お母さん ☐お父さん ☐お兄さん ☐お姉さん ☐その他

2. 今日の「薬物乱用防止教室」で学んだことで、驚しかったこと、よくわからなかったこと
 初めて聞いたことなど皆さんが思ったこと感じたことを、何でもよいので教えてください
タバコは、おじいちゃん以外には吸って
おじいちゃんには吸って

3. 保護者の方にお聞きします。当てはまるものに○をつけてください。
 ① 小学6年生で薬物乱用防止（タバコも含む）のことについて勉強することは、時間が早い
 と思いますか？ ☐早い ☒適切である ☐遅い

② ご家庭で、お子さんと薬物の恐ろしさや情報の害について話をすることができましたか？
☐できた ☐なんとかできた ☐できなかった

4. 「薬物乱用防止教室」について、保護者の方の率直なご意見を聞かせてください。
子供は、身近な人の話を聞いてくれるので、とてもお話を聞かされた。
お父さんは、薬物やタバコを吸うのは悪いことだとわかった。お母さんは、お話を聞かされた。
お父さんは、お話を聞かされた。

違法薬物よりも市販薬の乱用が若年層で広がっています。今日の「薬物乱用防止教室」をきっかけに、
 保護者の方にも一緒に「薬物乱用防止」について考えていただけたら大変うれしく思います。ご協力
 いただきましたことを感謝いたします。有難うございました。

※本アンケートは、徳島県立ライオンズクラブ / 群馬県薬物乱用指導員（第190号） 平岡 利政

・「情報が多様化するこの時期。早い時期に正
 確な情報を得ることは、とても大切なことと
 思います。」

・「家庭の中で喫煙者がいるので、資料を読み
 上げて、どのような影響があるのか説明して
 いました。きっぱりと断れるように周りの環
 境も大切だと感じました」

・「親子でこのような話が聞けたら、なお良い
 と思いました」

・「両親共に電子タバコを吸っているので「強

各家庭からの感想文です。嬉しい言葉を沢
 山いただいております。

・「学校でこういった学びがあることは、とて
 もありがたいと思う。」

・「情報が多様化するこの時期。早い時期に正
 確な情報を得ることは、とても大切なことと
 思います。」

・「家庭の中で喫煙者がいるので、資料を読み
 上げて、どのような影響があるのか説明して
 いました。きっぱりと断れるように周りの環
 境も大切だと感じました」

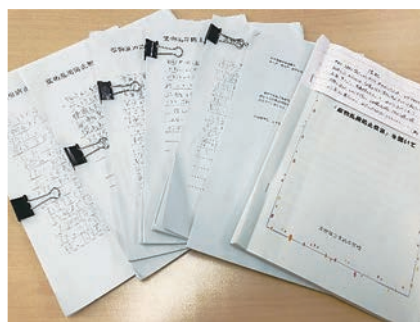
・「親子でこのような話が聞けたら、なお良い
 と思いました」

・「両親共に電子タバコを吸っているので「強

回、感想文を後日郵送にて送って頂いておりま
 す。

この感想文が、私にとって一番大切な資料と
 なっております。

薬物乱用防止教室を開催することは、とても
 重要なことです。子供たちも、開催した私た
 ちも、振り返りが大切です。「良かった点、悪
 かった点」や「理解できたこと・理解できなかつ
 たこと」「疑問点など」が必ずあります。悪かつ
 た点や難しかったことは軌道修正をします。
 わたくしは、このアンケート用紙や感想文を
 見て軌道修正をしております。このため毎年パ
 ワーポイントを学校ごとに修正しています。常
 に軌道修正をしてマンネリ化を防いでおりま
 す。



り、一度試してみようかな？という安易な気持ちから、そのうち止められるだろうという気持ちが出始めたりと自分を正当化したり止めようと思わなくなってしまう恐ろしいものだと思います」

くダメだよ」とは言えなかったです。自分の意志では止められないので、子供には大人になっても吸って欲しくないです。」

延べ1万人以上の生徒と保護者の方から頂いたアンケートが、わたくしにとつての貴重な生の声の財産です。正確な情報の提供と、子供たちやご家族のご意見を聞きながら常に軌道修正をして、「薬物乱用防止教室」を通じて、自己の成長と、未来ある子供たちの成長を心から見守ってゆく次第であります。

2, 高等学校での薬物乱用防止教室について

高等学校では、薬物に対する正しい知識の共有、脳に与える影響、そして何故悩みがあるのかをお話しています。

一番多かった生徒数は700名、全校生徒で薬物乱用防止教室を開催しました。校長先生と



お話をして3学年を一緒に開催ではなく、学年別でお願いしましたが、時間が空けられないとの理由で開催いたしました。この場合は、パワーポイントの文字や数字のデータなど

は、見えづらくなるため、大きな絵やイラストを使い説明しました。音楽や音声をなるべく流してパワーポイントを制作しました。わたくしの経験ですと、1回の開催の生徒数は100名以下が理想だと思います。可能であればクラス別が一番です。生徒一人一人の心に響かせることができます。

