

せい しょう ねん
青少年のみなさんへ

やく ぶつ らん よう
薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用防止読本

健康に 生きよう

パート38



厚生労働省 〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 TEL:03-5253-1111(代表)

薬物乱用問題についてさらに詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご参照ください。QRコードからもご覧いただけます。

厚生労働省トップページ

分野別の政策一覧
「健康・医療」「医薬品・医療機器」

施策情報「薬物乱用防止に関する情報」



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html

厚生労働省トップページ

分野別の政策一覧
「福祉・介護」「障害者福祉」

施策情報「依存症対策」



<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>

インデックス
INDEX

はじめに

【マンガ】身近に潜む薬物乱用 1

1 薬物乱用が心身にもたらす影響

1-1 脳・身体への影響 2

1-2 薬物を乱用するとどうなるの? 3

2 薬物についての基礎知識

2-1 薬物乱用とは? 4

2-2 乱用される薬物とは? 5

2-3 大麻 6

2-4 覚醒剤 8

2-5 危険ドラッグ 9

2-6 麻薬 (MDMA、コカイン、LSD) 9

2-7 耐性・依存/フラッシュバック 10

3 薬物乱用が社会にもたらす影響

【マンガ】周囲を巻き込む薬物乱用 12

3-1 薬物の誘いを断れないと...? 13

3-2 薬物乱用による事件 14

3-3 薬物乱用の法規則 15

4 誘われた時、どう断る?

4-1 薬物乱用のきっかけ 16

4-2 大麻の誘い、乱用経験が急増中 17

4-3 断るコツ 18

4-4 大切な自分を守るためのポイント 19

4-5 考えてみよう 20

4-6 相談してみよう 21

5 世界の薬物乱用対策

5-1 世界各国の薬物犯罪への罰則 22

5-2 海外の事情と注意すること 23

6 日本の薬物乱用防止活動

6-1 厚生労働省の啓発活動 24

6-2 相談窓口一覧 25

この本の主な
登場人物



マサル ミカ
もうすぐ卒業する高校3年生。以前はサッカー部の部員とマネージャーとして、ユウキ先輩と親しい関係だったが...



ユウキ先輩
大学2年生。高校時代はサッカー部でマサルやミカの先輩だった。大学生になって交友関係が広がったようだ...



クスリの妖精
薬物乱用を防ぐために現れた不思議な妖精。

はじめに

【マンガ】身近に潜む薬物乱用

...よろしくな

あつ ユウキ先輩?

お久しぶりです。いまは大学の友達ですか...?

...じゃあ、また今度...

あつ、いや... 最近知り合った友達なんだけど...

へ〜、なんだか少し怖そうなんだけど...

そうだ!

いい時に会ったよ。友達からいいモノをもらったんだけど一緒に試してみないか?

いいモノって何ですか?

つか、気分が良くなる野菜なんだってさ。気に入ったらまたくれるみたいだし...

えっ!? それって怪しいものなんじゃ...!?

いや、体に害はないって言ってたよ。試しに一回やってみて、嫌ならやめればいいしさ...

ん? なんだ

うわっ! なにか出てきたっ...

騙されちゃダメ! それは違法な薬物だよ!!

ぼくはクスリの妖精。薬物のことを皆に伝えにきたんだよ!

ええっ!?

1 薬物乱用が心身にもたらす影響

1-1. 脳・身体への影響

薬物を乱用すると、心身にこんな影響が出るんだ

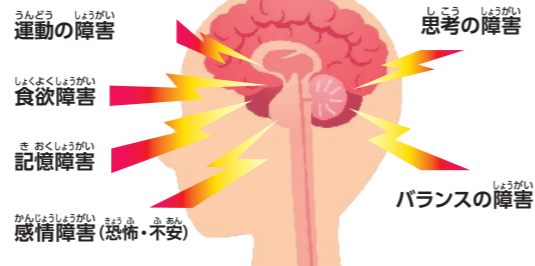


脳への影響

私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し、心と身体をコントロールする優れた仕組みを持っています。しかし、薬物を乱用すると脳の仕組みにダメージを与え、乱用が続けられるなかで様々な障害を引き起こします。

