



小学生のための  
やくぶつ らんよう ぼうし  
薬物乱用防止教室

茨城県警察

それでは、薬物乱用防止教室を始めます。

## 本日のスケジュール

- 1 はじめに
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 どんな危険な「薬物」があるかな。
  - 身近にある薬物
  - 法律で禁止されている薬物
- 4 薬物を使わないために

今日は、このような流れで、話しを進めていきます。  
大事なことなので、よく聞いてください。

# 本日のスケジュール

- 1 はじめに
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 どんな危険な「薬物」があるかな。
  - ・ 身近にある薬物
  - ・ 法律で禁止されている薬物
- 4 薬物を使わないために

まず始めに、なぜ薬物乱用防止教室を行うのかについて話します。

# はじめに

あんぜん      せいかつ  
安全に生活するために

たいせつ  
大切なことはなんでしょう？



皆さんは、安全に生活するために大切なことは何だと思いますか。  
少し難しい質問かもしれませんがね。

# はじめに

①

きけん し  
危険を知り、

きけん  
危険をさけること



②

まも  
きまりを守ること

皆さん、頭に浮かんでいることもあるかと思いますが、今日私たちが皆さんにお話するのは、

- 1つ目は危険を知り、危険を避けること、
- 2つ目はきまりを守ることが大切ということです。

何が危険なことなのか、その危険を避けるにはどのようにしたら良いのかが分からないと、事件や事故に巻き込まれてしまいます。

また、きまりは皆さんを危険から守るためにつくられたものです。安全に生活するためには、きまりを守って生活することが大切です。

# はじめに

「薬物乱用」という危険を知り、  
「薬物乱用」と関わらないためには  
どうすればよいかを考える学習です。



その中でも今日は、「薬物乱用」という危険を知り、  
「薬物乱用」と関わらないためにはどうすれば良いのかを考える学習です。

# 本日のスケジュール

1 はじめに

2 薬物乱用ってなんだろう？

3 どんな危険な「薬物」があるかな。

- 身近にある薬物
- 法律で禁止されている薬物

4 薬物を使わないために

それでは、まず薬物乱用ってなんだろう？ということについての説明から始めます。

# 薬物乱用ってなんだろう？

薬を

ルールや法律から外れた目的や  
方法で使用するこ

「薬物乱用」とは、薬をルールや法律から外れた目的や方法で使うこと、を言います。

この説明だとわかりにくいと思いますので、具体的な例を出して説明します。

# 薬物乱用ってなんだろう？

## 薬物乱用の例①

病院でもらった薬や、  
薬局で買った薬を  
きまりを守らずに使うこと



薬物乱用の例のひとつ目は  
「医薬品といわれる、病院でもらったクスリや薬局で買ったクスリを決  
まりを守らずに使うこと」  
です。

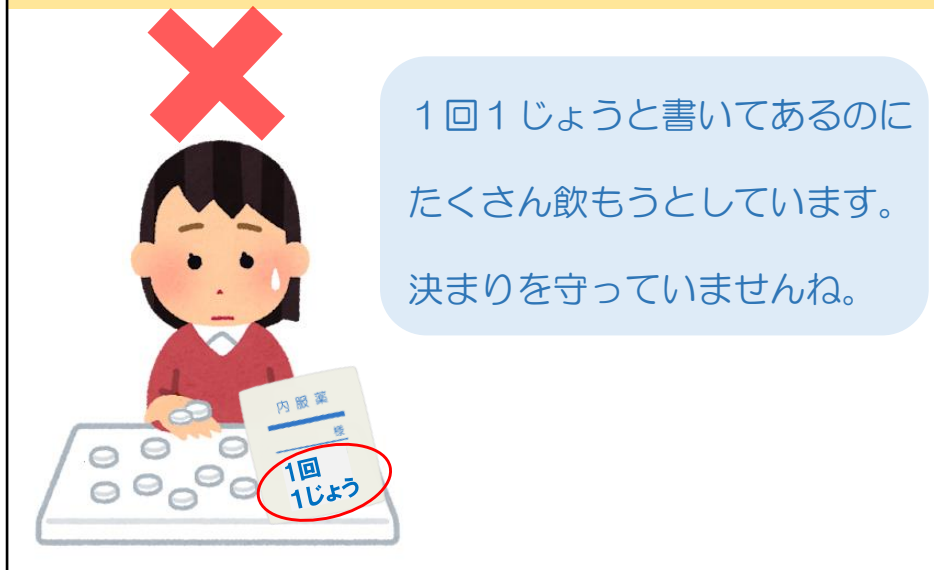
# 薬物乱用ってなんだろう？



薬を飲もうとしています  
でも、  
これでは薬物乱用になってしま  
います  
どうしてか、わかりますか

ここで質問です。  
この子のやっていることは薬物乱用です。  
どうしてかわかりますか。

# 薬物乱用ってなんだろう？



1回1錠と書いてあるのに、2錠手に持っています。  
さらに机にたくさんの薬が散らばっていてたくさん飲もうとしています。  
