

ここから始めましょう/ 十代の子どもと大麻について話す方法

十代の若者との会話は、きっかけを作るのが困難です。薬物やアルコールについて彼らと話すことはさらに困難です。親として、あなたはしばしば抵抗に会うでしょう。

しかし幸いなことに、あなたの十代のお子さんを会話に引き込み、オープンで前向きなコミュニケーションを促進する方法があります。

***注意：私たちは男女の性差のいずれにも偏らない考え方を重視しています。しかしながら、この小冊子においてあなたの十代のお子さんと話す方法の例を提供する際には、息子と娘の両方を指す言葉を使うことが重要であると考えました。**

適切な心構えをもつこと

以下はあなたがお子さんとの物質使用についての会話の舞台を設定するためのいくつかの効果的なツールです。

- **決めつけない** あなたがあなたの十代のお子さんと実りある会話をしたいと思うなら、子どもは決めつけられる、非難されていると感じるとき、あなたのメッセージを受け入れにくいということを心に留めておくべきです。私たちは、あなたとあなたの十代のお子さんが最善の結果を得るために、あなたが客観的で寛容な立場を保とうと努力すべきだと提案します。これは困難な取り組みであり、練習が必要かもしれません。
- **相手の立場に立って考える** 例えば、困難な話題について話すとき、あなた自身がこのように話して欲しいと望む方法を考えてください。あなたが十代の頃に感じたことについて考えることは役に立つかもしれませんが。
- **目標をはっきりさせる** 目標を書き留めることは役立つかもしれませんが。会話から何を学びたいのかが分かったら、あとでこれらを振り返り、何がうまくいったのか、何が悪かったのか、どんな目標が達成されたのか、どの目標が後日まで保留されたのか、またあなたが会話の目標を効果的に伝えることができたのかどうかを見直して下さい。

目標の例



十代の子どもの大麻使用について継続的な会話を始める



薬物について子どもが直面しているかもしれないプレッシャーについて深く理解する



心配の気持ちと支援を表明する



彼女が大麻全般についてどのように感じているかを判断する

ここから始めましょう/十代の子どもと大麻について話す方法（続き）

- ・ **落ち着いてリラックスする** あなたが怒りの感情を持ったりパニックを起こしてあなたの十代のお子さんに話しかけると、あなたの目標を達成することが難しくなります。息子さんと会話することに不安がある場合は、リラックスするのに役立つこと（散歩、友人への電話、瞑想など）をいくつか見つけてください。
- ・ **ポジティブになれ** あなたが恥、怒り、脅し戦術あるいは失望をもって会話を始めるなら、あなたの努力は逆効果になります。代わりに、注意深く、興味をそそり、尊重にあふれ、理解ある態度をとってください。
- ・ **説教をするなかれ** あなたが、あなたの娘さんがもっと年若い頃に薬物について話したことがある場合、彼女はすでにあなたが彼女の物質使用を承認しないことを知っていることを覚えておいてください。これについて彼女に説教することは、彼女の心を閉ざし、あなたの話に耳を貸さず、怒らせるか、または関係を悪化させることにつながる可能性があります。つまり、そうすることは、あなたが彼女の行動ではなく彼女自身を認めていないのだと誤解される可能性があり、そのことによって彼女は情けない気持ちになり、ひいてはより多くの物質の使用につながる可能性があります。何かが起こらないようにするためにあだこうだと指図がましく言うこと（「それは駄目よ。私はあなたの親で、私が駄目だと言ったのだから」など）は極めて非効率的なやり方です。あなたの面思い通りにならないときも、自分の立場を笠に着て我を通すことは避けましょう。
- ・ **快適な環境を見つける** 座って話し合うことを事前に知らせること（「夕食後に話をする必要があるね」など）は一般的に抵抗を受けやすいですが、より自発的で気楽な言い方は娘さんの不安、そしておそらくあなた自身の不安を軽減します。おそらく彼女と散歩しながら、または庭や公園のベンチに座って話しを切り出すのが良いでしょう。開放的でありながら気の散らない場所を探してください。
- ・ **ボディランゲージに注意する** あなたの十代のお子さんが座っている場合は、あなたも座ると良いでしょう。彼女が立っているなら、あなたと一緒に座るように声をかけてください。指をさしたり腕を組む仕草に注意してください。これらは閉鎖的な態度を示す動作です。これに対して、脚を組まずリラックスした姿勢は開放的な心を表します。

