





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

👍 おすすめ

- スクールカウンセラー
- 養護教諭

😊 安心できる人

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

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

- どんな言葉をかければいいのか、どんな対応をしてはいけないのかわかる
- 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

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。

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
一緒について行くと心強いよ



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



専門家との連携を！

⚠️ やってはいけないこと

- 「甘えていないで、もっとがんばれ」と根性論を振りかざす
- 「いじけた考え方のせいだ」と決めつける

👍 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