これは決まりを守っていません。

# 薬物乱用ってなんだろう？



人間の体のために作られたクスリであっても、  
目的、回数、数、量を守らずに使うと薬物乱用です。

# 薬物乱用ってなんだろう？

## 薬物乱用の例②

人の体につかっ**て**はいけ**ない**と決め**られ**  
ている**薬**をつ**かう**こと



薬物乱用の例のふたつめは、人に使**って**はいけ**ない**と決め**られ**ている**ク**ス**リ**を使うことです。

# 薬物乱用ってなんだろう？

例えば、  
理科の実験で使う化学薬品  
プラモデルを作るときに使う接着剤  
など・・・



**法律**で、  
使うだけでなく、**持っていることも**  
**禁止されている薬物**もあります。  
→犯罪です

皆さんの身の回りには、「人の体に使ってはいけないと決められているもの」がたくさんあります。

例えば、理科の実験で使う化学薬品やプラモデルを作るときに使う接着剤などです。

それを守らずに、「いい気分になれる」などの理由で使ってしまうことは薬物乱用です。

また、そのような薬物の中には、法律で持っていることも禁止されている薬物があります。

法律で厳しく禁止されている薬物を乱用すると犯罪になり、警察に捕まることとなります。

## 本日のスケジュール

- 1 はじめに
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 どんな危険な「薬物」があるかな
  - 身近にある薬物
  - 法律で禁止されている薬物
- 4 薬物を使わないために

次は、乱用される危険な「薬物」についてどのようなものがあるかいくつか話します。

どんな危険な「薬物」があるかな。

みなさんは、「薬物」と聞くと、  
どういうものを思い浮かべますか



皆さんは「薬物」と聞くとどういうものを思い浮かべますか？

## どんな危険な「薬物」があるかな。



市販薬



お酒  
(アルコール)



タバコ



大麻



かくせいざい  
覚醒剤

「大麻」や「覚醒剤」など、ニュースやドラマにでてくるような薬物のほかに、身近にある市販薬や、お酒、たばこも危険な薬物になります。

これ以外にもたくさんありますが、今日はこの5つについてお話しします。

ではまず、皆さんの身近にある市販薬、お酒、たばこの3つについて、お話していきますね。

## 身近にある「薬物」～市販薬～



薬局などで売られているかぜ薬などを、  
**一度にたくさん飲んでしまうこと**を  
**オーバードーズ**と言います。

**オーバードーズをすると、  
肝臓がきずつき、最悪の場合は、  
心臓が止まって命を落とすこともあります。**



まずは、身近にある薬物3つのうちの1つ目、市販薬についてです。  
人間の体のために作られたクスリも決まりを守らずに使うと、薬物乱用になると前に話しましたが、薬局で売っているかぜ薬や咳止めなどの市販薬も使い方に気をつけないと危険です。

特に、一度にたくさん飲んでしまうことを「オーバードーズ」と言いますが、  
オーバードーズをすると肝臓などが傷つき、最悪の場合心臓が止まって命を落とすこともあります。

## 身近にある「薬物」～市販薬～

茨城県内でも、中学生、高校生が  
オーバードーズで救急車で病院に  
運ばれています。



悩みがあってつらい、嫌なことを  
忘れたい・・・薬をたくさん飲むと  
ぼーっとして心が軽くなる気がする・・・  
だめだって分かってるけど、また  
やってしまいそう