そして、一度ダメージを与えられた脳を、薬物を使う前の状態に戻すのは非常に困難です。特に成長期にある青少年の脳は成人に比べて影響を受けやすいため、注意が必要です。

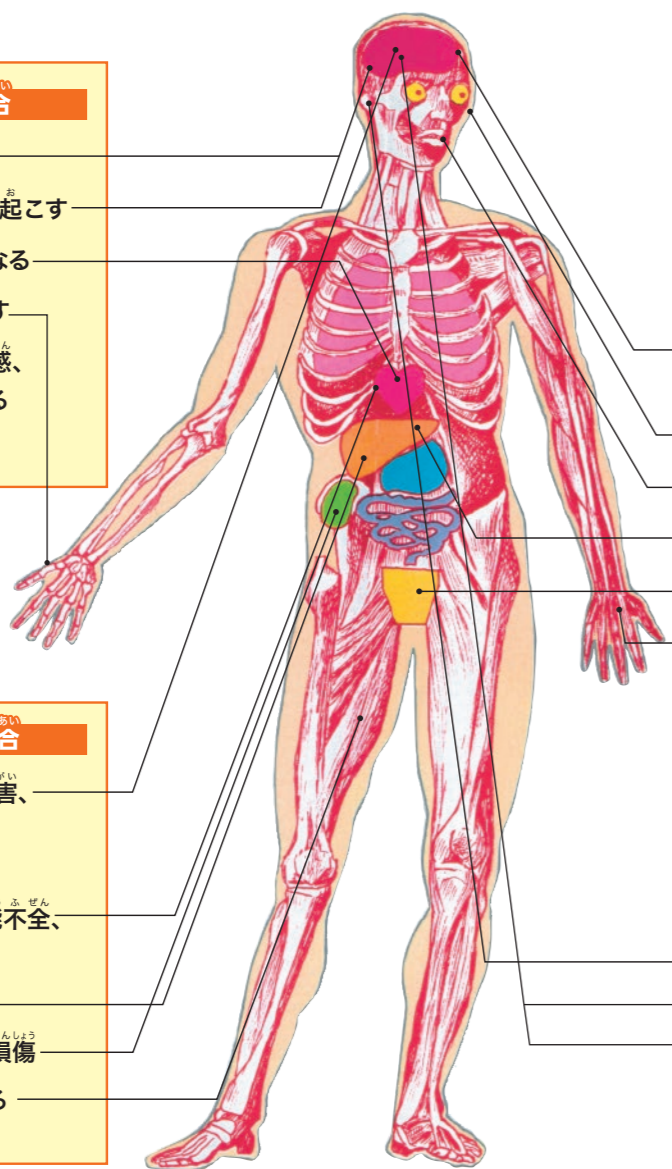
主な脳への障害



身体への影響

覚醒剤の場合

幻覚・妄想
フラッシュバックを起こす
血圧が異常に高くなる
静脈に炎症を起こす
強い疲労感や倦怠感、脱力感におそわれる
依存性が高い



シンナーの場合

記憶力の低下、幻覚、妄想、認知障害
視力の低下・失明
歯がぼろぼろになる
肝臓の一部が死ぬ
生殖器の萎縮
手足のふるえ、しびれ、麻痺

MDMAの場合

混乱、憂鬱、睡眠障害、脳卒中、けいれん、記憶障害になる
高血圧、心臓の機能不全、心臓発作
肝臓の機能不全
腎臓と心臓血管の損傷
悪性の高体温による筋肉の著しい障害

大麻 (マリファナ) の場合

知覚 (聴覚・触覚) の変容
短期記憶の障害
運動失調と判断力の障害
心臓血管系、自律神経系への悪影響

1-2. 薬物を乱用するとどうなるの？

薬物を乱用するとどうなるの？



1 幻覚・妄想



2 運動機能の低下



3 内臓機能の低下



4 感情のコントロールがきかなくなる



2 薬物についての基礎知識

2-1. 薬物乱用とは?

薬物乱用とは

薬物乱用 = 決められたルールを守らないで、薬物を使用すること

① 違法な薬物の場合

決められたルール

法律

- 【例】
- ・麻薬及び向精神薬取締法
 - ・大麻草の栽培の規制に関する法律
 - ・覚醒剤取締法
 - ・医薬品医療機器等法
 - ・あへん法
 - ・毒物及び劇物取締法

② 医薬品の場合

決められたルール

目的・用法・用量

- 【例】
- ・目的：風邪の症状の緩和
 - ・1回量：成人(15歳以上)2錠
 - ・1日服用回数：2回を限度とする
 - ・15歳未満：服用しないこと
 - ・服用間隔は6時間空けてください



青少年への大きな悪影響

薬物乱用とは、「決められたルールを守らないで、薬物を使用すること」です。薬物やその原材料の取り扱いを上記のような法律によって厳しく取り締まられています。また、医薬品についても「病気や傷の治療に使う」といった本来の目的以外に使用すれば薬物乱用となります。

それでは、薬物乱用はなぜ危険なのでしょう？ それは、人間が生活をしていくために最も大切な「脳」に悪影響を与えるからです。

私たちの脳は20歳頃まで成長するといわれ、特に小学生、中学生、高校生は、心身ともに急速に発達する時期です。家庭や学校で知識や物事の考え方を学び、自分らしさを発見していく大切なこの時期に薬物を乱用すると、「感情のコントロールがきかなくなる」「意欲がなくなる」「怒りっぽくなる」など、心身の発達が損なわれてしまい、家族や友達とのコミュニケーションもできなくなってしまうことがあります。

影響は自分の周囲にまで

さらに薬物を乱用し続けると、精神障害を発症し依存症を引き起こす原因になります。一度、ダメージを受けた脳は、治療を受けても、回復することは難しいです。薬物をやめて通常の社会生活をするためには、生涯にわたって適切な治療や周囲のサポートが必要になります。

また、薬物乱用は、薬物を手に入れるために窃盗、強盗、売春、さらには殺人などの犯罪を誘発し、社会秩序の破壊に繋がります。さらに、犯罪により逮捕されると、家族や友人などとの関係が崩れ、家庭の崩壊などの要因にもなります。

薬物乱用は社会にも大きな損失を招くため、「一回でも乱用してはいけない」という意識を常に持つておくことが大切です。



2-2. 乱用される薬物とは?

① 違法な薬物

乱用される薬物には、大麻や覚醒剤はもちろん、「合法」と称してネットで売られている「ハーブ類」なども、違法な薬物を含んでいる可能性があります。いずれの薬物も脳に作用して、心身に大きな影響をもたらす危険があることを理解しておきましょう。



大麻
大麻草という植物由来の薬物で、幻覚作用や記憶障害、学習能力の低下などをもたらす有害成分が含まれています。近年は、濃縮タイプの大麻製品や大麻が含まれる食品も登場しており、特に注意が必要です。



覚醒剤
白色の粉末、無色透明の結晶の薬物です。神経に作用して異常な興奮状態をもたらし、精神依存も強いので非常に危険です。



危険ドラッグ
麻薬などに類似した有害で危険な物質を含んでおり、呼吸困難や異常行動を起こしたり、死に至ることもあります。



コカイン
神経を興奮させる作用があり、幻覚などの症状や、大量摂取すると呼吸困難で死に至ることもあります。



MDMA
知覚を変化させ幻覚が現れることがあります。大量摂取すると高体温になり、死に至ることもあります。



LSD
強力な幻覚剤で、微量でも幻覚症状が現れ、精神錯乱状態や異常興奮状態になることもあります。



有機溶剤(シンナー・トルエン)
情緒不安定・無気力となり、幻覚や妄想が現れて薬物精神病になります。大量摂取すると呼吸困難で死に至ることもあります。

② 医薬品 過量服薬(オーバードーズ)

