

10<sup>だい</sup>代の  
健康<sup>けんこう</sup>ガイド

ま<sup>まな</sup>んがで学<sup>まな</sup>ぶ

い<sup>い</sup> ぞ<sup>ぞん</sup>ん  
依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 薬物依存研究部 部長 松本俊彦 監修

し<sup>し</sup> ぶ<sup>ぶん</sup>ん ま<sup>まも</sup>ち<sup>ちから</sup>を  
自<sup>し</sup>分<sup>ぶん</sup>を<sup>まも</sup>る<sup>ちから</sup>力<sup>を</sup>を  
そ<sup>そだ</sup>て  
育<sup>そだ</sup>てる

## はじめに

依存症ってどんなイメージがありますか？

「わかっているけど、やめられない」——そんなイメージでしょうか？

そして、その典型例として、覚せい剤のような違法薬物にハマって、ゾンビやモンスターのようになった人をイメージするでしょうか？

でも、ちょっと待ってください。だって、世の中にはあなたを沼らせるものがたくさんありますよね？ ゲーム、ティックトック、YouTubeのショート動画、あるいは、ポテトチップスみたいなスナック菓子……。「そろそろ切り上げなきゃ」と思いながらも、「あと少しだけ」「もう少しだけ」とするずる続けてしまうことってないでしょうか？

では、友だちや恋人といった人との人間関係はどうでしょうか？ 「いつもあの人のことで頭がいっぱい、他の人と仲良く話しているのを見ると、いつか失うんじゃないかって心配、それでついついしくつきまどってしまう」という経験はないでしょうか？ これ

だって、「わかっちゃいるけど、やめられない」に当てはまりませんか？

これまで学校で教わる依存症とは、もっぱら覚せい剤や大麻といった違法薬物に限られていて、「ダメ。ゼツタイ。」「一回やったら人生破滅」といった話を取り上げられるだけで済んだ。しかしじつは、人はお酒やたばこはもちろん、エナジードリンクやスナック菓子、ゲームなどといった身近なものに対しても、「わかっちゃいるけど、やめられない」状態になってしまうことがあるのです。そして、そういったものとうまくつきあう「秘訣」はありますし、依存症になった場合の「解決策」だってあります。

ぜひ本書を通じて、依存症について自分の頭で考えられる人になってください。

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所 薬物依存研究部 部長

松本俊彦

はじめに ..... 2  
 この本の登場人物 ..... 6

第1章 依存のきほん ..... 7

Episode 1 プロローグ ..... 8

「依存」ってなに? ..... 12

「依存症」ってなに? ..... 16

「好き」と「依存」のちがい ..... 20

第2章 物質への依存 ..... 25

Episode 2 エナジードリンクにひそむ罠 ..... 26

「エナジードリンク」ってなに? ..... 30

「市販薬」とのつきあいかた ..... 32

「物質依存」ってなに? ..... 34

お酒やたばこは子どもには関係ない? ..... 38

COLUMN 3 依存症の歴史① ..... 86

第5章 依存症になったら ..... 87

Episode 5 やめたいのにやめられない!? ..... 88

依存症からぬけ出せない!? ..... 92

依存症になると困ること ..... 100

COLUMN 4 ラットパーク実験 ..... 102

第6章 依存症からぬけ出すには ..... 103

Episode 6 助けを求めてみた日 ..... 104

依存症は治せる? ..... 108

依存症とのつきあいかた ..... 110

依存症にならないために ..... 112

COLUMN 5 依存症の歴史② ..... 118

お酒について知ろう ..... 40  
 たばこについて知ろう ..... 42  
 違法薬物は人生をこわす ..... 44  
 COLUMN 1 依存症チェックリスト ..... 46