茨城県内でも、中学生や高校生がオーバードーズをして、救急車で病院に運ばれ、治療のために苦しい思いをしています。

オーバードーズの理由は、人それぞれですが、「悩みやつらいことから逃げたかったから」や、「気持ちが落ち込んでいたから」などが多いようです。

オーバードーズをする時は、それ以外の方法はない、と追い詰められているのかもしれませんが。

そんな時に、この授業を思い出して、オーバードーズ以外の方法で、悩みに対応してほしいと思います。

## 身近にある「薬物」

ブレイク：薬物乱用クイズ



次のお話に行く前に、一つクイズを出します。

Q

お酒を飲んだりタバコを吸っても  
良い年齢は？

A

18歳

B

20歳

お酒を飲んだり、タバコを吸ってもいい年齢は何歳でしょうか。  
手を上げてください。

Aだと思う人は手を挙げてください。

Bだと思う人は手を挙げてください。

では、答え合わせをしてみましょう。

# 答え



# B

お酒とタバコは**20歳から**です。法律で決められています

「成人は18歳」ですが、まちがえないようにしましょう

どうして、お酒とたばこは20歳からと決められているのでしょうか  
体への影響を考えてみましょう

正解は、Bの20歳です。

お酒とタバコは、法律で20歳からと決められています。

成人つまり「大人になる年齢」とは違いますので間違えないようにしましょう。

では、どうして、お酒とたばこは20歳からと決められているのか体への影響をお話していきます。

## 身近にある「薬物」～たばこ～

### ニコチン

強い習慣性（依存性）がある



ニコチンは心臓をドキドキさせるため、元気になったような**気分**にさせる



ニコチンが切れると、気持ちが落ち込んだり、いらいらする



**また、ニコチンが欲しくなる**

**たばこがやめられないのはニコチンが原因、  
気持ち弱いからではない**

まず、たばこについてです。

たばこの煙にはたくさんの有害物質が含まれています。

今日は、そのうち3つについて簡単に話します。

1つ目は、ニコチンです。

ニコチンには強い習慣性、依存性があります。

ニコチンは心臓をドキドキさせるため、元気になったような気分させます。

ニコチンが切れると、気持ちが落ち込んだりイライラして、またニコチンが欲しくなります。

タバコがやめられないのは意志が弱いからということではなく、ニコチンが持つ強い依存性のためです。

## 身近にある「薬物」～たばこ～

### タール

黒くてベタベタしているので、  
細胞にくっついてよごしてしまう



がんなどの病気の原因になる

### いっさんかたんそ 一酸化炭素

脳や体が活動するのに必要な酸素を  
運ぶじゃまする



体中が酸欠になり、  
すぐ疲れてしまったり、  
集中できなくなったりする。

2つめはタールという物質です。

タールは黒くてベタベタしているので、体の細胞にくっついて汚してしま  
い、がんなどの病気の原因になります。

左側がきれいな肺で、右側がタールで汚れた肺になります。

3つめは一酸化炭素です。

脳や体が活動するためには体中で酸素が必要になります。

一酸化炭素は、酸素を体中に運ぶ働きをじゃまをするので、体中が酸欠に  
なり、すぐ疲れてしまったり、集中出来なくなったりします。

## 身近にある「薬物」～お酒～

アルコールは体と心の司令塔である  
脳の働きをにぶくする

体のこと

まっすぐ歩けない、ふらふらする



心のこと

いきなり笑ったり、怒ったりする



**体と心がコントロールできない状態**

思わぬ事故や事件を起こす原因になることも

次に、お酒についてお話しします。

お酒に含まれているアルコールは、体と心の司令塔である脳の働きを鈍くします。

酔っ払うと、体と心がコントロールできず、まっすぐ歩けなくなったり、いきなり怒り出したりします。

そのせいで思わぬ事故や事件を起こす原因になります。

## 身近にある「薬物」～お酒～

### アルコールは体をきずつける毒

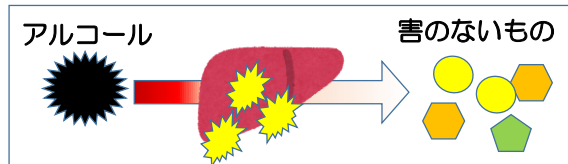
元気な肝臓



傷ついた肝臓



アルコールは「肝臓」で害のないものに分解される



アルコールは分解されるときに  
「肝臓」を傷つけ、病気にする

また、アルコールは体も傷つける毒です。

しかし、「肝臓」というところで害のないものに分解されます。

ところが、アルコールは分解されるときに肝臓自体を傷つけます。

お酒を飲めば飲むほど、肝臓はたくさん分解をするために、たくさん働かなければなりません。

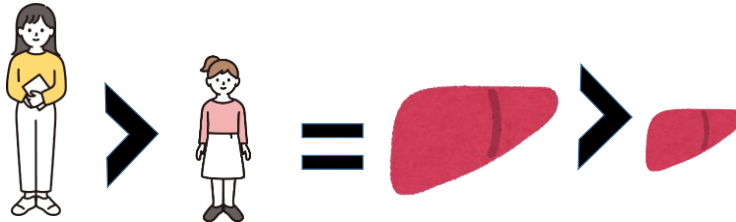
上のような元気な肝臓が下のように傷つき、病気になってしまいます。

## 身近にある「薬物」

お酒とたばこを子どもがやってはいけない理由  
～体のこと～

子どもの体は大人よりも小さく、成長途中

内臓は  
大人よりも**小さくて働きも弱い**



たばことアルコールの害について話してきましたが、  
ここで、どうして子どもが手を出してはいけないのかについて、体と心の  
面からお話しします。

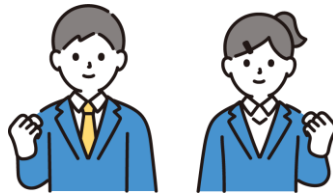
まずは、体の面です。

子どもの体は大人よりも小さく成長途中です。つまり、内臓も大人より小  
さく、働きも弱いのです。

## 身近にある「薬物」

子どもの内臓は  
大人よりも、たばこやお酒の影響を強く受け、  
早く傷ついてしまう

飲酒、喫煙禁止の法律は  
子どもの体と成長を守るためのきまり



そのような子どもが「大人がやっているから」と、お酒やたばこに手を出すと、大人よりもずっと強く悪い影響を受け、早く傷ついてしまいます。飲酒や喫煙禁止の法律は皆さんの体と成長を守るためのきまりです。