法律によって承認された医薬品は、病気やけがの治療を目的としていて、その取扱いや使用目的・方法には、明確なルールが定められていますのでそれ以外で使用すれば乱用となります。医薬品は用法用量を守り、適切に使用しましょう。医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを指してオーバードーズ(OD)とされています。特に最近、かぜ薬や咳止め薬などの市販薬を、症状を抑える以外の目的で大量に服用するケースが若者の間に広がっています。危険な行為なので、絶対にしてはいけません。

医薬品は正しい使い方をすれば高い効果がありますが、決められた目的や用法・用量を守らないと心身に悪影響を及ぼします。オーバードーズすると意識を失う、心臓が止まる、呼吸が止まる、場合によっては死に至る急性中毒をおこすこともあります。特に市販薬には様々な成分が含まれているものもあり、オーバードーズすることでその中のいくつかの成分が致死量を超えてしまうこともあります。また、様々な成分による複合的な作用により、中毒症状の治療が困難になることもあり、大変危険です。カフェインを多く含むドリンクと混ぜて飲む行為は、さらに危険です。



急性市販薬中毒患者の健康被害の症状

吐き気、嘔吐、腹痛、意識障害、イライラ、ふるえ、頭痛、耳鳴り、不整脈 等

出典：薬物乱用・依存状況の実態把握と薬物依存者の社会復帰に向けた支援に関する研究(令和4年度総括・分担研究報告書)参照

2 薬物についての基礎知識

2-3. 大麻



大麻とは？ (大麻の乱用による影響)

大麻とはアサ科の一年草です。茎から丈夫な繊維が取れるので、昔から栽培・利用されてきました(注)。一方で大麻の花や葉には「THC(テトラヒドロカンナビノール)」という脳に作用する有害成分が含まれており、「大麻」や「THCを規定量を超えて含む製品」は法律で規制されています。大麻を乱用すると下図のような様々な影響があります。インターネット等では「大麻は身体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が氾濫していますが、大麻の有害性は特に成長期にある若者の脳に対して影響が大きいことも判明しています。また、**大麻はうつ病や記憶の障害を引き起こすなど、メンタルヘルスにも悪影響を与えます。**間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう！

| 大麻の乱用による影響 | 大麻の有害性 | 大麻を長く使い続ける影響 |
|------------------------------|-----------------------------------|--|
| 知覚の変化 時間や空間の感覚がゆがむ | 学習能力の低下 短期記憶が妨げられる | 運動失調 瞬時の反応が遅れる |
| | 精神障害 統合失調症やうつ病を発症しやすくなる | IQ(知能指数)の低下 短期・長期記憶や情報処理速度が下がる |
| | | 薬物依存 大麻への欲求が抑えられなくなる |

(注) 麻には、亜麻(リネン)、苧麻(ラミー)、黄麻(ジュート)、洋麻(ケナフ)、マニラ麻、サイザル麻などたくさんの種類がありますが、これらは大麻とはまったく別の種類の植物です。このうち、衣料に広く使用されるのは亜麻、苧麻であり、麻袋などに使用されるのは黄麻、洋麻等です。



大麻草



大麻バズ(花穂)



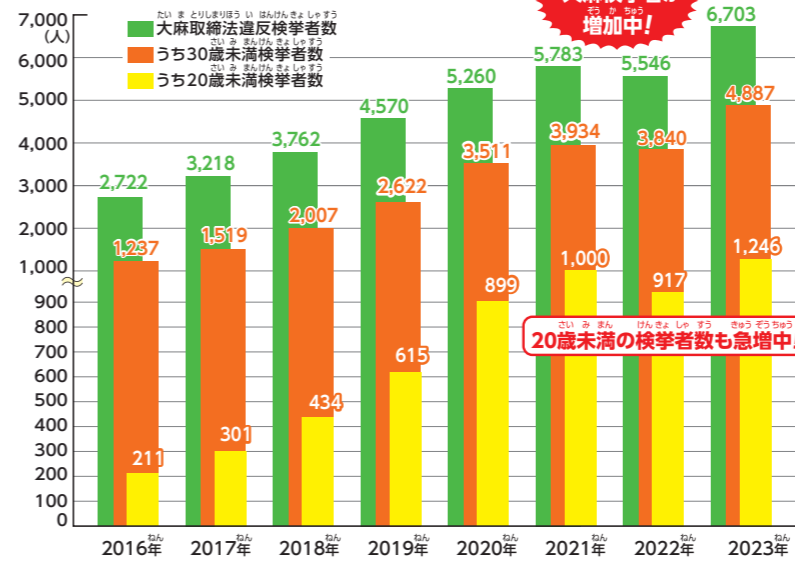
大麻(マリファナ)

大麻で、若者の検挙者が急増中!

ここ数年、大麻による検挙者が急増しています。2023年には大麻による検挙者数は統計開始以降、過去最多となり、これまで最も多かった覚醒剤による検挙者数を初めて上回りました。大麻の検挙者全体のうち、約70%は30歳未満の若者で、なかでも急増しているのが20歳未満の若者です。

その原因の一つとしてインターネット等に氾濫している「**大麻は身体への悪影響がない**」などの間違った知識や**情報が影響**していることが考えられており、注意が必要な状況です。

【大麻取締法違反検挙人員の推移】



大麻の加工品や大麻を含んだ食品に気をつけて!

大麻から特定成分を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」など濃縮タイプの加工品の摘発も増加しています。また、海外でお土産として売られているチョコレートやクッキー、キャンディなどの中に大麻が含まれていることがあり、それらの製品の多くは、そのパッケージなどに「Cannabis(英:大麻)」という文字や大麻の葉の絵が描かれています。誤って口にして体調不良で救急搬送された事例も発生しているので十分に注意しましょう。



海外で合法だから大麻は安全? → NO 間違いです!

