



高等学校向け

「依存症」の 予防と回復

指導者用補助資料

本資料は、生徒が依存症に関連する正しい知識・情報を習得し、予防や回復について考え、適切に行動できるようになることを目指し、学校において活用されることを想定して作成しました。

目次

• はじめに	2
• 提供素材について	2
• 本資料の活用にあたっての留意点	3
• 学習の展開例	4
• 関連情報	8
• 補足資料	9
• 参考資料	11



兵庫県
Hyogo Prefecture

はじめに

平成30年3月に公示された高等学校学習指導要領では、保健体育科科目保健の指導内容の一つとして精神疾患を取り上げることとし、指導内容には、依存症についても取り上げられています。

依存症は、依存対象の開始年齢が早いほど進行しやすいとされています。さらに、気づかいうちに発症し悪化するという特徴をもつ病気であることから、高等学校において依存症に関する教育を行うことは、将来の疾病のリスク軽減や早期発見・早期治療、進行を防ぐうえで、とても大切です。

上記の課題を踏まえ兵庫県では、生徒が主体的に依存症の予防や回復について考え、取り組むことができるように、「自分ごと化」を促す動画とその活用例等を示す指導者用補助資料を作成しました。

本資料が活用されることで、生徒の健康に関する資質・能力が一層育まれることを期待しています。

提供素材について

指導者用補助資料



本資料になります。
活用にあたっての留意点や学習の展開例、
関連情報等を紹介します。

動画資料



依存対象による心身への影響に関する理解
を深めるための漫画動画です。

本資料の活用にあたっての留意点

① 資料の利用について

本資料は、学校で活用されることを想定して作成しています。
動画は、授業の時間に合わせて、ストーリーを選択して使用することが可能です。
動画のイラストや音声を改変して使用することはできません。

② 個人的な背景への配慮

生徒の中には、家族や身近な人が依存症の影響を受けている可能性があることから、個人の経験を刺激しすぎないように、丁寧に話題を扱う必要があります。

学習の目標は、知識の習得と予防や回復にかかる課題について主体的考え取り組むことです。生徒が無理に自分の経験を話す必要がないことを明確にしてください。

③ 依存症の当事者等に対する偏見や差別を生まない配慮

依存症は「意思の弱さ」や「性格の問題」だと誤解されやすいですが、実際は、脳の回路の変化によって生じる「病気」であり、医学的にも認められています。

生徒が依存症の当事者や家族に対して偏見を持つことがないように、正しい知識の提供と、他人を思いやる心を育てることが大切です。

④ 正確な情報提供

どのような人であっても、ちょっとしたきっかけさえあれば、依存症になる可能性があります。また、たとえ依存症になったとしても、できることを知り、適切に対処することで、回復できる病気です。

生徒が安心できる情報源や、校内の相談窓口、公的な相談窓口を知る機会を設けてください。

⑤ 心理的安全性の確保

生徒が自分の意見や感想を安心して話せる雰囲気を作るように心がけてください。
授業を受けたことで不安やストレスを感じる生徒がいれば、フォローアップする場を設けることも大切です。

必要に応じて、スクールカウンセラーや精神保健福祉の専門機関とも連携を取りましょう。

学習の展開例

活用場面の想定 保健体育科、特別活動、総合的な探求の時間など

時 間 50分想定

ねらい

- ① 依存症について正しく理解できるようになる
- ② 依存しやすい状況や、心身の健康・日常生活への影響を理解し、適切な対処方法を選択できるようになる

● 授業の構成

導入
5分

- ・ 依存症に対するイメージを知る
- ・ 依存症の位置づけを理解する
- ・ 学習のねらいを知る

依存症について正しく理解し、自分自身や大切な人のためにできる予防、対処方法について考えよう

展開
①
25分

- ・ より理解を深めるために、動画を視聴する
動画資料「依存症の予防と回復～あの頃の自分へ～」（16分33秒）
※動画は、全て視聴する、または特定のストーリーを選択して進行できます
- ・ 動画の内容を振り返りながら、依存症の正しい知識を理解する