あなたにも問題があります！

「地域の教育者として、私は思春期のマリファナ使用に伴うリスクについて、親、青少年、教師、そして管理者に定期的に説明を行います。十代の若者たちは、マリファナが不安、うつ病および ADHD などの障害への対処を助けてくれるとよく言っています。驚くべきことは、十代の若者がマリファナの影響と害について明確に知らないだけでなく、親もマリファナの常用が子どもの発達に害を及ぼす潜在的な危険性について理解しておらず、情報も乏しいということです。私達はこの地域の青年とこれらの重要な会話を持続させる必要があります。私が親に伝えたいメッセージは、彼らの子どもたちが彼らに耳を傾けているということです。親は子どものアルコールや薬物使用の影響を和らげるのに重要な役割を果たします。」

— Dr. Jackie Smith, RN, PhD, 中毒および家族の健康問題カウンセラー、カルガリー

アクティブリスニングを試みましょう

アクティブリスニングは訓練を必要とし、非常に効果的なスキルです²⁸。あなたの10代のお子さんに対してアクティブリスニングを行う方法のいくつかの例を以下に示します。

	<p>開放型の質問をする これらはあなたのお子さんから単なる「はい」または「いいえ」の回答以上のものを引き出す質問です。 試してみましょう：「～についてもっと話してくれないか」</p>
	<p>ポジティブであれ それがどんなに難しいように思えても、状況の中で良い点を見つけましょう。 試してみましょう：「正直に話してくれてありがとう。本当に嬉しいわ。」</p>
	<p>あなたのお子さんにあなたが彼女の話を聞いていることを伝えましょう。 あなたのお子さんから聞いていることを振り返って、言葉通りに、あるいはあなたの感情として伝えてください。 試してみましょう：「私は君が圧倒されていると感じていること、そしてポットを吸うとリラックスできると聞いているよ。そうなのか？」</p>
	<p>要約し、質問する あなたがお子さんの言うことに耳を傾けていることを示し、彼女の意見を求めてください。 試してみましょう：「私はちゃんとすべてを理解しているかしら。何か付け加えることがある？」</p>
	<p>許可を求める 彼女の懸念について彼女と話をしても大丈夫か、また何らかの感想を述べても大丈夫かどうか、十代の娘さんに聞いてみましょう。 試してみましょう：「私から質問してもいいかな。君に何かアドバイスをしてもいいかい。」</p>
	<p>共感と思いやりを伝える 理解を示す言葉を差しはさみ、あなたのお子さんにあなたが理解していることを示しましょう。 試してみましょう：「ポットを吸うと不安の解消に役立つのだと聞いているわ。あなたが不安を感じているなんて可愛そうに。それは本当に辛い気持ちだと思うわ。あなたがリラックスするのを助けることができる何か他の活動を一緒に考えることはできないかしら？」</p>

²⁸Third Edition, "Motivational Interviewing: Helping People Change (「人にやる気を起こさせる面談：人々の変化を支援する」第3版)”, William R. Miller および Stephen Rollnick.