大麻について「海外では合法的な国があるから安全だ」という主張を耳にすることがあるかもしれませんが、しかし、薬物を取り巻く状況は日本と海外では大きく違います。法律などの規則はそれぞれの国の事情や背景をもとに作られているため、「海外で合法だから大麻は安全」ということではありません。大麻の所持や使用が犯罪にならない国や地域であっても、**大麻の有害性の影響を大きく受ける未成年の所持や使用は禁じられています。**間違った主張に流されないようにしましょう!

2 薬物についての基礎知識

2-4. 覚醒剤

覚醒剤とは？



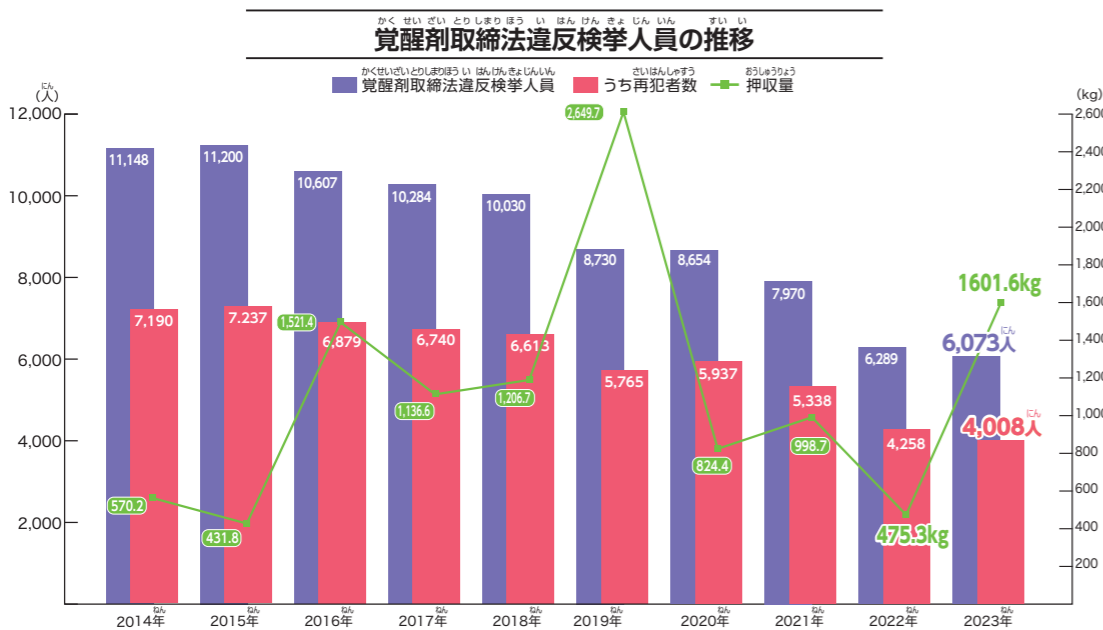
覚醒剤は中枢神経を興奮させる作用があり、白色の粉末、無色透明の結晶の薬物です。覚醒剤を乱用すると、眠気や疲労感がなくなり、頭が冴えたような状態になりますが、それは一時的なものであり、効果が切れると激しい脱力感や倦怠感に襲われます。また、幻覚や妄想が現れて中毒性精神病になりやすく、大量に摂取すると死に至ることがあります。

さらに、乱用をやめてもフラッシュバック(再燃)と呼ばれる、乱用時に体験した幻覚や妄想の出現に悩まされることもあります。

覚醒剤事犯の特徴は？

覚醒剤は日本では大麻と並んで多く乱用されている薬物です。押収量は2019年に過去最多を記録して以降減少傾向でしたが、2023年は前年から大幅に増加しました。検挙者の人数は減少傾向にある一方で再犯者数は引き続き高水準で推移しており、注意が必要な状況です。

このように再犯者の比率が高いことが覚醒剤事犯の特徴であり、2023年では全体の約66%以上を占める高水準となりました。依存性の高い覚醒剤は、「最初の一回を使わない」ことが何より大切です。

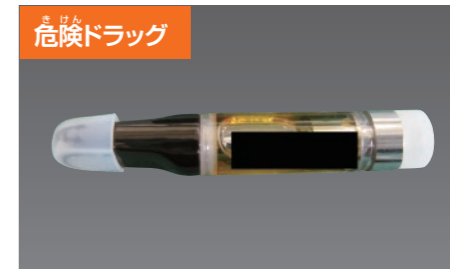


出典：厚生労働省・警察庁・海上保安庁の統計資料より

2-5. 危険ドラッグ

危険ドラッグとは？

危険ドラッグとは、麻薬などに似た化学構造を持つ有害で危険な物質を使用したものでかつては、「ハーブ」「アロマオイル」「バスソルト」などとして売られていました。2014年の法改正によって「指定薬物」に指定され、規制強化により2015年に販売店舗はゼロになったものの、インターネット上では、販売が続いていました。最近では再び販売店舗があらわれ、カートリッジ入りの「リキッド」や「グミ」「クッキー」などのお菓子の形態で、「合法」とうたって販売されています。



危険ドラッグは、身体にどんな影響を及ぼすのかわからない危険なものがほとんどで、呼吸困難や異常行動を起こしたり、死に至ることもあります。また、乱用による健康被害だけでなく、傷害事件や交通事故等で他人を巻き込む事例が多数報告されています。

2-6. 麻薬(MDMA、コカイン、LSD)

麻薬(MDMA、コカイン、LSD)とは？

近年、MDMAやコカイン、LSDといった麻薬の乱用の拡大も危惧されています。

2019年から、MDMAの押収量は急増しており、注意が必要な状況です。MDMAはカラフルな色や様々な模様の刻印が特徴で、一見するとラムネ菓子のようなものが多く、カプセル型のもものもあります。大量に摂取すると高体温になり、死に至ることもあります。