## 身近にある「薬物」

お酒とたばこを子供がやってはいけない理由  
～心のこと～



「ちょっとだけだから」  
「ばれなければいい」

中高校生で法律を破ってお酒やたばこに  
手を出す



**「決まりを守る気持ち」**が育たない

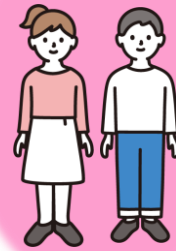
それから、警察としては、心への悪い影響も心配しています。

「ちょっとだけだから」「ばれなければいい」と法律を破ってお酒やたばこに手を出すことが平気になると、「決まりを守る気持ち」が育ちません。

## 身近にある「薬物」

悪い大人に目をつけられたり、犯罪に巻き込まれてしまう

「きまり」は  
自分を守ってくれるもの



「決まりを守る気持ちが弱いと、悪い大人に目をつけられたり、犯罪に巻き込まれる危険があります。

「きまり」を守ることは、皆さん自身も守ることになります。

## 法律で禁止されている「薬物」

法律で、使うことだけでなく、  
持っていることも禁止されている薬物



大麻



覚醒剤

ここからは、法律で使うことだけでなく、持っていることも禁止されている薬物について話します。

大麻と覚醒剤です。

## 法律で禁止されている「薬物」

### 大麻（たいま）



別名：マリファナ、ハッパ、野菜

作用：**幻覚**や感覚の変化  
記憶障害  
学習能力の低下



10代、20代の若者が大麻乱用により  
警察につかまっている

大麻とは、写真のような大麻草のことで、乾燥させたり、樹脂を固めたりしたものがあります。

別名、マリファナやハッパ、野菜などと呼ばれています。

大麻を体内に取り込むと、幻覚（見えないものが見えたり）や感覚の変化、記憶障害、学習能力の低下などを引き起こします。

大麻は10代20代の若者の乱用が多く、県内でも高校生が捕まっています。

## 法律で禁止されている「薬物」

どうして大麻乱用は若者に多いのでしょうか

ネットなどで広まっているまちがった情報

- 依存性がない
- 1回だけなら平気
- 日本だけが法律で禁止している



ネットの間違った情報にだまされないためには

正しい知識を身につけること！



大麻は違法薬物

若い人の間で大麻の乱用が増えている原因の一つとして、ネットに広まった間違った情報を自分の都合のいいように、信じてしまっているからと思われます。

依存性がない、タバコより害が少ない、日本だけが法律で禁止しているなどといった間違った情報にだまされないためにも、正しい知識を身につけて下さい。

大麻は違法薬物です。

## 法律で禁止されている「薬物」

### 覚醒剤（かくせいざい）

別名：シャブ、アイス、スピード

作用： 脳を強く興奮させる  
（脳内出血を起こし死亡例あり）  
幻覚や被害妄想が強い



白色の粉末や無色透明の結晶をしている。  
錠剤の形や液体状のものもある。



続いて覚醒剤です。

覚せい剤は、別名シャブやアイス、スピードなどと呼ばれています。

脳を強く興奮させる作用があり、脳内出血を起こして死亡することもあります。

また、覚醒剤は幻覚や被害妄想などの精神症状が強く出ます。

白い粉や結晶ですが、錠剤に加工したりや液体に溶かして形を変えている者もあります。

## 法律で禁止されている「薬物」

薬物乱用の影響は一生つづく

警察に検挙される  