ここから始めましょう/十代の子どもと大麻について話す方法（続き）

大麻（またはあなたの十代のお子さんに関する問題）について話すときに避けるべき言葉

避けるべき言葉	代わりに使うべき言葉
<p>しかし 成績表はとても良かったね。しかし、君はもっと頑張れると私は思っているよ。</p>	<p>そして 成績表はとても良かったね。そして君はもっと頑張れると私は思っているよ。</p>
<p>すべき あなたはポットを吸うのをやめるべきよ。</p>	<p>欲しい 私はあなたにポットを吸うのをやめて欲しいの。私があなたを助けるから。</p>
<p>悪い ポットを吸うことは君にとって悪いことだよ。</p>	<p>有害 ポットを吸うことは君の健康と脳に有害だよ。</p>
<p>愚か ポットを吸うなんて愚かな選択よ。</p>	<p>健康に良くない ポットを吸うことはあなたの健康に良くないわ。それが、私が心配している理由よ。</p>
<p>認めない 私はあなたがその友人グループと付き合うことは認めないよ。</p>	<p>心配している 私はあなたの友人グループのことを心配しているんだ。彼らが最高の影響を与えないかもしれないことが心配だ。</p>
<p>がっかりした 門限を破るなんてあなたにはがっかりしたわ。</p>	<p>心配している 門限を過ぎて帰宅するとあなたが決めたことを私は心配しているのよ。</p>
<p>できない 平日は午後 11 時以降に帰宅することはできないよ。</p>	<p>して欲しくない 私は、君にこんなに夜遅く帰宅して欲しくないんだ。</p>

気長に

あなたの目標を明確にし、前向きになり、思いやりを示すことを忘れないでください。これらのスキルを身につけるには練習が必要です。ですから、あなたが望んだように話がうまくいかなかった場合は、他にも試す機会があることを思い出してください。会話を何回も行うことにより、正しく理解し、前回はうまくいかなかったことを改善するための多くの機会が得られます。

何を言うべきか/さあ、言うべきことを私に話してごらんさい。

あなたの十代のお子さんからの質問や主張への対応

結局のところ、大麻についてあなたの十代のお子さんと話すための「台本」はありません。しかし、あなたが大麻の話題を持ち出したときにあなたの十代のお子さんがするかもしれないいくつかの主張とあなたがそれに応じて言えることを考えてみましょう。

あなたの十代のお子さんはこう言います：「分かってる、分かってる。このことは前に私と話したでしょ。」

推奨される言い方	その理由
「私たちが以前に薬物について話し合ったことがあるのは私も承知している。もし君が私のことをうるさく小言を言う親だと感じているなら謝るよ。」	→ 責任を取り、十代のお子さんの感情を認めることは、抵抗を減らすための効果的な方法です。
「私は君を大切に思っているし、近ごろ君はたくさんの困難な選択に直面しているようにみえるけれど、私は君を助けたと思っている。だから、一緒に話し合いたいのだ。」	→ この言葉は彼が経験していることに対する思いやりを示しています。
「大麻を合法化し規制するという政府の発表について聞いたことがあると思う。私たちがそれについて話すことは重要だと思うが、君は賛成してくれるかな。」	→ 許可を求めることはコミュニケーションをとるために不可欠であり、あなたの十代のお子さんに発言の権限が与えられたように感じさせることにもつながる。「いや、話したくない」という回答が返ってくる可能性も覚悟しておいてください。その場合は理由を尋ねてください。それから彼が話しても構わないと思っている時間を提案してもらいましょう。

あなたの十代のお子さんが何も話そうとしない場合

推奨される言い方	その理由
「君の学校の友だちは大麻について話すかい？彼らは何と言っている？」 「学校で誰かポットを吸う友だちがいるかい？その子はそれについて何と言っている？」 「君は今までに大麻を提供されたことがある？」	→ あなたの十代のお子さんと話を始めるのが難しいと思う場合は、彼女の友人やクラスメートについて質問してみてください。彼女にとっては自分以外の誰かについて口を開くほうが簡単かもしれません。このようにすれば、彼女があなたと考えを共有するように導くことができます。 彼女が話をしたくないのであれば、彼女が何か問題を抱えているときはあなたが彼女のそばにいるということを彼女に伝えてください。

何を言うべきか/さあ、言うべきことを私に話してごらんさい。(続き)

