

いろいろな依存について考えてみよう

1 自分が「やめようと思ってもやめられないこと」ってどんなこと？

1 動画サイトを 見すぎてしまう	2 SNS を見すぎてしまう	3 ゲームを やりすぎてしまう	4 ガチャ・アイテムに かきん 課金しすぎてしまう
5 お 推しのグッズを 買いすぎてしまう	6 洋服を 買いすぎてしまう	7 トレーディングカードを 買いすぎてしまう	8 お菓子やジュースを かし 食べ（飲み） すぎてしまう
9 写真や動画を とりすぎてしまう	10 友達の気持ちを 気にしすぎてしまう	11 友達と SNS で 話しすぎてしまう	12 ( )



2

「やめようと思ってもやめられない」原因を考えてみよう

どんな時に、ついついやってしまうのかな？

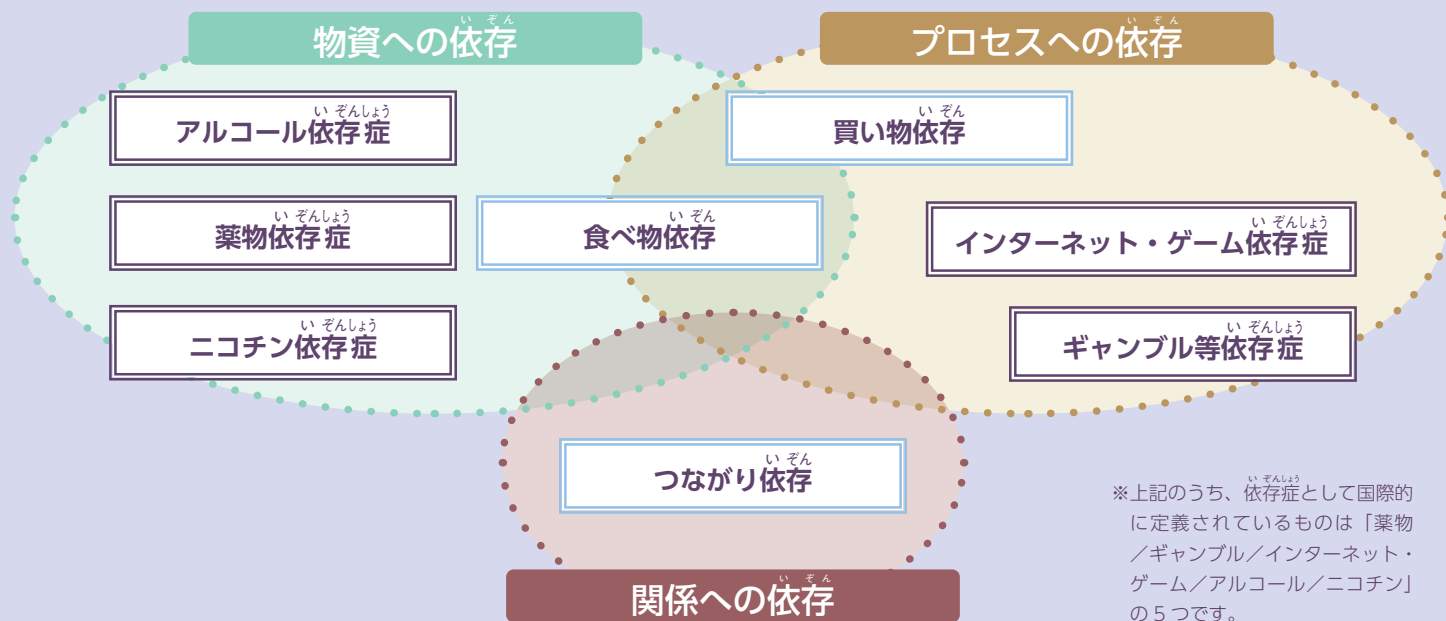
なぜ？	13 元気が出るから	14 ストレスが へるから	15 いやされるから	16 じまんしたいから	17 勝ちたいから	
	18 さみしいから	19 イライラ しているから	20 <small>つか</small> 疲れているから	21 たいくつだから	22 やるべき ことから 逃げ出したいから	23 新しいことを 知りたいから
	24 友達も やっているから	25 友達のことが 気になるから	26 きらわれたく ないから	27 おすすめが 表示されるから	28 新しいモノが 出ているから	29 たっせいかん 達成感があるから
	30 クセになっ ているから	31 全部 そろえたいから	32 よく 見られたいから	33 ほめられたいから	34 わくわく・ ドキドキするから	35 ( )