周りの助け・本人の努力

薬物乱用から抜け出せることができた！



でも・・・  
薬物は一度捕まえた人を逃がしません。

大麻や覚醒剤の害について話しましたが、法律で厳しく禁止されている薬物の本当の怖さについて話します。

一つはフラッシュバックです。

警察に捕まったり、周りの助けや本人の努力で薬物乱用から抜け出せたと思っても、薬物は一度捕まえた人を逃がしません。

## 法律で禁止されている「薬物」

薬物乱用の影響は一生つづく

### 「フラッシュバック」

疲れやちょっとしたストレスなどがきっかけで、薬物をやっていたときと同じような幻覚や妄想が再び現れることがあります



薬物乱用をやめて、長い期間がすぎても、疲れがたまったり、ちょっとしたストレスがきっかけで、薬物をやっていた時と同じような幻覚や妄想が再び現れることがあります。これを「フラッシュバック」といいます。薬物乱用と関わると、その影響は一生続きます。

## 法律で禁止されている「薬物」

薬物乱用は関係ない人もまきこむ

薬物が起こす精神的な症状

### 被害妄想

理由なく、自分の命が狙われていると思込むこと



### 幻覚

実際にはないものが見えたり聞こえたりすること



薬物乱用は、周りの人や関係のない人を傷つけることがあります。  
薬物乱用により、「幻覚」や「被害妄想」といった精神症状を起こします。  
「幻覚」とは実際にはないものが見えたり、聞こえたりすること、「被害妄想」は理由もないのに自分の命が狙われているなどと思込んでしまうことです。

## 法律で禁止されている「薬物」

### 薬物乱用は関係ない人も巻きこむ

被害妄想、幻覚の状態にあった薬物乱用者が、近所の人々や関係のない通行人を突然おそい、傷つけたり、死亡させたり事件が起きています



薬物乱用は、本人だけでなく、  
家族などまわりの人や関係のない人を  
巻き込んで苦しめます

実際に、被害妄想や幻覚の状態にあった薬物乱用者が、自分は狙われていると思い込んで近所の人々や関係のない通行人を、傷つけたり、死亡させる事件が起っています。

薬物乱用は本人が苦しむだけでなく、家族などの周りの人やたまたまそこにいた関係ない人を巻き込んで苦しめることになります。

## 本日のスケジュール

- 1 はじめに
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 どんな危険な「薬物」があるかな。
  - ・ 身近な薬物
  - ・ 法律で禁止されている薬物
- 4 薬物を使わないために

最後の項目です。  
薬物を使わないためにはどうしたらよいかお話しします。

## 薬物を使わないために

薬物乱用は、心と体、そして大切な人も  
きずつけ、一生その影響がつづきます

それでも、薬物乱用で**少年がつかまっています**  
のはなぜなのでしょう



薬物乱用は、使用した本人の心と体、それから、関係のない人も傷つけ、  
その影響は、一生続きます。

しかし、薬物乱用で毎年のように薬物乱用で捕まる人がいます。  
捕まった人に薬物に手を出してしまった理由を聞くと・・・

## 薬物を使わないために

### 薬物に手を出した理由

- ① 友達やせんぱいからさそわれた  
(ことわれなかった)
- ② 好奇心・興味
- ③ 薬物だと知らなかった
- ④ 悩みがあった(逃げたかった)

