

お互いを励ましあい、薬物なしの生活を手に入れようとしている場所(自助グループ)

つよ かしこ
強くなるより賢くなろう!

つらいとき、悩んでいるとき、だれかに相談できることは、賢さなのです。

かみさま わし あなた
神様 私にお与えください。

じぶんに変えられないものを 受け入れる落ち着きを、

変えられるものは 変えてゆく勇気を、

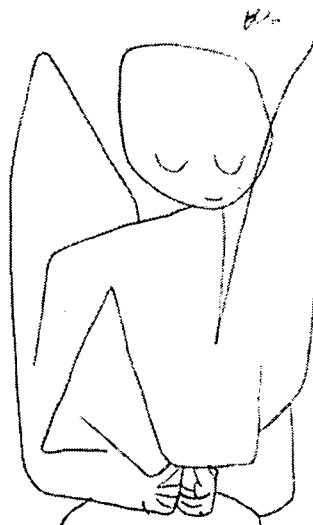
そして二つのものを 見分ける賢さを。

God grant me the serenity to accept

the things I cannot change,

courage to change the things I can,

and wisdom to know the difference.



作成責任者

松本俊彦	国立精神・神経センター精神保健研究所
今村扶美	国立精神・神経センター武蔵病院
小林桜児	神奈川県立精神医療センター
千葉泰彦	横浜少年鑑別所

この冊子は、平成19年度厚生労働科学研究費補助金医薬レギュラトリーサイエンス総合研究事業「薬物乱用・依存等の実態把握と「回復」に向けての対応策に関する研究(主任研究者 和田 清)」における「少年施設における薬物乱用防止教育ツールの開発に関する研究(分担研究者 松本俊彦)」の研究成果物である。

問い合わせ先

横浜少年鑑別所医務課 TEL: 045-841-2525
～無断転載はご遠慮ください～ SMARPP-Jr, 2008

First step to new life

薬物を使わない生活のために

べっさつ か こみ よう
別冊 書き込み用ワークブック

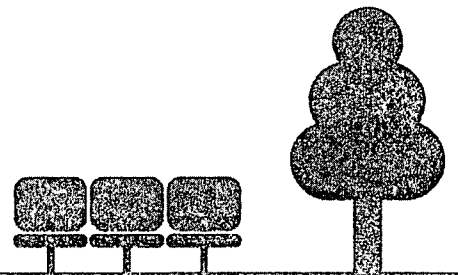
God grant me the serenity to accept

the things I cannot change,

courage to change the things I can,

and wisdom to know the difference.

なまえ



SMARPP-Jr.
Serigaya-Methamphetamine Relapse Prevention Program
Junior Version

第1回 ^{やくぶつ}薬物をやめることに^{ちょうせん}挑戦してみよう

あなたにとって、薬物を使うのはどんなよい点と^{わる}悪い点がありますか？

薬物を使うとよい点	薬物を使うと ^{つごう} 都合の悪い点
薬物をやめるとよい点	薬物をやめると ^{つごう} 都合の悪い点

第2回 薬物のある生活からの回復段階^{かいふくたんかい}

Q1: あなたはいまどのステージにいますか? どんな^{たいちょう}体調、どんな^{きぶん}気分ですか?

第3回 ひ がね よっきゅう 引き金と欲求

Q1: あなたは、ふだん、どんなときに使っていましたか？あるいは、
どんなときに使いたいという欲求よっきゅうが強くなりましたか？

Q2: 使わないとき、使いたいという欲求よっきゅうがない時間はどんなとき
でしたか？

Q3: 欲求があるときと、ないときのちがいはなんでしょう？

じょうきょう からだ こころ じょうたい
(状況、体や心の状態など)

