



いた

かんが

「痛み」について考える

じゅこうび

受講日：

しめい

氏名：

ほか やくぶつ

おも

ほう

他の薬物については、ヤバいって思ってるし、やめた方がいいかなって。

でも、大麻については…正直、これで楽になってる部分もあって。他の

薬物はやめても、これだけは残しておきたいって気持ちも、本音のところ

ではあります。



Fさん/19歳/〇〇学院

ごうほう

いほう

と

わたし

やくぶつ

つか

りゆう

けんこうてき

合法、違法を問わず、私たちが薬物を使うのには、理由があります。健康的な

せいかつ

おく

うえ

やくぶつ

しょう

てきせつ

ひつよう

生活を送る上では、薬物の使用を適切にコントロールしていくことが必要です

が、そのためにも、まず自分自身がなぜ薬物を使用しているのか、その理由を

理解する必要があります。このワークシートでは、私たちが薬物を使用する理由

と、その背景にある痛みについて考えていきます。



やくぶつ もと

薬物に求めていたもの

やくぶつ

こうか

こうのう

かぜぐすり

しはんやく

薬物には、それぞれ効果・効能があります。風邪薬などの市販薬はどのような

こうのう

めいじ

た

やくぶつ

かなら

効能があるのかが明示されていますが、アルコールやその他の薬物は、必ずしも

そうではありません。そうした薬物については、私たちはそれぞれ自分の経験を

もとに特定の効能を期待して使用しています。

やくぶつけいけん

しょうねんいんざいいんせい

やくぶつしょう

りゆう

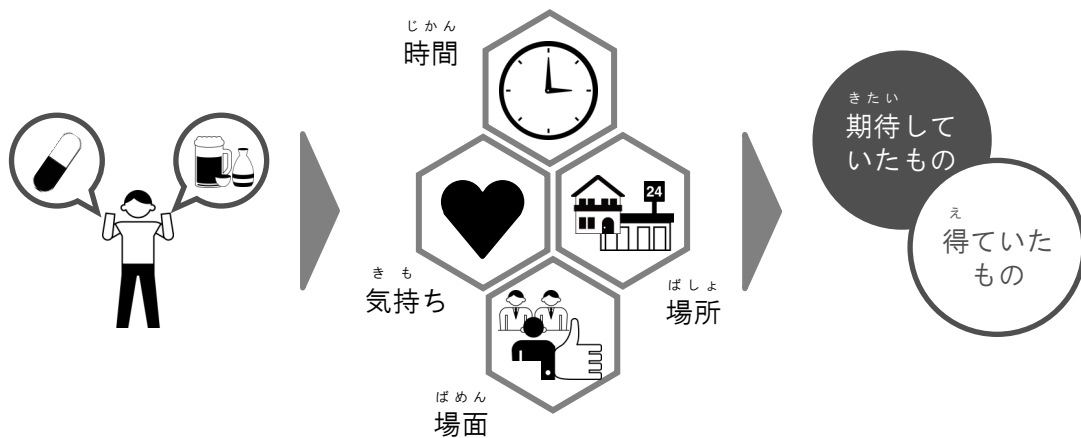
薬物経験のある少年院在院生の薬物使用の理由Top5

だんし 男子	じょし 女子
おんがく たの 音楽を楽しめるから	いや わす 嫌なことを忘れられるから
リラックスできるから	きぶん あか 気分が明るくなるから
きぶん あか 気分が明るくなるから	さび まぎ 寂しさが紛れるから
しょくよく たか 食欲が高まるから	つか と 疲れが取れるから
こうきしん 好奇心	やくぶつ つか あ まえ 薬物を使うことが当たり前になっているから



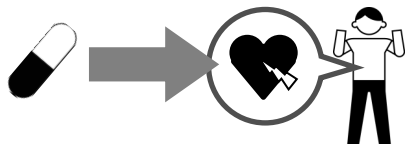
やくぶつ つか りゆう さぐ 薬物を使う理由を探る

じぶん りゆう やくぶつ しょう さぐ うえ じぶん
自分がどのような理由で薬物を使用していたのかを探る上では、自分がどんな
やくぶつ つか かんが て
ときに薬物を使っていたのかを考えてみることも手がかりとなります。どんなと
き、どこで、どんな場面使っていたのか。そのときの自分はどんな気持ち
あき
だったのか。そうしたことを明らかにすることで、薬物に何を求めていたのか、
なに え み
何を得ていたのかが見えてきます。

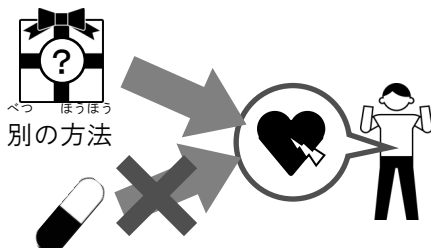


やくぶつ はいけい いた 薬物の背景にある痛み

やくぶつ つか りゆう なか ひと かん いた はいけい
薬物を使っていた理由の中には、その人が感じている「痛み」が背景となるも
からだ いた ところ いた やわ やくぶつ しょう
のこともあります。身体の「痛み」や心の「痛み」を和らげるために薬物を使用して
ばあい やくぶつ しょう
いる場合、薬物の使用をコントロールするためには、その「痛み」の正体を知
いた む あ かんが ひつよう
り、どのように「痛み」と向き合っていくのかを考える必要があります。



やくぶつ つか はいけい やくぶつ じぶん なか
薬物を使っていた背景には、薬物によって自分の中
いた やわ かのうせい
にある「痛み」を和らげていた可能性もあります。



じぶん いた なん あき
自分の「痛み」が何なのかを明らかにし、それを
やわ やくぶつ いが い ほうほう かんが
和らげる薬物以外の方法を考えることが、薬物
しょう
使用のコントロールにつながります。



あなたは、どんな薬物（アルコール、タバコ、市販薬などを含みます）
をどんなときに使っていましたか。下の表で整理してみてください。

やくぶつ しゆるい 薬物の種類	
じかん いつ（時間）	
ばしょ どこで（場所）	
ばめん どんなとき（場面）	
きも きも どんな気持ち（気持ち）	

やくぶつ しゆるい 薬物の種類	
じかん いつ（時間）	
ばしょ どこで（場所）	
ばめん どんなとき（場面）	
きも きも どんな気持ち（気持ち）	



あなたは、薬物にどんなことを求めていたと思いますか。考えられる
ことを、すべて書き出してみてください。



あなたは、自分自身が薬物を使う背景に「痛み」があると感じますか。

あるとすれば、それはどのようなものだと思いますか。

自分が薬物を使う背景に身体や心の「痛み」が

☐ ある

☐ ない

「痛み」の内容



薬物以外で、あなたの「痛み」を和らげられそうなものは、どのようなものがあるでしょうか。3つ探して書き出してみてください。

1

2

3