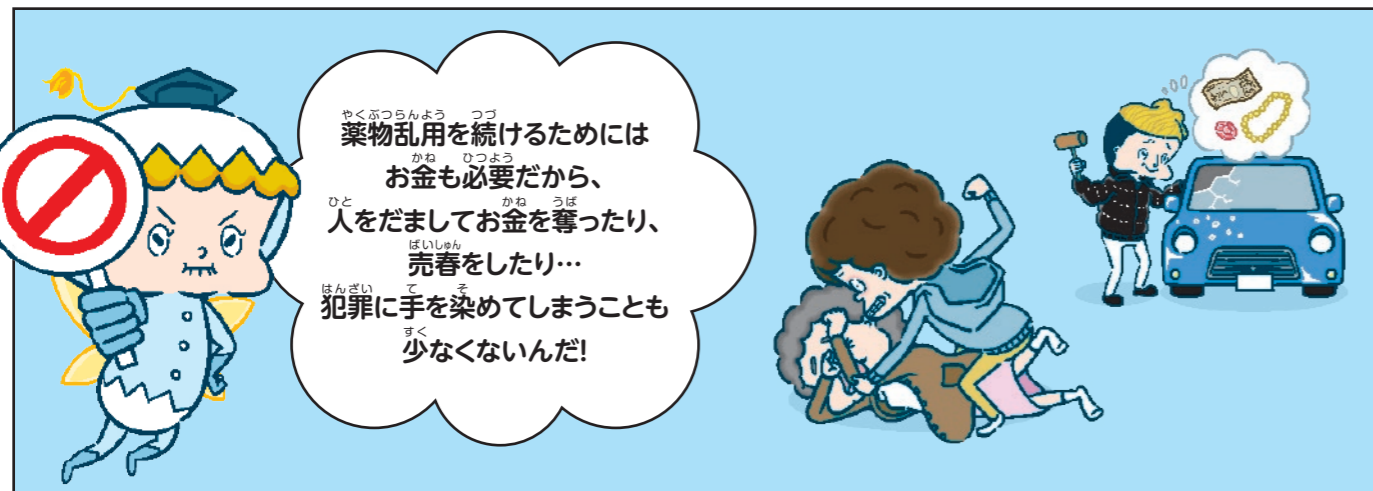
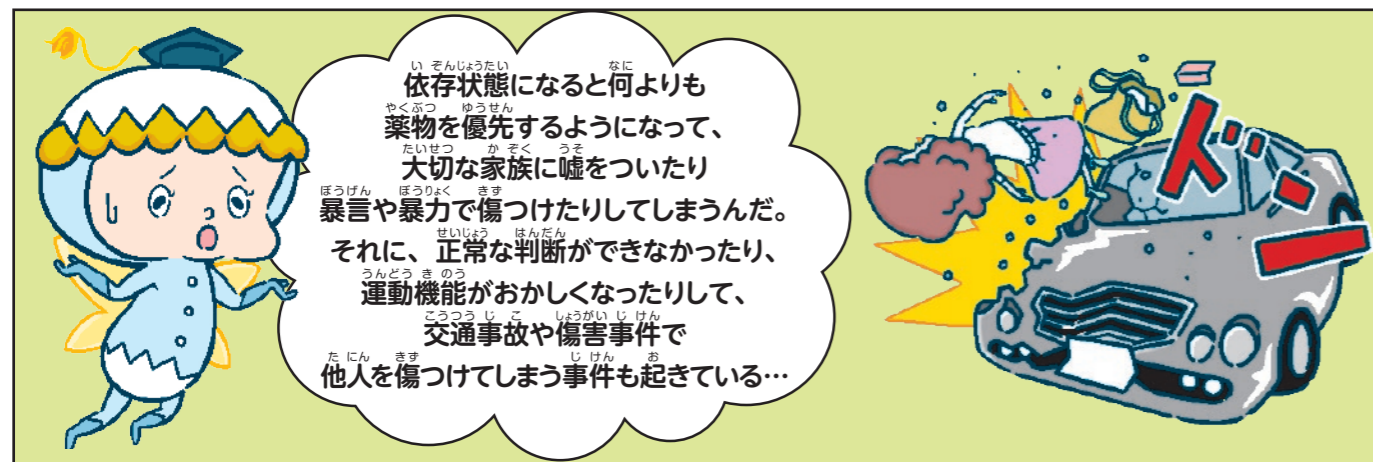
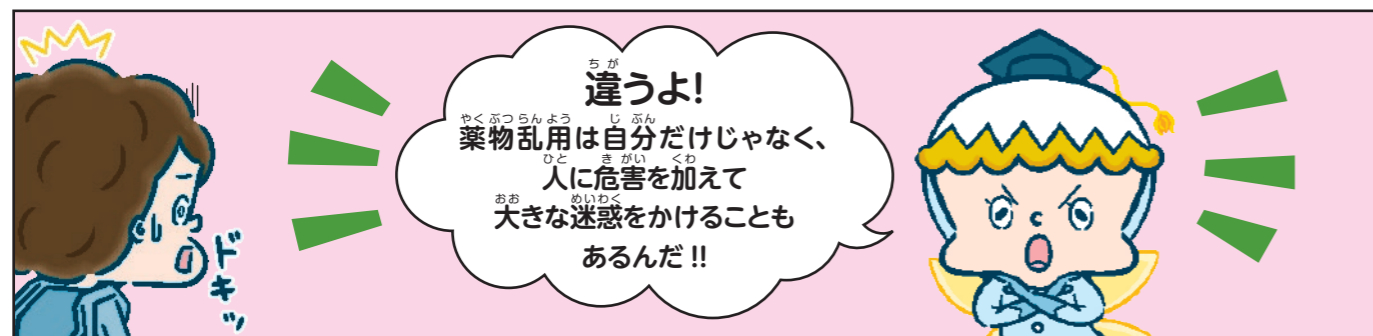
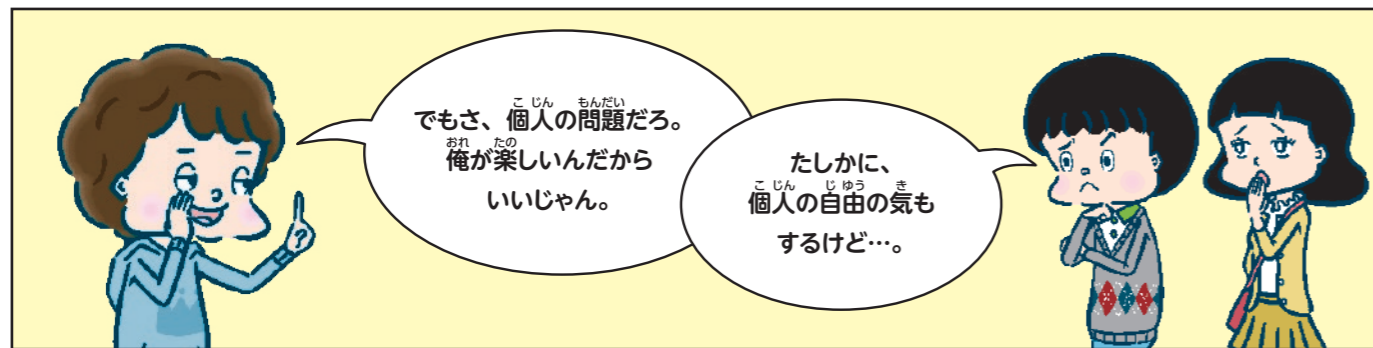
コカインは神経を興奮させる作用があり、幻覚などの症状や、大量に摂取すると死に至ることもあります。