第3章 プロセスへの依存 ..... 47

Episode 3 ゲームがやめられない! ..... 48

便利なスマホと楽しいゲーム ..... 52

「プロセス依存」ってなに? ..... 56

COLUMN 2 反抗心理 ..... 66

第4章 関係への依存 ..... 67

Episode 4 好きなのに苦しい!? ..... 68

「関係依存」ってなに? ..... 72

人とのつながりは大切 ..... 80

第7章 周りに依存症の人がいたら ..... 119

Episode 7 様子のおかしい友だち ..... 120

依存症の人はどれくらいいる? ..... 124

周りに依存症かもしれない人がいたら ..... 128

Episode 8 エピソード ..... 134

依存の用語一覧 ..... 138

さくいん ..... 140

保護者の方へ ..... 142

※この本の内容や情報は制作時点(2026年1月)のものであり、今後変更が生じる可能性があります。

# だい 第1章 しょう

## い ぞん 依存のきほん

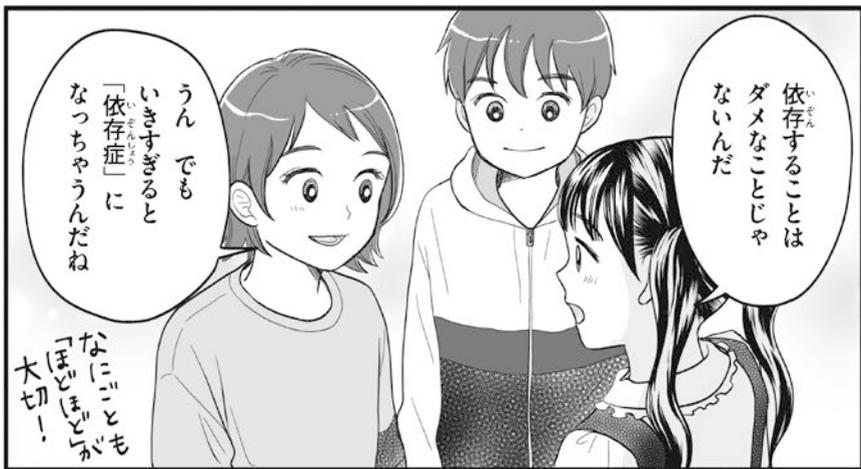
わたし まいにち せいかつ  
私たちの毎日の生活は

たの べんり  
楽しいことや便利なものであふれています。

でも、それにたよりすぎると、気づかないうちに

やめられなくなっていることも……。

この章では、「ふつうの依存」と「依存症」のちがいなど、  
い ぞん しょうかい  
依存のきほんについて紹介します。



## ほん とう しょう じん ぶつ この本の登場人物

ソウタ



サナの弟の小学4年生。ゲームとスマホ動画が大好きで、夢中になって勉強が手につかないことも。マイペースで、姉にからかわれても、いつでも元気いっぱい！

サナ



しっかり者でみんなを引っばる小学6年生。好奇心いっぱい、わからないことはとことん調べるタイプ。がんびり屋で、友だちに優しく寄りそえる一面もある。

まつもとせんせい  
松本先生



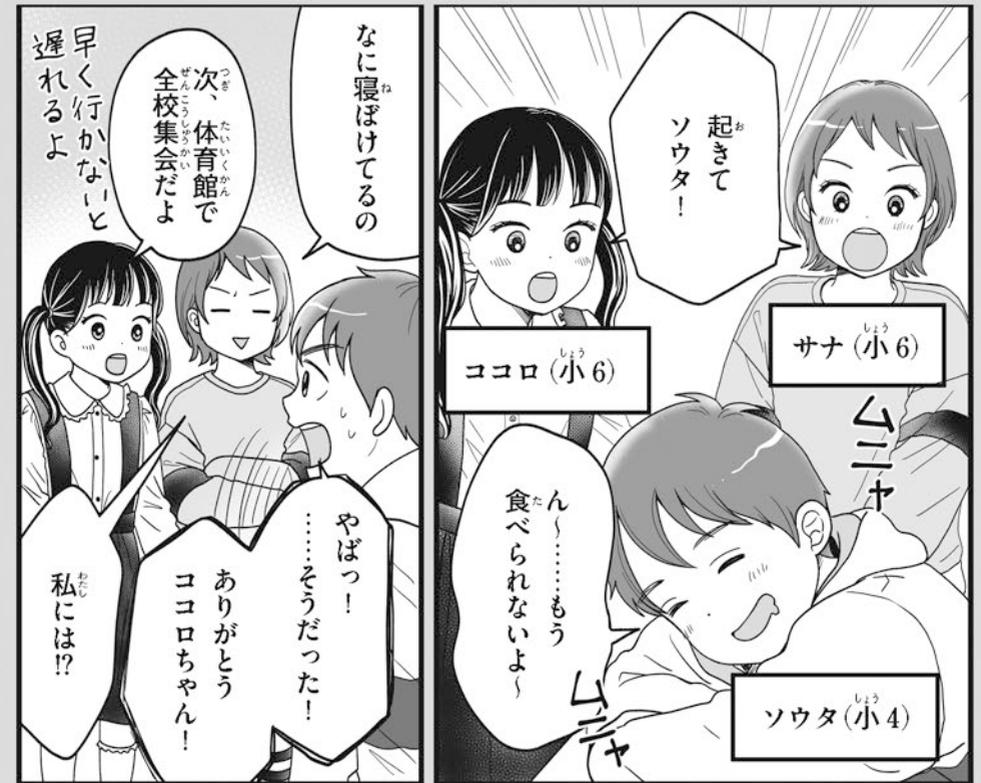
学校に講演にやってきた依存症の専門家。サナ達に依存のことをやさしく教えてくれる。みんなの不安に寄りそって、しっかりサポートしてくれる先生。