ほとんどがこの4つの理由です。

- ・友達や先輩など身近な人に誘われ断ることができなかった
- ・好奇心や興味から手を出してしまった
- ・薬物だと知らずに、騙されて使用してしまった
- ・悩みがあり、悩みから逃げるために薬に頼るしかなかった  
などです。

誰にでも起こりそうな理由です。

では、このようになったときに薬物に手を出さないためにどうするか、話していきます。

## 薬物を使わないために

### ① 友達や先輩にさそわれた

友達だったら一緒に  
タバコ吸えるよね

大麻ぐらいやれるだろ  
みんな吸ってるよ

友達にきらわれたくないし、  
先輩は怖い、どうしたらいいの  
でしょうか



1つめ、身近な人から薬物を勧められた場合です。  
友達や先輩などから、  
「みんなやってるからやってみなよ」  
「1回だけなら大丈夫だよ」  
などと誘われたら、どうしたら良いと思いますか。

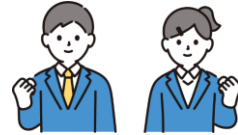
## 薬物を使わないために

### ① 友達や先輩にさそわれた

薬物をすすめる人は本当に良い友達でしょうか  
みんながやっているからと手を出したら  
どうなるのでしょうか



自分の将来や大切な人のことを考えて、  
周りに流されず、**しっかり**  
**ことわりましょう**



薬物乱用を勧める人は本当に良い友達でしょうか、  
みんながやっているからと手を出したらどうなるか、  
自分の将来や大切な人のことを考えて、周りに流されず、断ることが大切です。

しかし、上手く断れるか自信がないと思う人もいるかもしれません。

## ～薬物の誘いに負けない3つの行動～

- ① きっぱり ことわ 「断る」
- ② その場から はな 「離れる」
- ③ 警察などに そうだん 「相談する」

上手く断るためには、この3つの行動が大切です。

- 1 きっぱり「断る」  
きちんと「やらないよ」ということを相手に伝えること
- 2 その場から「離れる」  
しつこく誘われたら、その場から離れること
- 3 警察などに「相談する」  
誘われて困った時は、警察など周りの大人に相談する。

ただここで注意してほしいことがあります。ネットで知り合った人に相談するのはやめましょう。

話を聞いてくれるからといって良い人とは限りません。嘘をついてみんなをだまそうとする悪い大人の人もあります。

なので、警察だけでなく、皆さんの身近にいるおうちの人や学校の先生などに相談するようにしてください。

## 薬物を使わないために

### ② 好奇心・興味

1回だけやって、  
危ないと思ったら、  
やめればいい

いい気分になるんだって  
おもしろそう、  
どんな風になるか  
試してみたい

好奇心を持つことは大切だけれど、  
世の中には「危険」なものもある。  
どうすればいいのでしょうか



2つめの好奇心や興味から手を出してしまう場合についてです。

「1回だけなら大丈夫だろう」

「使うとどんな風になるか試してみたい」

と面白半分で手を出してしまったという人もいます。

好奇心を持つことは大切ですが、世の中には危険なこともあります。

## 薬物を使わないために

### ② 好奇心・興味

もし、薬物だったら・・・



警察に捕まる      残された家族、友達が悲しむ  
薬物依存になる      手を出す前の生活に戻れない

**立ち止まって考えてみましょう**

**安全**どうか

これからの生活や自分の将来が**どうなってしまうのか**  
家族や大切な人を**悲しませるようなことにならないか**

それが薬物という「危険」だったら、警察に捕まったり、周りの人が悲しんだりすることになります。

「面白そう」と思っても、すぐに手を出さず、立ち止まって考える癖をつけてください。

安全かどうか、これからの生活や自分の将来がどうなってしまうか、家族や大切な人を悲しませる事にならないかよく考えて、「危ない」と思ったら、手を出さないことが大切です。