展開
②
15分

- ・ 依存症の予防と回復のためにできる取り組みを考える
※ワークの例を2つのパターンで紹介しています

パターン①：グループワーク
それぞれの立場（自分・友人・家族・学校・医療機関・行政）で、できることを考えよう

パターン②：個人ワーク
ストレスのサインと対処法を考えよう・困った時の相談相手を書いてみよう




まとめ
5分



- ・ 導入～展開②で学んだ内容の要点を整理する







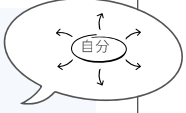

● 動画資料の構成

時間	パート	概要
38秒	序章	依存対象を使用等して、心身の健康や人間関係などに影響を受ける経験をした登場人物。
4分11秒	ゲーム	<p>【各パートのストーリー構成】</p> <p>友達からの紹介や、悩みを解消するために依存対象を使い始める。最初は効果を感じたが、徐々に反復するクセと耐性がつき、使用量や回数が増えていく。その結果、睡眠不足や集中力の低下、人間関係の悪化などの問題が出てくる。やめないといけないと思っても自分の意志ではやめられず、不調に気づいた周囲の人に声をかけられる。</p>
3分56秒	ギャンブル等	
3分13秒	市販薬	
3分47秒	アルコール	
48秒	終章	相談・治療につながったことで、回復した登場人物が、前向きなメッセージを残す。

● 授業の進め方（例）

所要時間	学習内容	指導上の留意点
導入 (5分)	1. 自分自身や周りの人がもっている「依存症に対するイメージ」を知る	<p>*医学的定義（国際疾病分類第11回改訂版（ICD-11））では、依存対象ごとに異なる呼び方をしますが、本資料では総称して「依存症」と表現します</p>
	 { 「依存症」に対して、どんなイメージを持っていますか？	
	<p>※問いかけが抽象的で意見が出ない場合は、「こういった物（行動）で依存症になると思う？」や「依存症は、どういう状態のことをいう？」など具体的に発問する。</p>	
	2. 依存症の位置づけを理解する	
	<p> ここで押さえるポイント</p> <p>○依存症とはどういう状態を指すか 依存症とは、「日常生活や心身の健康、人間関係などに問題が起こっているにもかかわらず、依存対象の物質や行動をやめたくてもやめられない状態」をいう。代表的なものに、アルコール、薬物などの物質に対する依存、ギャンブル等、ゲームなどの行動に対する依存がある。</p> <p>○依存症の位置づけ 特定の物質や行動へのコントロールが効かなくなる「病気」*であり、誰でもなる可能性がある。依存症は脳内の報酬系と呼ばれる回路の変化によって生じるものであり、「意志の弱さ」や「性格の問題」は関係しない。</p>	
	3. 学習のねらいを知る	
	 { 依存症について正しく理解し、自分自身や大切な人のためにできる予防、対処について考えましょう。	