あなたの十代のお子さんはこう言います：「私はたまに週末にやるだけよ。だからたいしたことじゃないでしょ。」

推奨される言い方	その理由
<p>「あなたが定期的に行っているのではないと聞いて嬉しいわ。実際、あなたの脳はまだ発達段階にあるので、どんな薬物を使うこともあなたの年齢では有害になる可能性があるのよ。」</p>	<p>→ たとえ親が十代の子どもに完全に禁欲であることを望んでいるとしても、これが毎日の習慣になっているのではないという肯定的な面を指摘することは絶対に必要です。これにより、十代の若者は自分が悪い人間でも失望の対象でもないと感じることができるのです。</p>
<p>「あなたは、それがたいしたことだとは思わないと言っていたわね。」</p>	<p>→ あなたが聞いたことを繰り返すことは、リフレクティブリスニング（絶えず相手にその内容を確認しながら聞く姿勢）の一例です。</p>
<p>「あなたにとって、どんなことがたいしたことのように感じられるのかしら？」</p>	<p>→ これはあなたの十代のお子さんに自分の将来、彼女には薬物使用の周りにどのような境界があるのか、およびそれを「大したこと」にするものは何かについて考えさせることとなります。それによってあなたは彼女にとって何が重要かを深く理解することができるでしょう。使用が進み、これらの境界の一部を超えた場合、あなたは後からそれを話題に出すことができます。</p>
<p>「あなたにこれまでよりポットを吸わなくなるようにさせるものは何かあるかしら？」</p>	<p>→ これは、十代の子どもがポットをそれほど頻繁に使用したくないと思っている理由を考えさせる質問です。それは、彼女がより定期的にそれを使用した場合、どのような支障があるかについて彼女に考えさせることとなります。</p>

何を言うべきか/さあ、言うべきことを私に話してごらんください。(続き)

あなたの十代のお子さんはこう言います：「お父さんは僕が酒を飲むほうがいいのか？マリファナのほうがずっと安全なのに。」

推奨される言い方	その理由
「君がそのどちらかをやりたいと思うような何かが君の生活の中で起きているのか？」	<p>→ お子さんからのこの質問は簡単にあなたの追及をかわすことになるかもしれません。もしあなたが慌ててしまったら、どう答えようかと考える間、彼に質問を投げ返すことは良い緩衝材となります。</p> <p>あなたの応答に対して、「別に」とか、その他の一言の返事が返ってくるかもしれません。しかし、「別に」という言葉でさえ、あなたからの例えば「酒を飲んだりマリファナを吸ったりしたくなるようなことが君の生活の中で起きていると聞いて嬉しいよ。また、それが君に提供されることはないと思うのは非現実的だということは分かっている」というような別の支持的な言葉を引き出すことができるでしょう。</p>
「正直言って、私は君が自分を傷つける可能性があるようなことをして欲しくないと思っている。それがマリファナやタバコを吸うことでも、飲酒または無謀なふるまいでも。なぜ君はマリファナが酒より安全だと思うのか私は知りたいね。」	<p>→ あなたが彼の健康と幸福について深く気にかけていることを伝え、彼の思考過程についての真の好奇心を持っていることを表現することは、彼が心を開く助けになるでしょう。</p>

若者を会話に巻き込む

「私たちの早期介入クリニックでは、大麻の常用が、青少年や若い成人の精神的な転回に及ぼす可能性のある重大な影響を認識しています。オープンで偏りのない議論の枠組みに若者を参加させることは、治療プロセスにおいて重要です。私たちはまた、このプロセスにおいて親が果たすことができる重要な役割を認識しています。そのため、両親に子供とこれらの話し合いをするためのスキルセットを提供することが不可欠です。

—Dr. Philip Tibbo, ダルハウジー大学精神科教授, Dr. Paul Janssen, ダルハウジー大学精神疾患科教授

何を言うべきか/さあ、言うべきことを私に話してごらんさい。(続き)