### 3 「依存症」ってなに？ 「自分がやってしまうとき」を考えてみよう（A～Eを選択）

アルコールや薬物、ギャンブルなどを「やめたくてもやめられない状態」が「依存症」です。

アルコールや薬物、ギャンブルなどによって得られた<sup>かいらく</sup>快樂が、繰り返されるうちに、より強い<sup>しげき</sup>刺激を求めるようになり、コントロールできなくなってしまう。決して、「本人のところが弱いから<sup>いぞんしょう</sup>依存症になる」わけではなく、不安やストレスなどからどんな人でも<sup>いぞんしょう</sup>依存症になる可能性があります。

依存に関するイメージ図（例）



「やめようと思ってもやめられない」ことが続くことで、どんなリスク（危険性）があるのだろうか？

からだやこころをこわすリスク

お金がなくなるリスク

人間関係が悪くなるリスク

### 4 どうすれば上手にやめられるかな？ 3つ方法で考えてみよう

1 やめられなくなる「理由」を考える

**例** なぜ、動画サイトを見てしまうのかな？  
なぜ、<sup>かきん</sup>課金をしてしまうのかな？

2 「きっかけ」をつくらないようにする

**例** スマホを手の届かないところに置く  
<sup>かし</sup>お菓子を買い置きしない

3 気持ちを満たす「他の方法」を考える

**例** ヒマなときにやることを考えてみる  
さみしいときには本を読んだり音楽をきく

## 自分が「違法な薬物をやっってしまう」場面を考えてみよう

## 誰に？

1 部活・サークルの先輩に

2 好きな人に

3 イベント会場で  
出会った人に

4 中学・高校の先輩に

5 昔からあこがれていた人に

6 SNS で知り合った人に

7 インフルエンサーに

8 友達の知り合いに

9 ちょっと怖そうな人に

10 海外の人に

11 友達に

どのように？  
なぜ？12 自然のものだから  
安全だよと  
言われて13 1回だけなら  
大丈夫だよと  
言われて14 頭がスッキリするよと  
言われて15 成分が違うから  
大丈夫だよと  
言われて16 みんなやってるよと  
言われて17 海外だと普通だよと  
言われて18 ダイエットできるよと  
言われて19 これは合法だよと  
言われて20 絶対にバレないよと  
言われて21 疲れがとれるよと  
言われて22 たばこより安全だよと  
言われて23 気持ちよくなるよと  
言われて24 イヤなことを  
忘れられるよと  
言われて25 いぞんせい  
依存性は無いよと  
言われて26 集中力が上がるよと  
言われて27 ○○（有名人）も  
やってるよと  
言われて28 興味ある？と  
言われて

29 カッコいいと思って

30 サプリだよと  
言われて

## 注意しよう「大麻」

「大麻」は、植物から作られる薬物です。日本の法律では、持つこと・使うこと等が禁止されています。もし、自分や友人が大麻を使うことなどに誘われたら、警察に相談しましょう。



## ◎ 麻薬取締法・大麻草栽培規制法

大麻を持つこと、育てること、使うこと、もらったりあげたりすることなどが禁止されています。  
違反すると、拘禁刑や罰金となる可能性があります。

警察の問い合わせ窓口

近くの警察署・少年サポートセンター  
警察相談専用電話 # 9110



少年サポートセンター  
について



少年サポートセンター  
の連絡先

## 自分が「オンラインカジノをやってしまう」場面を考えてみよう

いつ？  
どこで？

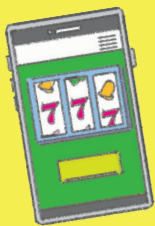
- |    |                   |    |               |   |              |
|----|-------------------|----|---------------|---|--------------|
| 1  | 休みの日に             | 2  | ちょっとした合間の時間に  | 3 | 移動中に         |
| 4  | 予定までの待ち時間に        | 5  | 給料日に          | 6 | 広告が出ていた日に    |
| 7  | 臨時収入が入った時に        | 8  | 帰り道に          | 9 | 予定が急になくなった時に |
| 10 | 勉強や部活がうまくいっていない時に | 11 | 家族や友達とケンカした時に |   |              |