ただ開催するのでは意味がありません。生徒に薬物乱用防止教室で、わたくし達が伝えたいことを理解してもらい、正しい知識の提供と正しい判断と行動ができるように、何か一つでも

心に残るような授業でありたいと思います。



私たちが運動したり勉強したり、美しいものを見て感動したり、音楽を聴いて楽しんだり、友達と一緒に



遊んだり…
そういうことができるのは体のある部分の働きです。
テストでよい点が取れた時、スポーツで勝ったとき、成し遂げた時の達成感。この快

体験は努力の結果得たものです。
この快体験を生み出しているところが、脳内にあるA10神経です。薬物は、努力をしないで、簡単にこのA10神経を刺激して「快感」を引き出させます。

普通の快楽なら、ドーパミンはほどなく再吸収されて高揚感は終息します。しかし、アルコールや薬物などの強い刺激はドーパミンの再吸収を阻害し、その結果ドーパミンは脳を横断する神経細胞の間にあるシナプスという隙間に溜まり、側坐核が刺激され続けて高揚感が持続する。祭り状態となってしまう。

依存症とは、脳のプログラムが書き換えられてしまった状態のことです。依存対象を完全に断ったとしても、一度書き換えられたプログラムは元に戻らないのです。

1度経験したことを脳は記憶しますので、常に快感を求めます。脳、神経細胞、心臓は、細胞の再生できないと言われています。

身体の成長と共に神経細胞のネットワークも同時に成長するため、成長期の脳に与える影響



群馬県内に住んでいる、元薬物依存者のAさんは、覚せい剤を使用していた時の1週間の睡眠時間が5〜8時間だったそうです。1日に換算すると1時間前後の睡眠となります。人間の生命維持に必要な睡眠がおろそかになるのですから、食欲はなくなるわけです。わたくしと会話していると、口から泡を吹き話しています。なぜ薬物に手を



は大きいのです。A10神経に刺激を与えて薬物の力を借りてひと時の快楽を求めても、薬物が切れてしまうと、快楽とは真逆の苦しみが続いています。

小学生の授業同

様に、正しい情報提供はもちろんですが、正しい情報提供だけでは話を聞いてもらえません。わたくしの場合、「正しい情報」プラス「薬物依存者の体験談」をお話します。脳が破壊される、脳のプログラムを書き換えられてしまうと、自分の意志では止めることが難しくなっています。

出してしまったか聞いてみたら、音楽活動をやっている限界を感じていた時に、仲間から貰ったものが覚せい剤であったそうです。自分が弱っているときや、もっと成長したいと悩んでいたときに、努力で解決するのではなく、薬の力に頼ってしまったそうです。天使の顔をした恐ろしい悪魔がやってくることは知らずに。

幻覚幻聴の実例では、深夜歩いていると、若い女性がコンビニの前でしゃがんで泣いていた。かわいそうに思い、何で泣いているのか声をかけたが反応がない。肩をゆすってみても、やはり反応がない。よく見てみたらコンビニの前に置いてあるゴミ箱だったそうです。このような薬物依存者の体験談の話を交えながら、脳に与える「興奮作用・幻覚作用・抑制作用」の話をします。

また、元薬物依存のBさんは、薬物が切れた時の苦しさをこう表現していました。

「海におぼれているような苦しさ」だと。息ができないような苦しさであれば止められるわけがなく、早く楽になるためにまた薬物に手を出してしまいます。「今日一日は薬物を止めることができた」この繰り返しで毎日が過ぎてゆく、と言っていたことが印象に残っています。

人間は誰でも悩みがあります。わたくしも悩みはあります。何故悩むのか、あと数年で社会に出てゆく生徒達に伝えています。苦の原因は、変えられないことに努力することです。



変えられないことは受け入れること。天候は変えることはできません。過去も変えることはできません。わたくしの父親が亡くなって10年以上たちますが、当時は父親の

死を悲しすぎて、なかなか受け入れることができない時がありました。自分の体験談を話します。時間がたっても、涙を流しながら受け入れるしかないのです。

自分以外の人を変えることはできません。しかし、自分が変わることは可能です。

自分が変われば、相手が変わるかもしれないという体験談を話します。妻が夕食後に食器など洗わないで置いてあると、どうしても小言を言ってしまう。「どうせ片付けるのだから早く片付けたほうがいい」などと。しかし、妻も仕事と家事の両立で疲れているのだろーと思いい、気が付いた自分が食器を洗うように心がけています。この時大切なことは、嫌々ながらしないこと。慶んでやることです。嫌々ながらやれば、してやっている感が表に出るため、同じ行動をしても争いや口喧嘩が起きます。慶んでやると妻も大変喜んでくれ、さらにわたくしに親切にしてくれます。同じ行動（努力）をして、も心の持ち方で結果が変わることを伝えます。結果＝行動（努力）ではありません。そこには