あなたの十代のお子さんはこう言います：「マリファナは植物で、自然のものよ。有害なわけがないでしょ？」

推奨される言い方	その理由
「必ずしもすべての植物が健康に良いとか、あなたの身体に良いというわけではないわ。コカインやヘロイン、さらにはツタウルシについて考えてみて。」	→ これはあなたの十代のお子さん自分の主張を再考するのを助けます。
「私は理解しているし、私はあなたが制御不能になるとか、あなたの人生が終わるとか、そんなことを言っているのではないの。ただ、人は薬物で気分が高揚すると、その判断は通常の判断ではなく、人を傷つける可能性もあるという考えについてもあなたに考えて欲しいと思っているの。」	→ この発言はあなたが合理的であり、脅し戦術を使用しているのではないことを示しています。それはまたあなたの十代の娘さんが大麻の有害な副作用を理解するのを助けるというあなたの目標に彼女の目を向けさせることにもなります。
「私が知っている人でアルコールやポットを常用している人は、感覚を麻痺させる、何かの感情を紛らわせるためにそれを使用しているの。」	→ これは会話に個人的な視点をもたらし、あなたの十代のお子さんにあなたがあなた自身の生活の中で物質使用の影響を見ていることを知らせることになります。
「あなたには薬物に頼るよりも、困難な感情に対処するための健康的な方法を見つけて欲しいと思っているの。どんな活動があるか一緒に考えることはできる？」	→ ここであなたは懸念を示し、ヨガ、読書またはスポーツなどの健康的な代替案を考える許可を求め、親子のコラボレーションを推進します。

何を言うべきか/さあ、言うべきことを私に話してごらんさい。(続き)

あなたの十代のお子さんはこう言います：「でもそれはすぐに合法化されるのでしょ。有害な可能性があるなら合法化されるはずがないと思うけど。」

推奨される言い方	その理由
「マリファナが合法化されている場合、アルコールのように、特定の年齢で合法的になるだろう。でも、君の質問をもっと詳しく調べてみよう。それは良い質問だから。なぜ政府は有害であり得るものを合法化するのだろうか？」	→ これはもっともな意見であることをあなたの十代のお子さんに知らせることは、彼があなたの答えを受け入れやすくする上で重要です。開放型の質問で好奇心を表すことは会話を進める良い方法です。
「アルコールについて考えてみよう。それは合法だが、飲酒運転、自動車事故、そして刑務所に行くことになるようなその他の行動を含む害を引き起こす。アルコールは肝臓の問題を含む大きな健康問題を引き起こす可能性もあるね。」 「タバコは中毒性が高く、先天性欠損症や癌を引き起こすことが証明されているけれど、これも合法だ。あるものが合法で規制を受けているとしても、そのことでその物質が安全になるわけでも、有害でなくなるわけでもないのだ。」	→ アルコールは、非常に有害な副作用を持つ規制物質の好例です。

何を言うべきか/さあ、言うべきことを私に話してごらんさい。(続き)

あなたの十代のお子さんはこう言います：「やめてよ、僕は一度だけやっただけで、全く元気なのだから。」

推奨される言い方	その理由
「分かったわ。でもなぜあなたは一度だけやったの？ なぜあなたはやめた、またはもうやらないと決めたの？」	→ あなたの息子さんになぜそれを2回以上していないのかを尋ねることにより、彼はそれが好きになれなかった理由を説明できるようになります。彼は一度だけそれを提供されたと言うかもしれません。
「あなたの経験について私に話してくれない？ 私はそれがあなたにとってどのようなものだったのかをただ知りたいだけなの。それはどのような感じだった？」	→ これは彼がハイになることを気に入ったのか、または気に入らなかったかを明らかにすることを助ける開放型の質問の一例です。