LSDは強力な幻覚剤で、見た目もカラフルでポップなものが多く、微量でも幻覚症状が現れ、精神錯乱状態や異常興奮状態になることもあります。



[マンガ] 周囲を巻き込む薬物乱用

周囲を巻き込む薬物乱用



3-1. 薬物の誘いを断れないと…?

軽い気持ちで始めると…?

大麻事犯で検挙された乱用者が大麻を初めて使用した動機として、「好奇心・興味本位」に次いで「その場の雰囲気」と回答した人が多く、20歳未満の青少年では21.2%にのぼりました。薬物の誘いをしっかりと断れず、周囲に影響されてしまうと、薬物犯罪に巻き込まれてしまうおそれがあります。また、年代が上がるにつれて、「ストレス発散・現実逃避」の回答がふえていることにも注意が必要です。



大麻を初めて使用した動機 (対象者 1,060人: 複数回答)

| 初回使用年齢層別 | 20歳未満 | 20歳代 | 30歳代 | 40歳代 | 全体 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 好奇心・興味本位 | 57.9% | 53.7% | 47.3% | 55.0% | 54.0% |
| その場の雰囲気 | 21.2% | 18.9% | 12.2% | 5.0% | 19.2% |
| クラブ・音楽イベントの高揚感 | 4.0% | 4.2% | 5.4% | 5.0% | 3.9% |
| パーティ感覚 | 2.1% | 1.1% | 1.4% | 0.0% | 1.6% |
| ストレス発散・現実逃避 | 8.4% | 11.9% | 20.3% | 30.0% | 10.4% |
| 多幸感・陶酔効果を求めて | 4.6% | 7.2% | 8.1% | 5.0% | 5.4% |
| その他 | 1.8% | 3.0% | 5.4% | 0.0% | 5.4% |

出典: 警察庁「令和5年における組織犯罪の情勢」より

薬物乱用を続けると…?

薬物依存が進むと、やがて脳や内臓が蝕まれて重篤な健康被害に陥ってしまうばかりか、薬物によって引き起こされる幻覚や妄想から周囲に暴力をふるったり、重大な事件や事故を起こしてしまうこともあります。その結果、自分が検挙されるだけでなく、家族を巻き込み、身近にいる大切な人たちの人生までも壊してしまうこととなります。

また、薬物を使い続けるためには当然お金が必要で、どうすれば薬物乱用を続けられるかが第一の関心事になり手段を選ばなくなります。最初は家族間や友人間でのちょっとした金銭のごまかしであっても、次第にエスカレートしていき、金銭を得るためにさまざまな犯罪を引き起こすことが多いのです。

たった一度の薬物の使用でも一生やめ続ける努力が必要です。自分の未来を考えた時、薬物乱用はそんなにも大切なものなのでしょうか?



3 薬物乱用が社会にもたらす影響

3-2. 薬物乱用による事件

薬物乱用による事件

薬物乱用によって引き起こされた事件

薬物乱用を続けるために引き起こされた事件

薬物乱用により正常な判断ができなくなり、運動機能が麻痺したり幻覚・妄想に襲われるなど、心神喪失の状態での事故・事件が数多く引き起こされています。

また薬物乱用の発覚をおそれて逃走するために起こした事故や、薬物乱用を続けるためにお金が必要になってさらに犯罪に手を染めるケースも増えています。



警察の職務質問を振り切り、時速100km近いスピードで逃走しようとした高級車が、歩行者の女性を跳ね飛ばして死亡させた。さらに現場から逃亡しようとした運転者の女は逮捕され、尿からは覚醒剤の成分が検出された。
(2020年 東京都)

市営団地で母親や親族など4人を切りつけた20歳の男が殺人未遂の容疑などで逮捕された。男は前年の夏頃から友人らと大麻等の薬物を使うようになり、精神錯乱状態になって包丁で切りつけたと主張。加害行為については覚えていない」と供述した。(2021年 福岡県)