プラス心の在り方が大きく作用してくるので
す。

変えられることは行動して、変えていく努力
をします。勉強での成績や、スポーツ、音楽な
どは自分の努力で変えることが可能です。成績
が優秀であるかどうかは関係ありません。自分
の現在地を把握して、一步一步、いま出来るこ
とを一生懸命にやっていくことが大切です。わ
たくしの会社は店舗です。わたくしの場合も同
様で、多くのお客様を慶ばせるのではなく、い
ま目の前にいるお客様に慶んでもらうことを実
践している体験談を伝えます。

正しいと思っても、本当に正しいかどう
か難しいことがたくさんあります。自分が正し
いと思い込んで相手を非難したりすることがよ
く見受けられます。

真の正しさとは「自分が救われること」さら
に「相手も救われること」そして最後に「地域
が、地球が救われること」この3点が全て叶う
ことが真の正しさです。

人は「損得」「好き嫌い」を基準に判断して
人生を生きている人が多くなっていると感じます。

損得、好き嫌いだけで判断すると、正しい判
断ができません。損得、好き嫌いは人間だから
あってよいことですが、そこにプラス「人に慶
ばれることをする」と人生が幸せになることを
伝えています。仕事とは、人の役に立つために
働くことです。人に慶ばれるために働くことで

す。お金が目的で働くのであれば、援助交際で
も、違法薬物の売人でも良いことになってしま
います。自分のためだけに働くのではなく、仲
間に慶んでもらうために、お客様に慶んでもら
うために、役に立つために、自分が今できるこ
とを一生懸命に行動する大切さを最後に熱く伝
えています。

わたくしの会社は売上目標を撤廃しました。
売上目標は社長のエゴだと感じたからです。ご
来店いただけるお客様の慶びを追求していつた
ら、自然と売り上げが毎年上がってきています。
自分が実践してきたことの、失敗談や成功談を
交えながら、正しい知識の共有と、脳の大切さ
を、素晴らしさを伝えさせていただいております。

わたくしも、多少なりとも皆様のお役に立て
ていることができるようになったため、家庭に
おいても、職場においても、ライオンズクラブ
においても、自分の居場所がみつきり、自分が
幸せであることを実感しております。人様のた
めにといいやっていたことでしたが、自分の居
場所を見つげるために一生懸命取り組んできた
という事が実感できている今日この頃でありま
す。

薬物乱用防止教室を通じて薬物の撲滅はもち
ろんのこと、みんなが生きていて良かったと思
える社会作りに、微力ながら一生懸命取り組ん
でおります。

良きご縁に：合掌



らくらく服薬ゼリー®

薬の溶出や吸収に影響しない 錠剤の粉碎は不要



レモン味 200g
(pH約3.7)

レモン味 25g×6本入り
(pH約3.7)

ローカロリー

ノンシュガー

果汁不使用

ノンカフェイン

合成着色料・保存料不使用

アレルギー物質※不使用 ※特定原材料とそれに準ずるもの

医薬品メーカーとしての責任があります。

【1】 糖類、保存料、着色料、果汁が入っていないこと。

類似品は薬の溶出や吸収に悪影響を及ぼす可能性があります。カロリー制限や果汁アレルギーのある方は、特にご注意ください。

【2】 のどに張りつかない適切な流動性があること。



適切な流動性があることが大切。



流動性が低く、粘着質のゼリー。

流動性が低く、粘着性・付着性が高いゼリーだとのどに張りつきやすくなり、かえって誤嚥の危険性が高まりかねません。

※当社テスト（当社試作品との比較）

詳しくはコチラ▶▶

らくらく服薬ゼリー

検索

<https://www.ryukakusan.co.jp/>

※は登録商標です。



株式会社 龍角散 東京都千代田区東神田2-5-12 【お客様相談室】 電話 0120-797-010 10:00～15:00(土・日・祝日を除く)

あなたの、健康のそばに。



大正製薬



しあわせは、明日も健康であること。

人々の健康意識を高めること、日々の生活をOTC医薬品でサポートすること。
それが「セルフメディケーション」をスローガンに掲げる私たち大正製薬の使命。

OTC医薬品のリーディングカンパニーとして、

より優れた医療用薬品の開発に力を入れるチャレンジャーとして、
常に「生活者の健康でより豊かな暮らし」の実現を目指しています。

大正製薬株式会社 〒170-8633 東京都豊島区高田3-24-1 インターネットホームページ <https://www.taisho.co.jp>

◎製品についてのお問い合わせは【お客様119番室】電話03-3985-1800 受付時間8:30～17:00(土・日・祝日を除く)