

学校保健委員会だより

中島小・中島中学校 R7.9.8

6月17日（火）に中島小6年生と中島中学生が学校保健委員会を行いました。

『しなやかな心を育てよう ～依存と依存症について学ぶ～』をテーマに、子どもを依存症から守る学習会実行委員会の笠井英彦先生とジュニアユースサッカークラブコーチ・メンタルトレーナーの山本健一郎氏をお招きして、依存症がもたらす心身への影響を知り、依存症体験者より依存症から立ち直るために大切なことを学びました。

★令和5年度から心の健康（レジリエンス）について学んできました。

<令和5年度>

レジリエンスとは

<令和6年度>

心が不安定なとき、
どう向き合い、どう行動するか

依存症とは

「特定の何かに心を奪われ、
やめたくても、やめられない」状態
になること
「脳がハイジャックされた」状態
この主な原因は
ドーパミン
という脳の中の快樂物質

依存症（悪い依存）とは、
生活面で悪い影響が及んでいる
* 家族との関係悪化
* 暴力や借金
* 健康状態の悪化

アルコール



タバコ



スマホ
買い物



ギャンブル

ゲーム



2つの実験の答えやその理由を
考えてみよう

実験1

A「植民地ネズミ」

オリに入れられ、隣のネズミも見えない

B「楽園ネズミ」

仲間と自由に移動し遊ぶこともできる

この両方のネズミは、水と砂糖を入れた
モルヒネ水を自由に飲めるようにした。
57日間の実験後に両方のネズミはどう
なったと思う？

結果は、
A「楽園ネズミ」は回復した。
B「植民地ネズミ」は回復できなかった。

実験2

すっかり依存症になったA植民地
ネズミ1匹をB「楽園」に入れた。
このネズミはどうなったでしょうか？

- ① 依存症から回復できた
 - ② 回復できなかった
- どうして、そう思う？



結果は①「回復した」

実験からの学び



「植民地」からきたモルヒネ依存
の1匹のネズミは、他のネズミと
**楽しく遊ぶ中でモルヒネ依存から
回復した！**

依存症になるのは、薬物の作用
よりも

「孤立」「孤独」が問題

→ いい友だちや信頼できる
人ができれば回復もできる

山本さんの体験談

山本さんは小学校から高校までサッカーに打ち込み、ゴールキーパーとして優秀選手に選ばれるほどの活躍をされていましたが、高校時代に目の病気を患い、サッカーを続けることができなくなり、大きな挫折と孤立を経験されます。その後、ギャンブルにのめり込み依存症に苦しむ時期もありました。そんな中、山本さんに転機を与えたのが、2011年3月11日の東日本大震災でした。救援物資を送ったり、現地でのボランティア活動をしたりする中で、多くの人々から**感謝**の言葉をいただき、**「自分のため」ではなく「人のため」に生きる喜び**に気づかされました。その経験が、依存症からの回復につながったのです。現在は、これまでの経験を活かしながら「自分にできる社会貢献」を模索し、静岡市でサッカーのゴールキーパー指導に取り組んでいます。

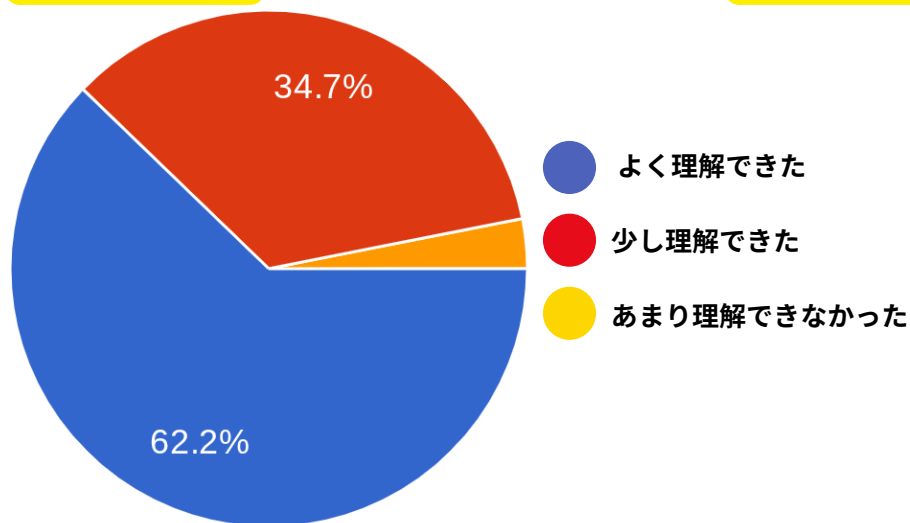
山本さんからの
メッセージ

1日1回 自分の長所を言う。

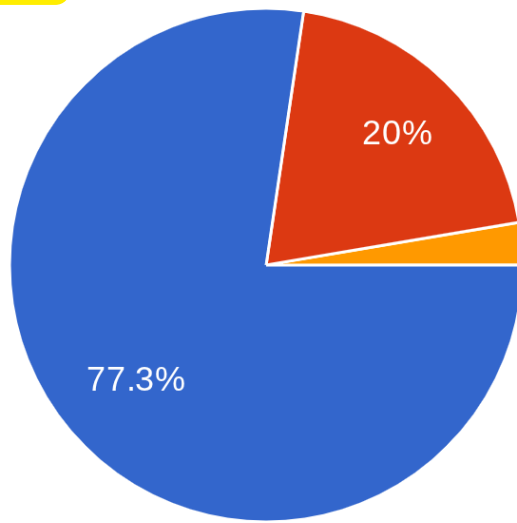
1日1回 困っている人がいたら、声をかける。

子どもたちの事後アンケート

依存と依存症の違いを知る事ができましたか？



依存症がもたらす心と体への影響を知ることができましたか？



子どもたちの感想



孤独になることで依存症にかかりやすくなるけど仲間と楽しんでいたらかきにくくなることがわかった。タバコやアルコールの他にもたくさんの依存症があることを知った。依存症とは「やめたくても、やめられない」「脳がハイジャック」となるという状態だと知った。

山本さんは「友達」「ボランティア」などで依存症を抜け出すことができたという実体験から、家族や先生に話せないことも、話せる友達や誰かに頼ることも大切だと教えてくれたのが心に残った。

依存症にも沢山の種類があって自分は最初、依存症は同じことをし続けてなることだと思っていたけど実際は不安や孤独などでも依存症になってしまうことを知ることができた。

小・中学校の図書館司書の先生から本の紹介・・・（紹介の一部）

「気をつけよう！ネット動画
動画を見るのがやめられない」
（2020年汐文社）

「ぼくのたった一つのミス」
・ゲーム編 ・SNS編 ・検索編
（藤白圭 2025年岩崎書店）
実際の事件を元に描かれた物語
3冊あります

「ボクのことわすれちゃったの？
お父さんはアルコール依存症」

（2014年ゆまに書房発行）
家族のこころの病気を子どもに伝える絵本

「電子仕掛けのラビリンス」
石川宏千花 2024年理論社発行
sns依存と戦う女子中学生の物語

本当の「心の強さ」ってなんだろう？
（斎藤孝）

世界一やさしい依存症入門
（松本俊彦）

強制終了、いつか再起動
（吉野万里子）

杉森くんを殺すには
（長谷川まりる）