

薬物乱用防止教室を実施しました

11月29日(火)第6校時に、1～3年生を対象に薬物乱用防止教室を実施しました。

今回は、長野中学校の卒業生でもある聖マリアンナ医科大学の堀口忠利先生をお招きし、「STOP the 薬物！～断わる勇気が未来をつくる～」という演題で、薬物の危険性や断り方などについてのお話を伺いました。

昨年に引き続きパソコン室から各教室へ配信する形となりましたが、堀口先生が動画や写真を使用しわかりやすくお話をしてくださったので、ほとんどの生徒が内容をよく理解できたと事後アンケートに回答していました。

また、今回は保健委員会の3年生が主体となって運営を行いました。どの生徒も堂々とした立派な態度で役割を果たすことができました。お疲れ様でした。



パソコン室の様子



各教室の様子



謝辞・花束贈呈

授業を受けてわかったこと・感想



1年生

- 今まで、薬物乱用は覚醒剤や大麻などの危険薬物を使用することだと思っていたけれど、風邪薬やせき止めなどの過剰摂取(市販薬OD)も薬物乱用になると知り、驚きました。勉強などに影響するのは嫌だし、家族や友達、知らない人まで巻き込みたくないです。薬物乱用を誘われてしまったら逃げることも大事だということを知っておきたいです。
- 「スカッとすよ」「やせられるよ」こんな言葉に注意！どんな時もキッパリ「断ること」が大切。断りにくい時は「逃げてもOK！」大麻は医療に使われていたりするけれど、量やルールを守らないと脳に影響して危険。持っているだけで違法。薬物は運動や記憶、性格など脳のしくみにダメージがある。繰り返し使用を続けると、幻覚や妄想などが出たり、耐性がついて回数や量を増やしたりして依存し、やめたくてもやめられなくなる。そうなると、「やりたい」と思う気持ちと一生向き合うことになってしまうことがわかった。
- 今まで、薬物を乱用している人は、なぜ依存してしまうのか不思議に思っていたけれど、自分の体や心を操作する脳が正常に機能しなくなるからだと知って驚きました。自分は誘われた時に絶対に断れる自信があるけれど、薬物だとわかりにくい名前前で書かれていて怪しいと思うこともあると思うので、その時は自分が信頼している人に相談したいと思います。
- 薬物の使用にはルールがあり、それを守らず使ってしまうことも薬物乱用になることがわかりました。薬物乱用は、大切な脳を傷つけることで、相手のことを考えずに薬物を手に入れることを考えてしまったりするので怖いと思いました。友だちや知り合いから薬物の誘いを受けたら、断りにくいけど勇気を出して相手にちゃんと断ったり、逃げたりしようと思います。自分だけでなく周りの人も大切にして、注意しあって生活していきたいです。

2年生

- 薬物を1回でも使ってしまうと、もう元の健康な脳に戻れないことから、薬物の影響の大きさを改めて感じました。薬物は見た目ではわからないように作られていることがあるので、気づかないうちに手を出してしまう可能性があり怖いと思います。そして、薬物の乱用によって大切な家族や友人、自分自身を傷つけてしまうことが一番恐ろしいと思います。ただ、私は人からの誘いや頼みを断ることが苦手なので実際に断れるかどうか心配です。いざとなったら逃げられるようにはしておきたいと思いました。
- 危険薬物を使用した人の8割が知り合いに誘われて始めてしまうと知り、驚きました。薬物は運動、記憶、性格に影響を及ぼし、金銭トラブルが増え、家庭内暴力により家庭が崩壊してしまうこともあるとわかりました。
- 「用量、用法、目的を間違えて使うことも薬物乱用」という堀口先生のお話にとても共感しました。理由は、大麻なども医療で使われているけど、病気の症状などに合わせた正しい目的で使用すれば問題ないけど、健康なのに使ってしまうと逆に自分を傷つけてしまうということを知ったからです。「ダメなんですよ」で終わりにしないで、納得できる具体例、根拠を出してくれたのですごくわかりやすかったです。絶対に自分は使いたくないと思って良かったです。
- 自分で自分を守り、周りに影響を出さないために、正しい情報を知り、自分から気を付けたいです。誘われた時も最終的な選択は自分なので、危険に気づく力や自分から断る力をつけ、悩んだ時は周りや大人に相談して解決していきたいです。

3年生

- 一般的な医薬品でも用法・用量を守らなければ薬物乱用になってしまうことや、違法薬物の影響などについて、今まで知らなかったことや、間違えて理解していたことをもう一度正しく学ぶことができたので良かったと思いました。
- 「日常の中で人と話したり何かをしたりするのは自分が選んだ結果なので、その責任を持たなければならない。」「情報を鵜呑みにせず、きちんと判断する力も大切。」「危険ドラッグが見分けにくくなっているので、人からすすめられた物をむやみやたらに貰ったり、口に入れたりしてはいけない。」「どんなに仲の良い人たちからの誘いであっても、はっきり断ることが大切。」など、堀口先生のおかげで色々なことを学ぶことができました。お忙しい中、私たちに薬物の危険について伝えていただき、ありがとうございました。
- 薬物には、覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどたくさん種類があること、薬物乱用の危険性、自分を守るための方法や相談することの大切さを知ることができました。自分を守るために誘われたらすぐに断る勇気を身に着けることが大切だと思いました。また、悩んでいる友だちがいたら、相談に乗ってあげたり、相談窓口を紹介してあげたりして、力になってあげたいと思いました。
- 違法な薬物は1回でも使うと人生が変わってしまう可能性があると感じたので気を付けたいです。堀口先生が「0から1の差は大きい」と言っていたのが印象に残っていて、やっぱり一度も手を出さないことが一番重要だと思いました。誘われた時に断れるかは心配だけれど、「逃げる」という選択肢も頭に入れておきたいです。

堀口先生からのメッセージ

◎堀口先生にお礼のメールを送付したところ返信をいただきましたので、その一部をご紹介します。

この度は、母校で授業を行うという素晴らしい機会をいただき、ありがとうございました。心より感謝いたします。生徒さん全員と顔を合わせることにはできませんでしたが、話し終わったときの他の教室から聞こえた拍手の音で、確かに「みんなと繋がっていた」と感じました。また、保健委員の生徒さん達、特に司会進行や挨拶等で活躍した3年生の素直さとキラキラ輝くまなざしが印象的でした。長中の後輩たちの今とそして未来がこれからも護られますようお祈りしております。

どうぞ皆さま、お身体に気を付けてお過ごしください。 聖マリアンナ医科大学 堀口 忠利