合成麻薬のLSDに似た成分が入った製品を摂取した20代の女の子の様子が急におかしくなり、意味不明なことを話した後、一緒にいた男性が目を見張った状態でマンションの8階から飛び降りて死亡した。同じ製品を使用した男子高校生は意味不明な言動を繰り返してバスや車を殴って壊すなどして逮捕された。
(2024年 東京都)

この製品の危険性をふまえて、販売が禁止され、後日指定薬物に指定されている。



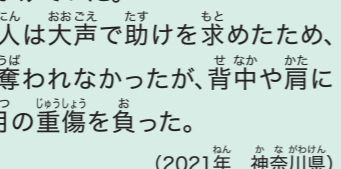
20歳未満の若者に広がる薬物乱用事件

ここ数年、特に大麻の乱用に関わる事件が20歳未満の若者に急増しています。

集合住宅の一室で大麻を所持したとして、少年4人が逮捕された。この部屋は地元の少年らの間では「大麻部屋」として有名で、密売の拠点となっていた。逮捕された少年のうちの1人は、「大麻で儲けたお金で大麻を買っていた」と話している。
(2021年 大阪府)



17歳~20歳の少年6人が大麻や金品を奪おうとし、密売人を切りつけて、逮捕された。6人は地元の遊び仲間、事件前に男性に大麻の取り引きを持ちかけていた。密売人は大声で助けを求めたため、何も奪われなかったが、背中や肩に3カ月の重傷を負った。
(2021年 神奈川県)



男子高校生が中学生に大麻を譲り渡すなどして、同じ中学の卒業生の少年ら7人が逮捕された。SNSを通じて密売していた少年や、大麻を学校の敷地内に隠していた中学生もいて、誰かに売る目的だったという。
(2024年 大阪府)



3-3. 薬物乱用の法規則

日本における薬物乱用に関する法律

日本で一般に乱用されている薬物についての罰則とその対象の薬物です。これらの行為を行うことや手伝っただけでも懲役刑や罰金を受けることになります。また、営利を目的とする行為はさらに厳しい罰則規定があります。

| 対象薬物 | 法律 |
|------|-------------|
| 大麻* | 大麻及び向精神薬取締法 |
| 覚醒剤 | 覚醒剤取締法 |
| 指定薬物 | 覚醒剤取締法 |
| あへん | あへん法 |

*法律が改正され、大麻及びその有害成分であるTHC(テトラヒドロカンナビノール)が規制の対象になります。

向精神薬を含む医薬品の転売は犯罪です

- 向精神薬は、病院等で睡眠薬や精神安定剤などとして処方され、医療用として用いられています。
- 自分が処方された薬をみだりに譲渡したり、フリマサイトに出品するなど転売することは犯罪です。

所持

薬物を持っていること。携帯しているだけでなく、自宅や車内での保管も含まれます。

大麻、麻薬、覚醒剤、向精神薬、指定薬物、あへん

*譲渡目的の所持に限る。

譲渡・譲受

売ったり買ったり、無償であげたりもらったりすること。

大麻、麻薬、覚醒剤、向精神薬、指定薬物、あへん

*譲渡に限る。

使用・施用

自己の身体に摂取したり、他人の身体に摂取させること。

大麻、麻薬、覚醒剤、指定薬物、あへん

輸入・輸出

日本から持ち出ししたり、日本に持ち込んだりすること。海外から旅客で持ち込んだり、国際宅配貨物として密輸入される。

大麻、麻薬、覚醒剤、向精神薬、指定薬物、あへん

*輸入に限る。

製造

覚醒剤原料を精製したり、麻薬に化学的変化を加えて他の麻薬を作ることなど。

大麻、覚醒剤、向精神薬、指定薬物

栽培

大麻草、麻薬原料植物、けしを育てること。

大麻、麻薬、あへん

その他の犯罪

睡眠薬などの向精神薬を飲み物や食べ物に混ぜて相手の意識を朦朧とさせ、抵抗できない相手に対し、性暴力をふるう事件が増えています。それらは刑法の処罰の対象となります。

向精神薬

4 誘われた時、どう断る？

4-1. 薬物乱用のきっかけ

薬物乱用のきっかけ

薬物乱用のきっかけは、「好奇心」や「不安」、「友達から誘われた」「仲間はずれが怖くて」などの気持ちの面があげられます。しかし、「ちょっとだけなら」と軽い気持ちで手を出すと、気づいた時には薬物から抜け出せなくなってしまいます。薬物乱用の誘惑に対しては、きっぱり断る勇気と強い態度で臨みましょう。



甘い誘い文句への注意が必要！

薬物乱用者の多くは、違法な薬物を人から勧められたことをきっかけに、乱用をはじめます。大麻では「リラックスできるよ」「合法的な国もあるし、タバコみたいなものだよ」、覚醒剤なら「やせるよ」「元気になるよ」「頭がスッキリするよ」など、その効果をうたって言葉たくみに誘われるケースが多くあります。そのような物を勧められたりした時には十分注意してください。

こんな言葉で誘われたら、ハッキリと断ろう！

- ちょっとだけ、ためしてみない
- リラックスしてよくねむれるよ
- (大麻は) タバコや酒より体に悪くないよ
- 面白いクスリがあるんだけど
- クスリでちょっと遊ぼうよ
- 最高の気分が味わえるよ
- とりあえず、預かってよ
- お金はこの次でいいよ
- ただの栄養剤だよ
- イライラがとれてスッキリするよ

みんなやってるから大丈夫だよ

嫌なことが忘れられるよ

4-2. 大麻の誘い、乱用経験が急増中

SNSでの薬物の誘いに注意！

近年、薬物が密売買される手段として危険が拡大しているのがSNSです。SNS上では大麻を意味する隠語や絵文字などが使われ、大麻などの購入を促す内容が多く投稿されています。実際に未成年の学生がSNSを通して売人から大麻を購入した事件が複数報告されており、大きな問題となっています。