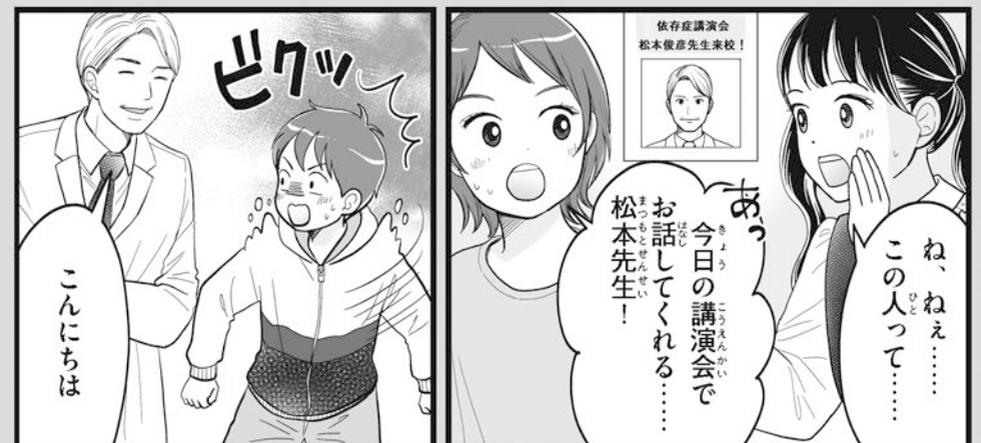
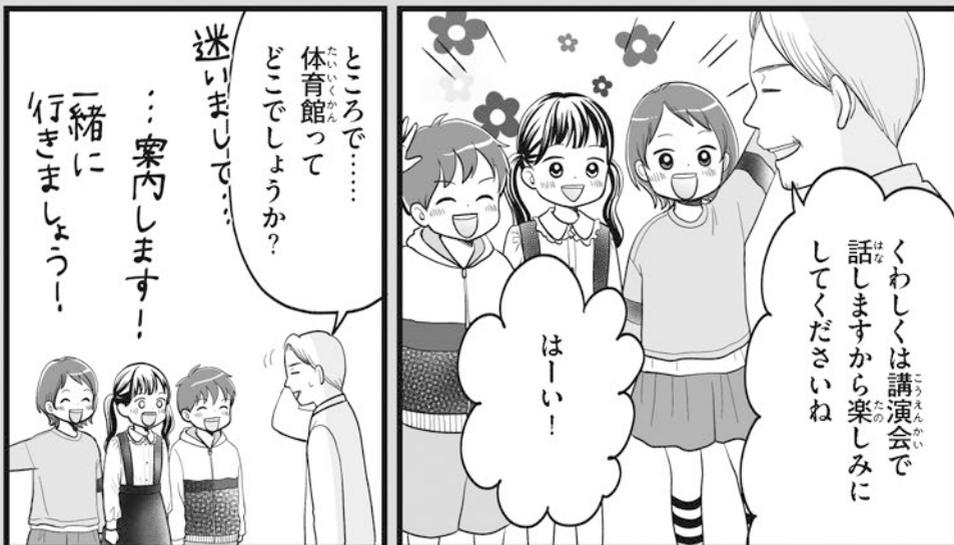
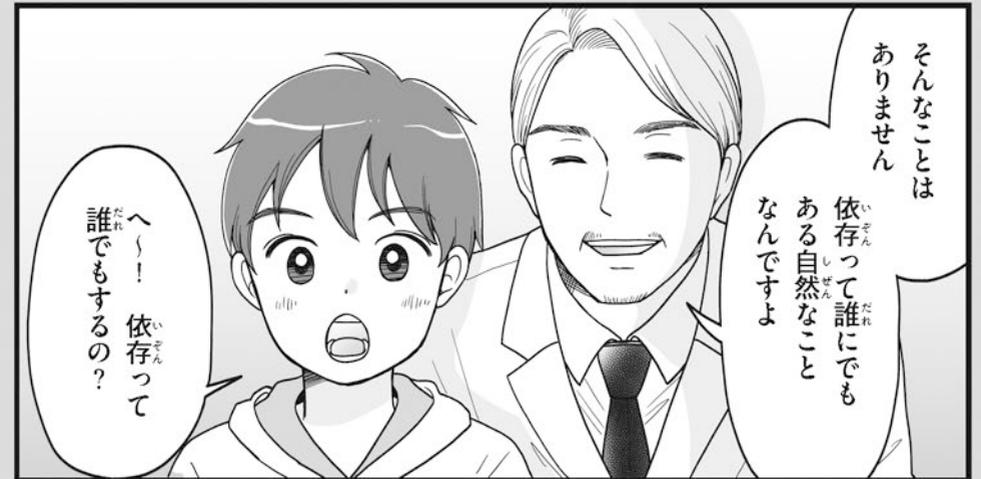
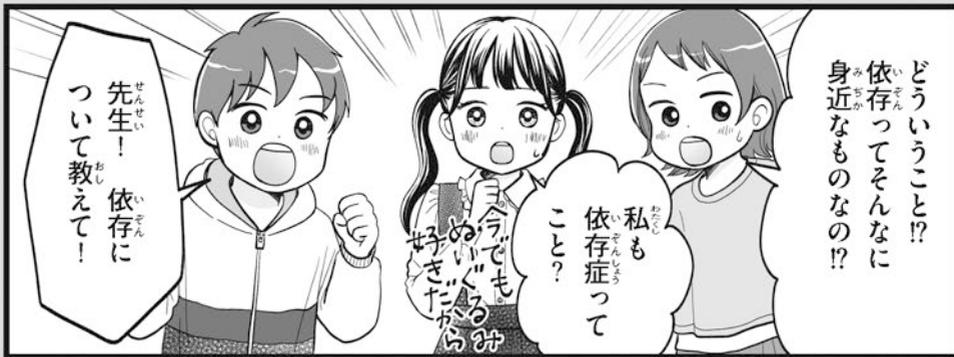
ココロ



サナの同級生。サナとはいつも一緒にいるほど仲良し。少し気弱なところもあるけれど、相手を思いやるやさしい心の持ち主で、ぬいぐるみや可愛いものが大好き。

# プロローグ







# 「依存」ってなに？

良い面も悪い面もある!?

