

## ギャンブル等依存症

### ギャンブル等依存症とは ～なぜ、やめられなくなるのか～

一般的に、ニコチン、アルコール、薬物、ギャンブル等、ゲームなどを「やめたくてもやめられない」状態のことを依存症（医学的には「嗜癖（しへき）」）と言います。

ギャンブルやゲームなどを行うと、脳内でドーパミンという神経伝達物質が分泌され、快感・多幸感を求める回路が脳内にできあがります。しかし、その行為が繰り返されると次第に回路の機能が低下していき、快感や喜びを感じにくくなり、行動がエスカレートしていきます。また、脳の思考や創造性を担う部位（前頭前野）の機能が低下し、自分の意思でコントロールすることが困難になります。

### 行動嗜癖への対応 ～のめり込まないために～

行動嗜癖に陥る背景には、ストレスなどの心の問題があるとされています。ギャンブル等やゲームなどにのめり込まないようにするためには、客観的に自分の行動を振り返ったり、ストレスに対する適切な対処方法を身に付けることが大切です。

#### ストレスの対処方法

- ストレスの原因となることに対処する
- ストレスの原因についての受け止め方を見直す
- 友達や家族、教員、医師等の専門家などに話を聞いてもらう
- コミュニケーションの方法を身に付ける
- 規則正しい生活をする
- 自分の強みや得意なことを知り、目標を掲げ、達成に向けて努力することをとおして充実感を体験する

#### 参考となる資料

「ギャンブル等依存症」  
などを予防するために  
（文部科学省）



行動嗜癖を知っていますか？～ギャンブル等への  
めり込まないために～  
（文部科学省）



ギャンブル等へのめり込んでしまうのは（北海道  
保健福祉部）

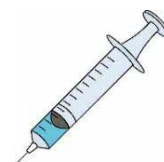


## ワクチン

**感染症を予防** するには、消毒や殺菌等により発生源をなくすこと、周囲の環境を衛生的に保つことにより感染経路を遮断すること、栄養状態を良好にしたり、予防接種の実施により免疫を付けたりすることなど身体の抵抗力を高めることが有効です。

### 新型コロナワクチンについて

新型コロナワクチンには、重症化を防いだり、発熱やせきなどの症状が出ること（発症）を防ぐ効果があります。接種を受けることで、重傷者や死亡者が減ることが期待されています。一方で、接種後の副反応として、接種部位の痛み、頭痛・倦怠感、筋肉痛などが報告されているほか、ごくまれに、接種後のアナフィラキシー（急性のアレルギー）が報告されています。厚生労働省は、新型コロナワクチンの薬事承認に当たって、有効性や安全性を、臨床試験や科学的知見に基づいて確認しています。



### 新型コロナワクチン接種について

新型コロナワクチンの接種は、強制ではありません。国や各自治体がしっかり情報提供を行った上で、接種を受ける方が同意する場合に限り接種が行われます。原則として、住民票所在地の市町村（住所地）の医療機関や接種会場で接種を受けます。全額公費で接種を行うため、無料で接種できます。

現時点では、**接種順位** は次のとおりです。

- ① 医療従事者等
- ② 高齢者（令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方）
- ③ 高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方
- ④ それ以外の方

### 参考となる資料

「新型コロナワクチンについて」（厚生労働省）



「教えて！新型コロナウィルスワクチン」（札幌市）



## 性に関する指導 ~妊娠・出産に関連して~

### 性にかかわる意志決定・行動選択

学校における性に関する指導は、学習指導要領に基づいて行うことが重要です。その指導は、児童生徒が性に関して正しく理解し、適切に行動をとれるようにすることを目的に実施し、体育科、保健体育科、特別活動をはじめとして、学校教育活動全体を通じて実施することが大切です。

自分自身のライフプラン（進学、仕事に加え、結婚や、妊娠・出産など）をどうするかについては、その時期も含め、自由な意志に基づいて決めることです。

希望を実現するために、どんな選択肢があるのかや、年齢により体がどう変化するのかなどについて、正しい知識・情報を得ておく必要があります。

性に関わる行動は、自分だけではなく、相手の人生にも大きくかかわります。

行動選択をする上では、正しい知識をもつことが重要です。

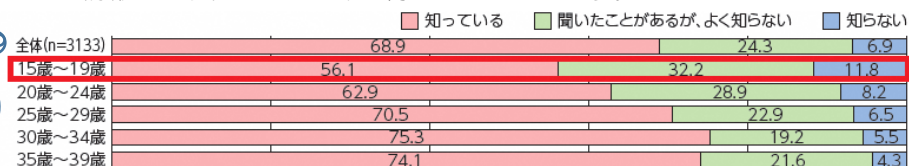
### 妊娠と年齢の関係

15歳から39歳までの男女に対して行われた意識調査の結果を見ると、妊娠と年齢の関係について「知っている」と回答した15～19歳は全体の約半数のみでした。また、その他の年齢層でも「よく知らない」「知らない」と回答した人が約2～3割認められました。

医学的には男女の加齢により妊娠しにくくなるといわれていたり、年齢と妊娠・出産のリスクには関連があることが指摘されていたりします。

このようなことから、正しい情報を知り、正しい知識を得ることが大切です。

妊娠と年齢の関係について  
知っていますか？



厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「若者の意識に関する調査」（2013年）より

### 【参考】実践例

#### 高等学校：第2学年（科目保健）

単元名：生涯の各段階における健康 ① 結婚生活と健康

ねらい：結婚生活における受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題には年齢や生活習慣などが関わること、結婚生活を健康に過ごすには自他の健康に対する責任感などや母子の健康診査等の活用が必要であること、家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響について理解できるようにする。

- 学習活動：
- 1 初婚年齢と初産年齢の推移について、傾向を確認
  - 2 受精・妊娠・出産とそれに伴う健康課題を確認
  - 3 結婚生活における健康課題の解決方法を、グループ内で意見を共有しながら話し合い、発表
  - 4 本時の学習のまとめ

参考：「健康な生活を送るために（令和2年度版）」（平成29年3月 文部科学省）  
「生きる力」を育む高等学校保健教育の手引（令和3年3月 文部科学省）

※ 本資料の情報は、令和3年（2021年）6月15日現在のものです。  
内容は随時更新されますので、ご注意ください。