あなたの十代のお子さんはこう言います：「私は友だちから使用するように勧められたら、何と云っていいかわからないわ。」

推奨される言い方	その理由
「あなたが言い難くなく勧めを断ることができるいくつかの方法を考えてみましょう。」	→ 「彼女が気まずい状況に置かれたときに何を言うべきか、または何をすべきかを彼女に言うのではなく、質問してみましょう。彼女が厄介な状況から抜け出す方法についてあなたの十代のお子さんとブレイクストーミングすることは、彼女に一方的に話すことよりも効果的です。あなたの十代のお子さんが「そんな気分じゃないわ」とか「私は明日大事な試合があるから、疲れたくないの」など、彼女自身の理由で友だちの勧誘を断る方法を考えるのを手伝ってください。

何を言うべきか/さあ、言うべきことを私に話してごらんさい。(続き)

あなたの十代のお子さんはこう言います：「でも、お父さんも若い頃にはマリファナを吸っていたんですよ。」

推奨される言い方	その理由
----------	------

あなたが若いころ**本当にマリファナを吸っていた場合**

<p>「私は吸ったことがないふりをするつもりはないし、だからこそ、このことについて君と話しているのだよ。私がマリファナを吸ったとき、私の判断能力は損なわれてしまって、私がある恐ろしい状況に陥るのを防ぐことができたのは、ただ運がよかっただけだということを私は君に言っておきたいのだ。」</p>	<p>→ あなた（またはあなたの友人）の身に起きた望ましくない否定的な出来事のいくつかを示したいと思うかもしれません。</p>
<p>「そして、君は思うかもしれない。まあ、お父さんはマリファナを吸った。そして恐ろしいことは何も起こらなかった、と。これは危ない橋を渡ることであり、単なる偶然だったのだということを君に理解して欲しいのだ。明確な決断を下す能力があるから、君には多くの有害なことが起こらないのだ。君が薬物などの影響を受けていれば、その能力は非常に損なわれる。」</p>	<p>→ ここでは、情報提供だけでなく、大麻が判断に影響を与える可能性があることを思い出させます。</p>

あなたは若いころにマリファナを**吸ってはいなかった場合**

<p>「君がこのことを信じようと信じまいと、私は若いころにマリファナを吸ったことはなかった。それは私の生活には無縁だったし、私が楽しんでいた活動には妨げになってはいただろうね。」</p>	<p>→ ここでは、なぜあなたが大麻に興味を示さなかったのかを説明しています。あなたは、楽しんでいた活動をマリファナによって妨げられなくなかった、仲間はずれにならないようにマリファナを使う必要があるとは思わなかった、またはあなたは匂いまたは大麻を自分で試すことを妨げたその他の正直な理由によって勧めを断ったと推測するかもしれません。</p>
---	--

何を言うべきか/さあ、言うべきことを私に話してごらんなさい。(続き)

大麻使用または飲酒をする親への注意事項

あなたが十代のお子さんの前であらうとなかろうと、大麻を使用したりアルコール類を飲んだりするならば、彼はそのことについて、「でもお父さんはマリファナを吸う／酒を飲むよね！」というようにあなたを非難するはずだと予想するべきです。

特にあなたの十代のお子さんがあなたの大麻使用や飲酒を見ている場合、あなたはじっくり時間をかけて自身の使用について熟考し、そして再評価するべきではないでしょうか。あなたはあなたの行動が彼に与える影響を考えてみたいと思いませんか。

例えば、あなたが長いストレスの多い1日を終えて帰宅して最初にすることがジョイントを吸うか、または自分に一杯の酒を注ぐことであるならば、あなたは自分の子どものために別の行動（散歩、運動、読書、ストレッチ、深呼吸、またはリラクセスするのに役立つ何か他のこと）を手本にしてみようとするかもしれません。あなたがストレスを解消するために、あるいは対処スキルとして物質を使用していることをあなたの十代のお子さんに示すことは間違ったメッセージを送ることになる可能性があります。

