



課題用紙

レッスン17：

「真実を知ってください：薬物」を実際に使う

以下に書かれていることはすべて、薬物についての嘘です。違法な薬物、あるいは処方薬の乱用を勧めてくる人や、薬物乱用を続けさせようとする人がよく使うものです。

薬物についての嘘：

薬物を取ると、いい気持ちになる。

薬物を取ると、人はより創造的になる。

マリファナは、実際にはタバコよりも害が少ない。

薬物を取ると、友達の間で人気者になれる。

薬物は体から抜けてしまうので、体にずっと残るような害はない。

薬物を取るとパワーが出る。

処方薬を取っても害はない。

薬物は、やめたい時にいつでもやめられる。

アルコールは実際には薬物ではない。

薬物を取るか取らないかは個人の問題。誰に迷惑がかかるわけでもないし、他人がどう言うかなんて関係ない。

ステップ1：

- パートナーと協力して、約10cm×15cmの索引カードの表側に10の嘘のうち1つを書いてください。そのカードの裏側に、その嘘に対する反論となるような、薬物についての真実を3つ書いてください。上記の10の嘘すべてについて、それぞれのカードの表側に1つの嘘を書き、裏側に3つの真実を書きます。
- 嘘に反論する真実を見つけるのに、「真実を知ってください：薬物」小冊子を見て調べても構いません。



- 同じ「真実」を2回以上使用してはいけません。このリストには10の「嘘」があるので、30の異なる「真実」をカードに書く必要があります。

ステップ2：

- 作成したカードを使用して、薬物についての嘘に反論する練習をしてください。
- あなたのパートナーはカードに書かれた嘘を読み上げ、カードを掲げます。あなたはその嘘に反論する2つの真実を述べます。必要ならそのカードの「真実」の側を見せてもらいます。
- カードを見なくても、自信をもって真実を述べ、その嘘に反論できるようになるまで練習します。
- 練習している際に、パートナーと何回か役割を交代しながら行くと上達が早くなるでしょう。最初にパートナーが何分か「嘘」を読み、あなたがそれに対して「真実」を述べ、次にあなたが何分か「嘘」を読み、パートナーが「真実」を述べ、次にもう一度パートナーが嘘を読む、というように行います。ふたりがこのステップを完了するまでこれを続けてください。