## 薬物を使わないために

### ③薬物だと知らなかった

「マリファナ」が  
大麻の別名だって  
知らなかった

元気になるサプリメントだ  
と  
思っていたのに、  
覚醒剤だった

見た目では薬物だって  
わからないものもある  
どうしたらいいのでしょうか



薬物だと知らなかった、もしくは、騙されて使ってしまったという場合もあります。

見た目や名前だけでは危険な薬物だと分からないようにして、薬物は出回っています。

## 薬物を使わないために

### ③薬物だと知らなかった

薬物だとわからないように  
隠語・別名でやりとり  
さまざまな色や形に加工  
使用目的を偽って  
近づいてきます。



**少しでも変だ**と思ったものには手を出さないようにしましょう。

薬は、病院や薬局で買きましょう。

前に話しましたが、覚醒剤や大麻などは、別名で呼ばれ取引をされています。

見学の時間に標本を見ると分かりますが、薬物はいろいろな色や形に加工されています。

元気になるサプリメントなどと偽って、本当の使用目的を隠して売られているものもあります。

薬物にだまされないためには少しでも変だと思ったものには手を出さないことが大切です。

薬は勝手に売ったりすることはできません。資格を持っている人だけが扱うことができます。

## 薬物を使わないために

### ④ 悩みがある



なやみを忘れたい、つらいことからにげたい、  
楽になりたい・・・  
そう思ったときどうすればいいのでしょうか



最後は、悩みがあって、つらくて、逃げるためという理由です。

- ・勉強のこと
- ・友達との関係
- ・お家でのできごと
- ・外見のこと

など、悩む理由は人それぞれでたくさんあります。

悩みを忘れたい、短い時間でもいいから楽になりたいと思ったとき、薬物に頼ったら悩みはなくなりません。

## 薬物を使わないために

### ④ 悩みがある

オーバードーズも違法な薬物も、少しの間忘れられるだけで「悩み」は消えません。

#### 大ピンチになる前に

普段から困ったときにどうするかについて考えておくことが大切です。例えば・・・

イライラしたときの  
リフレッシュ方法を、  
いくつか考え、ために、  
やってみる。

小さな悩みのときから  
相談してみる。

オーバードーズも違法な薬物も少しの間悩みを忘れられるかもしれませんが、解決もしないし、逃げることもできません。

しかし、本当に困ると、オーバードーズ以外、方法がないと思ってしまうかもしれません。

そうなる前に、普段の生活から、イライラしたときどうするか用意しておくことが大切です。

例えば、

・イライラしたときのリフレッシュ方法を考えておく

とか

・小さな悩みのうちから、信頼できる大人に相談してみる

とか、

そんな風に、自分の悩みやイライラの対応方法を、普段から準備しておきましょう。

## 身近にある「薬物」～市販薬～

### ④ 悩みがある

イライラしたとき、気分を変えるリフレッシュ方法を考えて、ためしてみる

- ・スポーツ
- ・友達と遊ぶ
- ・歌を歌う
- ・本を読む
- ・ゆっくりお風呂に入る



リフレッシュといっても特別なことではありません。  
気分を変えるためのリフレッシュ方法は、皆さん、どんなものがありますか？

例えば、スポーツで思いっきり体を動かす  
大きな声で歌ってみる  
ゆっくりお風呂に入る など  
自分なりのリフレッシュ方法を試してみてください。

## 薬物を使わないために

### ④ 悩みがある

一人で悩まず、**小さな悩みのときから**相談してみましょう。

- 先生に話す
- 親に話す
- スクールカウンセラーに話す
- 子どもの相談窓口相談する

あなたの話を  
聞いてくれる人は  
います



話すだけでも心が軽くなったり、解決のヒントがわかるかもしれません。

悩んだとき、「これくらいのことで」と思わずに、一人で悩まず、小さな悩みの時から相談することも大切です。

自分が困っていることを聞いてもらうだけでも、心が軽くなったり、解決のヒントが分かるかもしれません。

友達や家族、学校の先生など、周りには話を聞いてくれる人がいるはずで

す。でも、身近な人だからこそ、相談できないこともあるかもしれません。子ども向けの相談窓口もあります。上手に利用して下さい。

## 少年サポートセンターからのお知らせ

悩みがあったら相談してね

少年サポートセンター

☎029-231-0900

keishonen@pref.ibaraki.lg.jp  
メールでも相談を受け付けています



私たち茨城県警察の少年サポートセンターでも、電話とメールの相談窓口があります。

一人で悩まず、まずは相談してください。

これで、講話は終わりです。