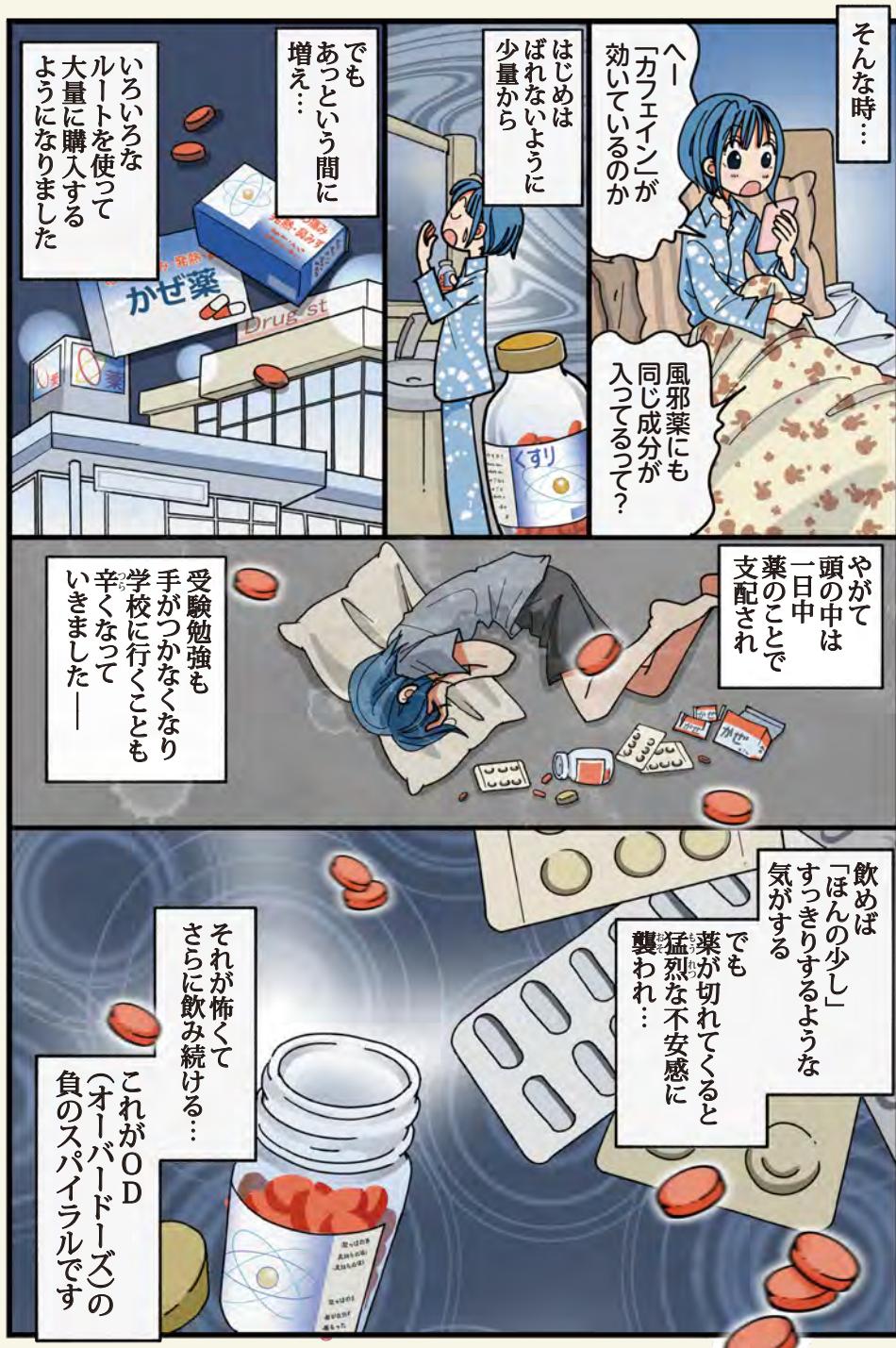


オーバー ドーズ
ってなに?
私のハマリ方は
おかしいの?



しかし、回復できます! あきらめないで! ▶裏面へ

※ODSへの過程は様々です。このストーリーは一例です。

依存症かもしれないあなたへ



味方を見つけよう！

自分から助けを求めるのはとても苦手だよね
でも、1人で抱え込まずに信頼できる人、安心できる人に話してください

⚠️ 安心できない人

- 上から目線で話す人
- 頭ごなしに否定したり、根性論を振りかざす人

😊 安心できる人

- 白黒つけたり決めつけたりしない人
- いつも変わらない態度で話を聞いてくれる人

👉 おススメ

- スクールカウンセラー
- 養護教諭

誰に話すかが重要！

子どもが依存症かもしれない 保護者の方へ

落ち着いて、冷静に判断してください
あなた自身が孤立しないことです

⚠️ やってはいけないこと

- 不安をお子さんにぶつけてしまう
- 薬を使っていないか24時間監視する
- 命の尊さを説く
- 過剰に甘やかしたり、お小遣いやモノで釣る

😊 信頼できる人につながると少し安心できる

- どんな言葉をかけばいいのか、どんな対応をしてはいけないのかがわかる
- 回復支援の情報や治療へ踏み出すきっかけが得られる

メンタルヘルスの専門家につながってください

※困ったときの相談先



スクールカウンセラー
保健所

◀ 全国の精神保健福祉センター



友達が依存症かもしれないあなたへ



友達の一声は大きい！

「何か困っていることない？」と声をかけてあげて
「友達として心配なんだ」とあなた自身の気持ちを伝えて

⚠️ 心を閉ざしてしまう

- 「どうしてそんなことしたの？」と責めたり、「そんなことしちゃダメだ」と否定しない

😊 安心できる

- 「そうなんだー、正直に話してくれて、ありがとう」といってあげたら、ほっとする

スクールカウンセラーさんへの相談に
一緒にについて行ってあげると心強いよ

👉 声かけのポイント これまで通り、何があっても
変わらぬ態度でいてくれる友達は、大きな支えになる

生徒が依存症かもしれない先生へ



先生は教育のプロですが、
メンタルヘルスのプロではありません

👉 望ましい対応

- 背景に困った事情があるのではないかと
考えて、じっくり耳を傾ける
- 時間を共有し、共に悩むことが
かけがえのない支援になる
- 問題を抱え込まずチームでサポート
- 保健機関(精神保健福祉センター)に相談※

否定せず、ジャッジせず、叱責せず、
ただ聞いてあげてください！

○「依存症」とは「やめたくても、やめられない」状態のこと。ODによって「依存症」に陥る人がいます。

公益財団法人日本健康アカデミー2023年度健康知識・教育に係る公募助成の支援を受けています

監修:松本俊彦(国立精神・神経医療研究センター) 厚生労働省

企画・制作:くすりの適正使用協議会

個人会員(当時)安部 恵氏(日本大学薬学部薬剤師教育センター)が制作に参画

『くすりは正しく使ってこそくすり。正しい使い方をしてはじめてくすりはあなたの健康を支えるパートナーになります。』