

# 子供と会話しましょう

子供を薬物から守るためのガイド

## 会話が決め手である理由

ワシントン州では 10 代の子供の約 **10 人に 1 人**が、グレード 10 までにアルコールやマリファナを日常的に摂取し始めます。

15 歳より前に飲酒を始めた人は、アルコール使用障害になる可能性が少なくとも **5 倍** 高まります。

ワシントン州の 10 代の子供で、  
アルコールを摂取しないよう家族が話している場合、  
**95%** が 飲酒していません。

## 絆

親であるあなたは、10 代の子供に最も大きな影響を与えます。マリファナやアルコール、その他の薬物使用に関わらないよう、お子さんに話しましょう。



自然な流れで  
会話できる機会を  
見つけてください。



落ち着いた、前向きな  
態度を保ちましょう。



説教しないように  
しましょう。

## 境界線を定める

あなたがお子さんを心配し、安全であるよう気にかけているという姿勢を示し、薬物やアルコールの摂取に関する明確なルールとペナルティを決めましょう。

## よく観察する

10 代のお子さんが自由な時間に何をしているのかを把握して、飲酒や薬物使用の兆候がないか常に気をつけていきましょう。

変化を見逃さない：



雰囲気



衛生習慣



身だしなみ



健康状態



## 取り組みを続ける

たとえそう見えなくても、10 代のお子さんはあなたの話を聞いています。対話を続けて、どうすればアルコールや薬物使用に関わらないようにできるか、一緒に取り組みましょう。

誘われた  
ときの断り方  
を練習してお  
きましょう。

友達からの  
プレッシャーがあること  
を理解しつつ、  
上手にかわす方法を  
学びましょう。

## 役に立つリソース：

### Washington Recovery Help Line

物質使用障害とメンタルヘルスの問題に対応する 24 時間利用可能なヘルプラインです。匿名で相談でき、秘密を守れます。

1.866.789.1511

[WRecoveryHelpLine.org](http://WRecoveryHelpLine.org)

### Start Talking Now

10 代のお子さんアルコールや薬物使用に関わらないよう、効果のある会話をするのに役立つ、親御さん向けのリソースです。

[StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org)