

保健だより 10月



令和5年10月19日
No. 6
所沢市立南陵中学校
保健室

10月17日～23日は「薬と健康の週間」



特別なこと？

身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉からみなさんはどんなイメージをもつでしょうか。多くの人は覚せい剤や大麻、またはタバコやアルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物などを思い浮かべるかもしれません。では一方、私たちの身近にある薬はどうでしょうか。風邪薬や頭痛薬、咳止め薬など様々な薬が手に入りやすくなっています。しかし、用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にあてはまるのです。

「薬物乱用防止教室」が 10/11 に開催されました！

南陵中学校において、全校生徒へ「薬物乱用防止教室」が開催されました。講師は、国立精神・神経医療研究センターの研究員 喜多村真紀さんです。今回の内容は…

- * 薬物を使用してしまう人の要因や背景には、悩み事や困り事を相談する人がいない、または、相談しづらい、などの孤立感から回避するために薬物を使用してしまう人が多いこと。
- * 薬物使用まではいかないが、飲酒やネット依存、自分のからだを傷つけてしまう行為等で、辛さから回避しようとする人もいること。
- * 自分の心身を大事にできなくなるほどつらい時は、信用できる人や相談機関に相談してほしいこと。

みなさんの感想 ※抜粋

- ◆今まで聞いた内容とは違って、ダメ絶対！という考えだけでなく、なぜ必要としてしまったのか、使うまでに何があったのかを知った
- ◆今まで、あまり関心がなかったけど「次は何を紹介してくれるのだろう」とのめりこみました
- ◆今まで、薬物を使う人＝悪い人と教えてもらってきたので、薬物をどうして使ってしまったのかを今回知って、自分にも起こりうることだと感じた
- ◆だまされて使う人もいれば自分の気持ちに負けて使ってしまう人もいることを知った
- ◆薬物以外の対処法もいろいろあることを知った
- ◆市販薬や病院の薬も薬物乱用になってしまうことがあるとわかった
- ◆一時の快楽のために一生をダメにする
- ◆薬物を乱用すると一時的に快楽が得られるけど、その何倍にも怖いことがある
- ◆中学生の200人に1人が使用したことがあって、一気に身近なものと感じた
- ◆楽しい(かもしれない)、おいしい(かもしれない)ものを食べるなどのストレス解消がいろいろわかってよかった
- ◆薬物を使ってしまった人の悩みの中に、自分にあてはまることがあったので、自分にも起こりうると感じた
- ◆薬物乱用は良くないけどそれほどつらい状況になり手を出してしまうのだとわかった
- ◆私の周りにも悩んでいる人がいると思うので相談を受けられる人になりたい
- ◆心のよりどころがない人・大人という時間が少ない人が、薬物使用の傾向があると知った
- ◆相談する人がいない・相談ができない、と孤独になり、心身を大事にできなくなるのだと思った
- ◆専門の相談機関があるのを知って安心した
- ◆今回いろいろなことを学べて「一人で抱えることはないんだ。相談していいんだ。」と、とても安心しました



相談先

1) ハームリダクション東京(teens)
https://hrtokyo.net/okchat_teen



2) あなたの居場所
<https://talkme.jp/>