どのように？  
なぜ？

- |    |                     |    |                   |    |                 |
|----|---------------------|----|-------------------|----|-----------------|
| 12 | ヒマつぶしに              | 13 | 楽にお金をかせぎたいと思って    | 14 | 勝った時の快感が忘れられなくて |
| 15 | 負けた分を取り返したくて        | 16 | 友人との共通の話題にしたくて    | 17 | リフレッシュしたくて      |
| 18 | 大きなお金がほしくて          | 19 | 友達に誘われて           | 20 | 遊び感覚で           |
| 21 | 急な出費でお金が必要になって      | 22 | 絶対に勝てると聞いて        | 23 | 安全（合法）なサイトだと思って |
| 24 | イヤなことを忘れたくて         | 25 | 動画サイトで見て面白そうだったから | 26 | 好きな有名人がやっているから  |
| 27 | 少額ならいいと思って          | 28 | お金に余裕があるから        | 29 | 最近ツイていると感じて     |
| 30 | テレビCMやSNSの広告で興味を持って |    |                   |    |                 |

## 注意しよう「オンラインカジノ」

「オンラインカジノ」とは、パソコン、スマートフォン等から海外のオンラインカジノサイトへアクセスし、そのサイトで配信されるスロットマシン、ルーレット、スポーツベッティング等のゲームを用いて賭博行為を行うものです。



とばく とばく  
◎ 賭博罪、常習賭博罪

日本では海外のサイトを含めて、オンラインカジノが全面的に禁止されています。罰金や拘禁刑に処される可能性があります。

警察の問い合わせ窓口

近くの警察署・少年サポートセンター  
警察相談専用電話 # 9110



少年サポートセンター  
について



少年サポートセンター  
の連絡先

## 自分が「ゲームでたくさんお金を使ってしまう」場面を考えてみよう

いつ？  
どこで？

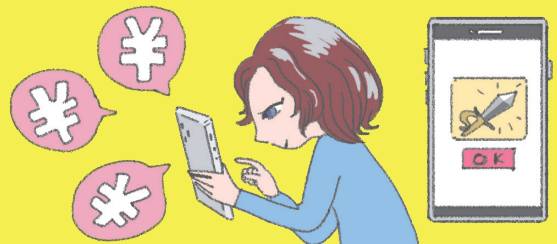
- |    |              |   |                  |    |                         |
|----|--------------|---|------------------|----|-------------------------|
| 1  | ほうかご<br>放課後に | 2 | 移動中に             | 3  | テストが終わった後に              |
| 4  | 長期休みに        | 5 | 予定が<br>急になくなった時に | 6  | スマホやタブレットを<br>買ってもらった時に |
| 8  | 寝る前に         | 9 | 勉強の合間に           | 10 | おこづかいを<br>もらった時に        |
| 11 | 休日の自宅で       |   |                  |    |                         |

どのように？  
なぜ？

- |    |                          |    |                 |    |                       |
|----|--------------------------|----|-----------------|----|-----------------------|
| 12 | ヒマつぶしに                   | 13 | リフレッシュしたくて      | 14 | 勉強 <sup>つか</sup> で疲れて |
| 15 | 新しいイベントが<br>来たから         | 16 | 新しいキャラが<br>出たから | 17 | 友達を増やしたくて             |
| 18 | 友達との<br>共通の話題にしたくて       |    |                 |    |                       |
| 19 | ゲーム内のランキングで<br>上位になりたいくて | 20 | がんばったごほうびに      | 21 | ログインボーナスが<br>ほしくて     |
| 22 | 動画サイトで動画をみて              |    |                 |    |                       |
| 23 | 有名配信者がやっている              | 24 | 最初は無料で遊べるから     | 25 | ちょっとだけならと思って          |
| 26 | お<br>推しのゲームだから           |    |                 |    |                       |
| 27 | やるべきことから<br>逃げたくて        | 28 | 友達とやるのが<br>楽しくて | 29 | 流行っているから              |
| 30 | 夜眠れないから                  |    |                 |    |                       |

注意しよう「高額<sup>こうがく か きん</sup>課金」

「高額<sup>こうがく か きん</sup>課金」とは、ゲームアプリなどで、たくさんお金を使う（課金<sup>か きん</sup>する）ことです。保護者に無断<sup>む だん</sup>で、たくさんアイテムを買ったり、何回もガチャをひくことで、たくさんのお金を使ってしまった事例があります。ゲーム会社も「たくさんのお金を使わせるための工夫」をしているため、お金を使うときは保護者に相談するようにしましょう。