所要時間	学習内容	指導上の留意点
展開① (25分)	<p>4. より理解を深めるために、動画を視聴する</p> <p>動画を視聴しながら登場人物が「依存対象を使用等したきっかけ」、「使用等することで生じた変化」、「だんだんと起きてきた問題」等を中心に、気づいたことや感じたことをノートなどに記載する。</p> <p> 「依存症の予防と回復～あの頃の自分へ～」(16分33秒)</p> <p>序章 (0分0秒～0分38秒)</p> <p>本編 ①ゲームのパートを視聴 (0分38秒～4分49秒)</p> <p>②ギャンブル等のパートを視聴 (4分49秒～8分45秒)</p> <p>③市販薬のパートを視聴 (8分45秒～11分58秒)</p> <p>④アルコールのパートを視聴 (11分58秒～15分45秒)</p> <p>終章 (15分45秒～16分33秒)</p>	<p>動画の視聴は、授業時間や活用目的に応じて、全部を視聴する、または①～④を選択して視聴してください</p>
	<p>5. 動画の内容を振り返りながら、依存症の正しい知識を理解する</p> <p> ここで押さえるポイント</p> <p>○依存症の背景</p> <p>きっかけになりやすいのは、日常生活でのストレスの積み重なりや、困っていても助けを求められないなどの「生きづらさ」といわれる。こういった困りごとを解消するために依存対象に頼り、習慣化することで依存症になると言われている。</p> <p>○なぜ依存症になるのか（メカニズム）</p> <p>アルコールや薬物を摂取したり、ギャンブルやゲームをすると、脳の「報酬系」という回路が刺激される。報酬系は、このような行動をクセにする機能を持っており、本人の意思とは関係なく「反復するクセ」がつく。また、習慣的に物質摂取や行動を続けると「耐性」がつき、以前と同じ量や回数では満足できず、使用量や使用頻度が増えるようになる。</p> <p>○症状の特徴</p> <p>本人や周囲の人も気づかいうちに進行してしまうのが依存症の特徴。また、段々と依存対象が第一優先になってしまい、社会生活をしていく上で優先しなければいけない色々な活動が選択できなくなったり、依存対象を優先するために嘘をついたりするようになり、本人だけでなく周囲の人も振り回され、困ることがある。</p> <p>○依存症の予防（ストレスのサインに気づき対処する）</p> <p>依存症の予防で共通しているのは、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 依存症に関して正しい知識を持つこと ・ ストレスのサインに気づき、適切に対処すること (自分に合った対処方法を知ること) ・ 困りごととは一人で抱え込まず、誰かに相談すること <p>○依存症の回復（相談機関）</p> <p>依存症は、当事者や周りの人が、それぞれにできることを知り、適切に対処することで、回復できる病気とされている。</p> <p>回復を支援する機関として下記などがある。</p> <div> <div>公的相談機関</div> <div>病院やクリニック</div> <div>自助グループ</div> </div>	<p>必要に応じて、8ページの「関連情報」も活用してください</p>

所要時間	学習内容	指導上の留意点
展開② (各15分)	6-1. 依存症の予防と回復のためにできる取り組みを考える 【パターン① グループワーク】 依存症の予防と回復について、それぞれの立場でできる取り組みを考える <div>  進め方 <ul style="list-style-type: none">  { 依存症予防策、対応策はどのようなものがあると思いますか？ <div> <div>自分</div> <div>友人</div> <div>家族</div> <div>学校</div> <div>医療機関</div> <div>行政</div> </div> 6つの立場のグループに分かれて、ワークを進める。 グループ発表 それぞれのグループで出た意見を共有する（発表や、全体掲示）。 </div>	ワークが進まない場合は、必要に応じて、9ページ以降の補足資料（予想される反応）を参照のうえ、回答を導いてください
	6-2. 依存症の予防と回復のためにできる取り組みを考える 【パターン② 個人ワーク】 自分にとってのストレスやストレスサインを書き出し、対処方法を考える <div>  進め方 <ul style="list-style-type: none">  { あなたにとってどのようなことがストレスになり、からだやこころにどのような変化（ストレスサイン）が出ますか？  { 自分に合った、ストレス対処法を考えてみましょう できるだけたくさん書き出すように促す。 </div> 困ったときに頼れる人や機関を可視化する <div>  記載方法の例 <ol style="list-style-type: none"> 中心に「自分」を置き、周囲に相談相手や相談機関を配置する どんなことを相談できるか／具体的などのように連絡を取るのかもあわせて考えてみる </div>	ワークが進まない場合は、必要に応じて、9ページ以降の補足資料（予想される反応）を参照のうえ、回答を導いてください 
	7. 導入～展開②で学んだ内容の要点を整理する 依存症の予防と回復において学んだことを整理する <div>  ここで押さえるポイント <ul style="list-style-type: none"> ○ 依存症は自分の意思ではやめたくてもやめられない病気 ○ 誰でもなる可能性がある ○ 依存症は正しい知識と適切な対処で予防でき、回復できる ○ ストレスは、依存対象への欲求を高める ○ 困ったり悩んだりしたときは相談する </div>	
まとめ (5分)		