なぜ飲酒したり大麻を吸うのか、どれくらいの頻度で、何時にどのくらいの量を使用するのかを自問してみてください。これらの答えはあなたの十代のお子さんにとってのあなたへの信頼性に影響を及ぼすだけでなく、そのことによってあなた自身も自分の行動を真に理解し、自分の薬物使用が何らかの形で有害で不健康な対処メカニズムになっているかどうかを評価することができます。

これらはあなただけが答えることができる質問です。それらについて正直に考え、必要ならば助けを求めてください。

drugfreekidscanada.org の [ヘルプ] セクションには、お住まいの地域の支援情報が掲載されています。あなたがあなたの十代のお子さんと共にあなた自身の薬物使用について話すのが気まずいと感じるならば、お子さんの問題に話題の中心を戻しても良いでしょう。あなたはお子さんに、「あなたがこのことについて話してくれて嬉しいわ。あなたの大麻使用と同様に私の大麻使用についても話すことが重要だと思うの。あなたのことから話してくれたら助かるわ。なぜあなたは飲酒または大麻使用の必要性を感じるの？」と尋ねてもかまいません。

あなたの十代の息子さんに尋ねてみてください。「私の大麻使用はあなたにどれくらい影響を与えているのかしら。私は知りたいの。なぜなら、あなたが誰であり、あなたがどのように感じているかは私にとって重要だから。」この言葉は、彼にあなたと話し合い、質問し、コラボレーションを促進するきっかけを与えます。また、「私がポットを吸ったり飲酒を知っていることで、あなた自身の決断に影響があるのかしら。」というお子さんへの質問も検討してみてください。このような開放型の質問は、関心、敬意および理解を示します。

そして最後に、あなたの愛を表明し、あなたのお子さんの健康、発達、そして幸福について気を配ってください。

助けが必要ですか？



あなたが外部の助けを必要と感じていると感じた場合は、中毒を専門とする専門家を探しましょう。薬物問題は時代と共に変わり続けるでしょう。しかし十代の子を育てる上での情報と支援の必要性は、いつの時代も変わりません。あなたは、あなたの十代のお子さんの人生において最も重要で最も強力な影響力を持っています。Drug Free Kids Canada は、あなたを支援しています。ここから始めましょう：
drugfreekidscanada.org

参考資料/Drug-Free Kids の提携団体からの支援

Drug Free Kids Canada – 家族が助けを求めに来るところ

私たちは、青少年による薬物乱用を防ぐために両親を教育し、着想を与え、支援したいと考えています。私達のウェブサイト、drugfreekidscanada.org は、あなたが十代のお子さんの薬物乱用に対処するのに役立つ証拠に基づいた資料、ならびに絶えず変化する薬物環境を親が理解するために必要な情報を家族に提供します。

私たちの家族支援ネットワークに登録し、親、介護者、そして家族のコミュニティに参加することで、資料、助言および支援を活用して互いに助け合ひましょう。

カナダの親のための Cannabis Talk Kit (大麻トークキット) の複製許可について Drug Free Kids の協力を感謝します。

ご支援のお願い



このトークキットのような資料は寛大な寄付により無料で利用することができます。寄付をお願いできる方はこちらから drugfreekidscanada.org。私たちのカナダの家族への支援にご協力ください。ご支援ありがとうございます。

心より感謝の意を表します：

すべてのカナダ人がこの資料を確実に利用できるように本冊子の製作および配布の支援および協力に対して。



Canadian Centre
on Substance Use
and Addiction

本冊子の内容が可能な限り最新かつ科学的根拠に基づいた情報であることを確実にするための支援および協力に対して。

特別な感謝の意を表します：

Marcia Lee Taylor

社長および CEO
Drug-Free Kids パートナー

Heather Senior, LCSW

Parent Support ネットワークマネージャー
Drug-Free Kids パートナー

Karen Soren MD

コロンビア大学
青少年医学センター所長

大麻トークキット (US 版) は、Achelis & Bodman Foundation からの寛大な助成金によって出版可能になりました。

親のためのその他の参考資料：

drugfreekidscanada.org/drug-info/cannabis