警察の問い合わせ窓口

 近くの警察署・少年サポートセンター  
警察相談専用電話 # 9110
少年サポートセンター  
について少年サポートセンター  
の連絡先

## 自分が「アルコール飲料を飲んでしまう」場面を考えてみよう

いつ？  
どこで？

1

誕生日に

2

休みの時に

3

イベントの時に

4

打ち上げの時に

5

旅行に行った時に

6

自宅で

7

友達の家で

8

カラオケで

9

いざかや  
居酒屋で

10

イベント会場で

11

お泊まり会で

どのように？  
なぜ？

12

お祝いの乾杯かんぱいを  
するために

13

お酒を  
飲んでいる人を見て  
真似したくなって

14

大人っぽい雰囲気  
味わいたくて

15

普段と違う  
特別感がほしくて

16

おしゃれだと思って

17

周りが飲んでいるから

18

飲んでみたいと  
興味があって

19

気分を盛り上げたくて

20

少し背伸びしたくて

21

ドラマや映画のシーンに  
あこがれて

22

誰にも言わないよと  
誘われて

23

SNS 映えすると思って

24

家族や親せきから誘われて

25

ラベルやパッケージに  
ひかれて

26

バレないから大丈夫と  
言われて

27

自分へのごほうびとして

28

少量なら大丈夫だと思って

29

友達に誘われて

30

好きな人に誘われて

## 注意しよう「ノンアルコール飲料」



「ノンアルコール飲料」とは、アルコール分は含まれませんが、お酒のような味わいを楽しむことができます。アルコール飲料ではないため、未成年者が摂取せつしゆすることは禁止されていませんが、それらを日常的に飲むことで、将来の飲酒への依存いぞんにつながりやすくなるのが指摘されています。

また、「ノンアルコール飲料」の中では、1%未満であれば「ノンアルコール」と表示できるため、ノンアルコールと表示されていてもアルコールが少しだけ含まれている場合があるので注意が必要です。



警察の問い合わせ窓口

近くの警察署・少年サポートセンター  
警察相談専用電話 # 9110



少年サポートセンター  
について



少年サポートセンター  
の連絡先

## 自分が「たばこ（加熱式たばこ）を吸ってしまう」場面を考えてみよう

いつ？  
どこで？

1

長期休みに

2

お祭りの帰りに

3

登下校中に

4

部活を引退した後に

5

テスト終わりに

6

家族が旅行や外出で  
いない時に

7

カラオケで

8

ゲームセンターの近くで

9

友人の家で

10

自分の家で

11

お店で

どのように？  
なぜ？

12

先輩や友達に誘われて

13

兄弟に誘われて

14

大人に誘われて

15

好きな人に  
一緒にやろうと言われて

16

ダイエットに効くよと  
言われて

17

ニコチンは  
含まれないと思って

18

やっている人が  
かっこよく見えて

19

大人っぽいと思って

20

少しくらい大丈夫と  
思って

21

誰にも言わないからと  
言われて

22

芸能人や  
インフルエンサーが  
やっている

23

友達と遊んでいる時に  
楽しくなって

24

みんな初めてだよと  
言われて

25

モテるよと言われて

26

友達みんなが  
やっている

27

集中力が上がるよと  
言われて

28

リフレッシュできると  
思って

29

友達が  
やっているのを見て  
楽しそうだったから

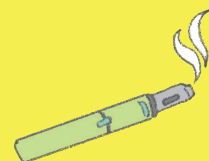
30

加熱式なら  
大丈夫だと思って

## 注意しよう「水たばこ」「フレーバーたばこ」

「水たばこ」とは、煙を水にくぐらせてから吸う仕組みで、「シーシャ」とも呼ばれています。様々な味や香り（フレーバー）がつけられています。紙たばこや加熱式たばこと同様に、20歳未満の使用や提供するお店への立ち入りが禁止されています。

また、ノンニコチン・ノンタールの「フレーバーたばこ」であっても、それを日常的に吸うことで、将来のたばこへの依存につながりやすくなるので注意が必要です。



警察の問い合わせ窓口

近くの警察署・少年サポートセンター  
警察相談専用電話 # 9110



少年サポートセンター  
について



少年サポートセンター  
の連絡先