兵庫県の依存症の現状

兵庫県のアルコール依存症者の推計数は12.8万人¹⁾、ギャンブル等依存症者の推計数は9.6万人²⁾とされています。

一方で、精神科医療機関において治療を受けている患者数³⁾は、アルコール依存症者で入院患者932人、外来患者4063人、ギャンブル等依存症者で外来患者122人（入院患者は非公表）となっており、潜在的な依存症者数に比べて、医療機関を受診する人が少ない状況にあります。

1. 兵庫県20歳以上総人口（H30年10月1日現在）に、全国のアルコール依存症者の割合（AMED（国立研究開発法人日本医療研究開発機構）「アルコール依存症の実態把握、地域連携による早期介入・回復プログラムの開発に関する研究」（2016-2018）より、AUDIT15点以上の割合（男性：5.2% 女性：0.7%））を乗じて算出
2. 兵庫県成人人口（R2年10月1日現在）に、全国のギャンブル等依存症者の割合（「令和2年度ギャンブル障害およびギャンブル関連問題の実態調査（久里浜医療センター）」より、SOGS5点以上の者の割合（2.2%））を乗じて算出
3. 出典：「精神保健福祉資料（国立精神・神経医療研究センター）」

20歳未満の飲酒の禁止について

20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律

20歳未満の人の飲酒は、法律により禁止されています。①親／親の代理をする者は、監督する未成年者（20歳未満の者）の飲酒を抑止しなければならない、②酒類を扱う販売者や飲食業者は、20歳未満の者が飲むことを知りながら酒類を販売・提供をしてはならないとされており、①に違反した場合は科料、②に違反した場合は50万以下の罰金が課されます。

参考：二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律（e-GOV法令検索）

<https://laws.e-gov.go.jp/law/211AC1000000020>

20歳未満の者の飲酒による影響

- 脳や体の成長が妨げられる
- 短期間で様々な臓器の障害が起こるリスクが高まる
- アルコール依存症を発症するリスクが高まる

違法オンラインカジノについて

オンラインカジノは、スマートフォンやパソコンなどを通じてオンライン上でゲームを行い、その結果に対して現金や暗号資産、電子マネーなどを賭けるものです。海外でオンラインカジノを運営するサイトがいくつもあり、その国では合法的に運営されているとしても、日本国内からこれらのサイトにアクセスしてオンラインカジノで賭博を行うことは、「賭博罪」などの犯罪となります。

参考：オンラインカジノを利用した賭博は犯罪です！（警察庁HP）

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/hoan/onlinecasino/onlinecasino.html>

補足資料（予想される反応）

1 登場人物が「①依存対象を使用等したきっかけ」や「②使用等することで生じた変化」、「③だんだんと起きてきた問題」には、どのようなものがあったでしょうか？



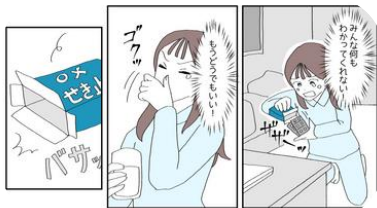
ゲーム

- ① 友人に勧められた（断ると関係が悪くなると考えた）
- ② 家庭の中や学校生活で寂しさや孤独を感じていたが、ゲームをしたら、友達から頼られたり、気分転換ができた
- ③ 睡眠や授業より、ゲームの時間を優先するようになった



ギャンブル

- ① 友人に誘われた（普段からお願いや誘いを断るのが苦手だった）
- ② ギャンブルで当たり、簡単にお金が入る体験をすることで、ギャンブルをすることが習慣になった
- ③ ギャンブルで負けた分はギャンブルで取り返そうと思うようになり、嘘をついたり、家族のお金にも手をつけるようになった