第4回 あなたのまわりにある引き金について

Q1: 下にあげる項目^{こうもく}のなかでこれをきっかけ（引き金）にして薬物を使ってしまいそうなものはどれでしょうか。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 一人で家にいること | <input type="checkbox"/> 給料日 ^{きゅうりょうび} の後 |
| <input type="checkbox"/> 友達 ^{ともだち} といっしょに家にいること | <input type="checkbox"/> デートの前 |
| <input type="checkbox"/> デートの最中 ^{さいちゆう} | <input type="checkbox"/> 夕食に出かける前 |
| <input type="checkbox"/> 友達の家 | <input type="checkbox"/> セックスの前 |
| <input type="checkbox"/> 朝食の前 | <input type="checkbox"/> セックスの最中 |
| <input type="checkbox"/> パーティー | <input type="checkbox"/> セックスの後 |
| <input type="checkbox"/> 昼休み | <input type="checkbox"/> スポーツをしているとき |
| <input type="checkbox"/> 夕食の最中 | <input type="checkbox"/> 映画を見るとき |
| <input type="checkbox"/> 仕事の前 | <input type="checkbox"/> 仕事の後 |
| <input type="checkbox"/> 海にいったとき | <input type="checkbox"/> 手元に金がある時 |
| <input type="checkbox"/> コンサートに行った時 | <input type="checkbox"/> 運転中 |
| <input type="checkbox"/> 知っている売人がいるところを通った時 | <input type="checkbox"/> 酒をのんだとき |

Q2: 他にもまだ、薬物を使ってしまいそうな場所や状況^{ばしょ じょうきょう}はありますか？

Q3: あなたはこれまで、薬物をどんな場所^{ばしょ}で、何をしている状況^{じょうきょう}
で^{しょう}使用していました？

Q4: 「あの人の前では薬物を使いづらい。あの人だけは悲^{かな}しませたくない」。そんな人はいますか？ それはだれでしょう？

Q5: 薬物の「引き金^{いちらんひょう}一覧表」を作ってみましょう。(次のページ)

第5回 あなたのなかにある引き金について

Q1: あなたは、これまでどのような感情^{かんじょう}におそわれたときに、薬物を使うことが多かったですか？

Q2: ごく最近、薬物使用の引き金となった感情^{かんじょう}のうち、前のページのリストで、当てはまるものを選んで下さい。

Q3: 最近^{さいきん}、あなたが「薬物はやめよう」と頑張^{がんば}っていたにもかかわらず、使ってしまったことはありましたか？（たとえば、やめようと思っていたのにだれかとけんかをして腹^{はら}を立てて、使ってしまった、など。）ある人は、その状況をくわしくかいてみましょう。

Q4: 薬物使用の引き金となりやすい感情^{かんじょう}が出てきたとき、薬物にたよらないで、うまく対処^{たいしよ}する方法をなるべくたくさん考えてみてください。

第6回 新しい生活のスケジュール
を立ててみよう

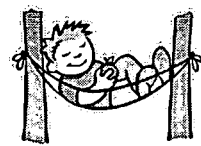
Q1: あなたが薬物を使用していたときの生活を思い出してください。^{とうじ}当時の一日の^す過ごし方はどのようなものでしたか？

ここを出てからの自分の生活スケジュールを書いてみましょう。

どんな日課^{にっか}をたてれば、薬物の誘惑^{ゆうわく}を避けて、安全^{あんぜん}にすごせそうですか？

【わたしのスケジュール表】

月 日		月 日		月 日	
(のある日)		(のある日)		(休日)	
7:00		7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00	
1:00		1:00		1:00	
2:00		2:00		2:00	
3:00		3:00		3:00	
4:00		4:00		4:00	
5:00		5:00		5:00	
6:00		6:00		6:00	
7:00		7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00	