「依存」とは、特定の物事を大切に思い、気がついたらつい時間を使いたくなる状態のことです。たとえば、部活動に打ち込んだり、音楽をきいてやる気を出したり、自己成長につながり、良い影響を与えてくれる場合も多くあります。「大会の優勝に向けて練習する」「勉強の前に15分だけ音楽をきく」など、自分で対象との距離感をコントロールできている状態は、「健康的な依存」といえます。

どんなものに依存しているの？

依存する対象は、人によってさまざまです。家族、友だち、ペット、趣味、食べものや、特定の行為など、多岐にわたります。また、依存する対象は、必ずしも1つだけとはかぎりません。複数の対象に依存する人もいます。日々の生活をふり返り、「ホッとするのはどんなときか」「長い時間を一緒に過ごしているのは誰か」を考えてみると、自分が何に依存しているのかが見えてきます。

私は毎日、弟と話しているな。いいリフレッシュになるよ！



社会生活と両立ができていて、心に安らぎを感じたり、生活にハリが生まれたりするのであれば、無理に依存をやめる必要はありません。

●不健康な依存に注意しよう

自制がきかず、「健康的な依存」の状態でなくなると、「依存症」につながってしまいます（依存症→16ページ）。熱中と依存症の線引きはむずかしいため、時間などのルールを決めてコントロールしましょう。

●お酒やカフェインへの依存は

悪いこと？

お酒を飲んで楽しい時間を過ごす

依存って悪いことなの？

依存すること自体は、社会生活を送る上で、決して悪いことではありません。とくに未成年の場合は、「寝食を忘れて勉強するのは良いけれど、ゲームはダメ」「手作りの料理ならいくら食べても良いけれど、スナック菓子はダメ」など、保護者の考えかたによって依存対象の善悪を判断されがちです。身近な大人の判断ではなく、自分自身の対象との向き合いかたから、健康的な依存であるかを見極めることが大切です。過度に欲してしまう、やめたくてもやめられない……といった、依存症の徴候は見逃さないようにしましょう。

## Point 健康的な依存にはどんな影響があるの？

健康的な依存によって、幸福感や活力を得られるほか、人間関係が広がり、発想力がみがかれたりすることもあります。依存対象とのかかわりかたをまちがえなければ、メリットは多いのです。



熱中しているもののおかげでかたについて考えてみましょう。



ことは、ストレスの解消につながります。また、コーヒーやチョコレートなどによって適量のカフェインを摂取することで集中力が持続します。いずれも、乱用しなければ良い効果を得られるという一面があります。ほどほどに楽しむことが大切です。

※20歳未満の飲酒は法律で禁じられています。

いろいろな依存を見つけよう！

① お家での過ごし方から考えてみよう

とある小学生の、お家で過ごす場面を見てみましょう。これらのイラストは、依存している人やもの、行為などを示しています。

あさ朝



毎朝、お母さんに起こしてもらわないと起きることができない



準備をするときなど、いつでも音楽を流していないと気分が乗らない

トイレ



トイレに貼ってあるポスターなど、見慣れた景色やものを見ると落ち着く

決まった場所で勉強しないと集中できない



よる夜



翌日の用意を済ませてからではないと安心して眠れない



生活の一部になっ  
ていること  
の中に、依存が  
かくれています。

② 学校生活をふり返ってみよう

学校生活の中にも、依存がかくれています。自分で見つけるときには、日常的にかかわる人や、ハマっている物事などがヒントになります。

あさ朝



毎日必ず友だちと一緒にいたいと思う

授業中



授業中でもついノートに落書きしてしまう、落書きするのをやめられない

ひるやす  
昼休み



昼休みが楽しみで、授業中もそわそわしてしまう

気になる人のことをいつも目で追ってしまう

昼休みに毎日ずっと同じことを続けている

かえ  
みち  
帰り道



家に帰ってゲームをするのが楽しみで、友だちの誘いを断って早く帰宅する

自分もよくやっていることばかりだよ。