薬物

- ① 疲労感から、SNS上の友人を真似て服薬した（家庭や学校で孤立しており、安心できる居場所がSNSにしかなかった）
- ② 薬により一時的に嫌な気分が軽減され、活力が湧いた
- ③ 薬が切れると不快な離脱症状が起こり、服薬量が増えた。怒りの感情への対処として大量服薬した



アルコール

- ① 不安や緊張を和らげるために飲酒した（人間関係や環境の変化に苦しんでいた）
- ② 真面目で完璧主義であったが、嫌なことを忘れるために飲酒するようになった
- ③ 飲酒量が増え、不快な症状が出たり、人間関係が悪化した

2 依存対象を繰り返すと、どんな問題に発展していきますか？



健康

- ・ 不安やイライラなど気分が不安定になる
- ・ 意識障害を起こす



家庭

- ・ 家族に嘘をつくようになる
- ・ 家族のお金を盗む
- ・ 家族との関係が悪くなる



生活

- ・ 遅刻や欠勤（欠席）を繰り返すようになる
- ・ 金銭的に困窮する



人間関係

- ・ 信用を失う
- ・ 嘘や暴言、暴力で相手を傷つける

3 依存症予防策、対応策はどのようなものがありますか？

個人

- 依存対象の危険性を正しく理解する
- 時間や頻度、量の制限を設ける
- 自分の体調や心の変化に気づく
- 依存対象以外に興味を持てることを見つける
- 人とのコミュニケーションを増やす

友人

- 相談しやすい関係を作る
- 変化に気づいて声をかける
- 依存症の正しい知識をもつ

家族

- 普段からコミュニケーションをこまめにとる
- 依存症の正しい知識をもつ
- 相談機関への相談などのサポートをする

学校

- 依存症の正しい知識を教える
- 生徒が相談しやすい環境を作る
- 生徒の様子の変化に気づいて、家庭や関係機関と連携をとる

医療機関

- 依存症の正しい知識を普及する
- 受診のハードルをなくす工夫をする
- 医療従事者の人材育成を行う

行政

- 依存症の正しい知識を普及する
- 相談機関や治療機関を整備する
- 依存症の予防や回復を支える制度作り

4 ストレスを感じたときに、体や心にどんな変化がでますか？

- 頭痛や肩こり
- 疲れが取れにくい、睡眠の質が悪くなる
- イライラしやすい、悲しくなる、落ち込む
- わけもなく不安や焦りを感じる
- 食べ過ぎや食べなさすぎ
- やる気が出ない、趣味に興味を持てない
- 集中力が続かない
- 他人と話すのが億劫になる、孤独感が強まる
- 家族や友人との関係がぎくしゃくする

5 ストレスサインへの具体的な対処法について考えてみましょう

- 運動を習慣化する
- 家族や友人関係と交流する
- 複数の趣味を持ち、特定のものや習慣に頼りすぎないようにする

参考資料

参考サイトURL

- 依存症対策全国センター
<https://www.ncasa-japan.jp/>



- 厚生労働省 依存症対策
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>



- ひょうご依存症ポータルサイト「それは依存症かもしれません」
<https://web.pref.hyogo.lg.jp/dependence/index.html>



参考資料

- 文部科学省 高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説
保健体育編 体育編 平成30年7月
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1407074.htm



- 文部科学省 高等学校保健教育参考資料
改訂「生きる力」を育む高等学校保健教育の手引 令和3年3月
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1371839.htm



- 文部科学省 生徒の心と体を守るための指導参考資料
「ギャンブル等依存症」などを予防するために 平成31年3月
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1415175.htm



- 兵庫県精神保健福祉センター
わかっているのに、どうしてもやめられない…
「これって依存症？」とお困りのすべての方へ
https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf21/documents/r4izonshou_1.pdf



※本資料の無断転載・複製を禁じます。
※本資料は、精神科医等の監修のもと作成しています。



兵庫県
Hyogo Prefecture

制 作：令和 7 年 3 月

制作者：兵庫県福祉部障害福祉課精神障害福祉班
神戸市中央区下山手通5丁目10番1号
電話：078-341-7711（代表）