第7回 ^{いぞんしょう}依存症ってどんな**びょうき**病気？

Q1: あなたは、自分の薬物の問題によって、どのような人を巻きこ
んでできましたか？

きけん じょうきょう さっち
第8回 危険な状況を察知する

Q1: あなたは、どんなときに空腹、怒り、孤独、疲労を感じますか？

空腹：

怒り：

孤独：

疲労：

Q2: このような、薬物の誘惑にのってしまいやすい状態をさけるためには、どんな対策ができそうですか？

第9回 さいはつ ふせ 再発を防ぐために

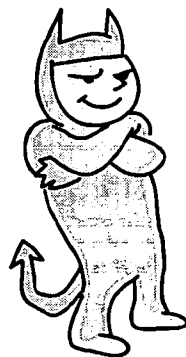
Q1: 依存症的な行動（薬物を使っているときによくみられる行動）について、あなたにあてはまりそうなものを、選んでください。

- 学校や仕事をやすむこと
- うそ 嘘をつくこと
- ぬす 盗みをする
- 金づかいが荒くなること
- むせきにん 無責任なふるまいをすること（かぞく しごとじょう やくそく 家族や仕事上の約束をはたさないこと）
- しんらい 信頼できないふるまいをすること（約束に遅れる、約束を破ること、など）
- けんこう 健康や身だしなみに注意しないこと（よご 汚れた服を着ること、運動をやめること、食事がかたよったり ふきそく 不規則になること、ふけつ 不潔な状態にいること、など）
- しょうどうてき 衝動的にふるまうこと（考えることなく行動する）
- しゅうかん 仕事の習慣をかえること（働く時間が増える／減る、全く働かなくなる、新しい仕事をする、働く時間帯をかえる、など）
- ものごと きょうみ に興味をなくすこと（よ かかつどう 余暇活動、かていせいかつ 家庭生活、など）
- こどく 孤独になること（だいぶん じかん 大部分の時間をひとりきりで過ごすこと）
- こま 細かいことにこだわりすぎてしまうこと

Q2: これまで、どのような いぞんしょうてき しこう 依存症的な思考（薬物を使ってもかまわな う いだらうといった考え）が浮かんだことがありますか？

第10回 さいしよう 再使用のいいわけ

Q1: あなたは、上にあげたような「いいわけ」を自分にしたことがありますか? ぐたいてき 具体的にどのようないいわけをよく用いたか、もち なるべくたくさん書いてみてください。



第11回 「^{つよ}強くなるより^{かしこ}賢くなれ」

【あなたの引き金と^{たいしょほう}対処法】

	あなたにとっての「引き金」 となりそうなもの (^{くたいてき} 具体的にあげる)	^{そうぐう} 遭遇してしまった場合の対 処方法 (^{かいひ} 回避・思考ストッ プ・ ^{いかり} 「錨」となる行動)
ひと 人		
ばしょ 場所		
もの 物		
じょうきょう 状況 (^{ふくそう} 服装や ^{おんがく} 音楽も 含む)		
^{いぞんしょうてき} 依存症的な行動 (^{じやくぶつ} 薬物を使っていた 時によくみられた行動)		
^{いぞんしょうてき} 依存症的な思考 (^{さいしやう} 再使用へとつな がるいい訳)		

これからのあなたのスケジュールは？

月 日		月 日		月 日	
(のある日)		(のある日)		(休日)	
7:00		7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00	
1:00		1:00		1:00	
2:00		2:00		2:00	
3:00		3:00		3:00	
4:00		4:00		4:00	
5:00		5:00		5:00	
6:00		6:00		6:00	
7:00		7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00	

第12回 ^{かいふく}回復のために — ^{しんらい}信頼と ^{しょうじき}正直さ

Q1: あなたが薬物を使ったことは、だいじな人との^{しんらいかんけい}信頼関係に、
何らかの^{えいきょう}影響を与えましたか？ ^{ぐたいてき}具体的に ^{せつめい}説明してください。

Q2: ^{しんらい}信頼を ^{かいふく}回復していくために、あなたにはどのようなことができますか？

Q3: あなたには、すなおに薬物や^{じぶんじしん}自分自身の^{もんだい}問題をうちあけられ
そんな^{えんじょしゃ}援助者 (^{かぞく}家族・ ^{ゆうじん}友人・ ^{せんせい}先生・ ^{カウンセラー}カウンセラーなど) がいますか？