SNSを通して薬物の売人と関わることは、多くの危険を伴います。もし、そのような投稿を見つけても誘いに乗らないようにしましょう。



違法な薬物はいろいろな「隠語」や「絵文字」で表現されています。

- 大麻 野菜/クサ/リキッド/ハッパ/グラス/チョコ/ (ブロッコリーの絵) / (蜂蜜の絵)
- 覚醒剤 アイス/氷/シャブ/エス/スピード/ (アイスクリームの絵) / (氷の絵)
- MDMA バツ(×「罰」)/タマ(「弾」/「玉」)/エクスタシー/ X(赤いバツ印の絵)
- ヘロイン ペー/チャイナホワイト/ジャンク
- コカイン チャリ/自転車/チャーリー/コーク/スノウ/クラック/ (自転車の絵)
- LSD 紙/神/ペーパー/エル/アシッド
- 有機溶剤(シンナー・トルエン) アンパン

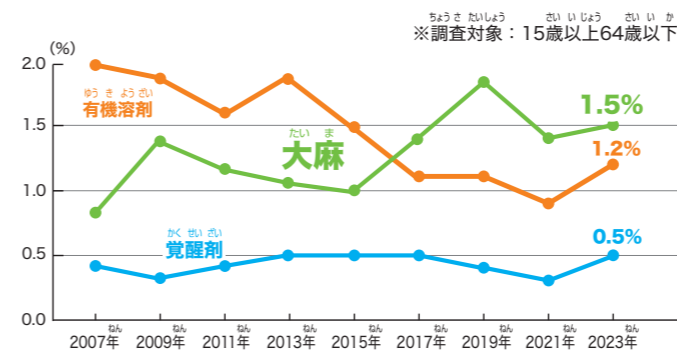
名前にも惑わされないように気をつけて！



大麻の誘い、乱用経験が急増中

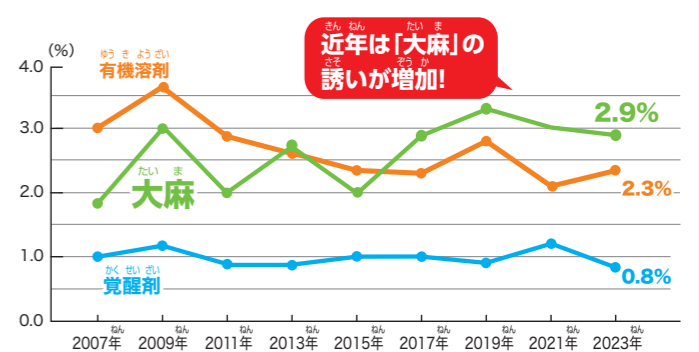
日本は、国際的には薬物乱用の少ない国と言われていますが、2023年度に行われた「薬物使用に関する全国住民調査」により、これまでに何らかの違法薬物の乱用を経験した人が少なくとも300万人近くいることがわかりました。特に大麻取締法違反で検挙される若い世代が急増し、薬物乱用者の低年齢化が進行していることもあり、「大麻は害がない」などといった大麻に関する誤った情報を鵜呑みにしやすい若年層への大麻乱用の拡大が懸念されています。

薬物乱用の生涯経験率の推移



出典：「薬物使用に関する全国住民調査(2023年)」より

「こんなのあるよ？」誘われた経験率の推移



4 誘われた時、どう断る?

4-3. 断るコツ

断るコツ



ハッキリキッパリ!

誘われた時、少しでも迷っている様子を見せてしまうと、また誘われてしまいます。誘われた時は、キッパリ断ろう!



僕はそういうの嫌いだから!



やらないって決めてるから。



その場から離れる

誘われてしまっている状態から抜け出すため、その場から立ち去ろう。



今日は別の用事があるから。



でんわに出るふりをして、その場を離れる。

自分を大切にすることを大切にしよう!

断らないといけないことは、わかっている。

でも……仲間はずれにされてしまうかも? いじめられてしまうかも? という気持ちが邪魔して、悩んでしまうこともあるかもしれない。

でも、危険な薬物は、一度乱用するだけで、

あなたの将来を左右してしまう可能性も!

家族、友人、大切な人を思い浮かべてみよう……。

薬物は、あなただけでなく、大切な人も傷つけてしまうのです。

誘われた時は、しっかりと断ろう!



4-4. 大切な自分を守るためのポイント

大切な自分を守るためのポイント

自分自身がかけがえのない、大切な存在であり、「あなた自身」と「あなたが大切に思っていること」を守る気持ちを持っていれば、マイナス要素を寄せ付けなくなります。誰かからの誘惑だけでなく、自分の中にある負の好奇心に対しても、自分を守り、自分の未来を守る思いを持つことが大切です。

それでは一緒に、「大切な自分を守るための4つのポイント」を考えてみましょう!

大切な自分を守るポイント 1

あなたのうれしかったこと、悲しかったことは?

自分はどの時に嬉しいと思うのか、どの時に悲しいと思うのかを知ってわかっておきましょう。

自分がどう感じているのか、一番わかってあげられるのは自分です。

自分の気持ちと向き合うことは、自分を大切にすることの第一歩です。

大切な自分を守るポイント 2

あなたの好きなこと、やりたいことは?

自分が好きなものややりたいこと、頭の中に描いている夢など、この先に待っているワクワクできることをリストアップしてみましょう。更新を楽しみにしている動画、発売を楽しみにしているマンガ、気の合う友達と楽しむゲーム……。

将来どうなりたいか、大人になったら何がしたいか、などを考えるのも効果的です。

あなた自身が心から好きだ、楽しい、やりたいと感じることに遠慮なんていりません。自分の感覚を大事にしてみてください。

大切な自分を守るポイント 4

薬物に対する正しい知識で自信をアップ

情報が氾濫している世の中です。色々な人がそれらしいことを言っても、あなたが正しい知識を持っていたら揺れません。正しい情報を、正しい情報源から仕入れましょう。そうすることで自分自身と、自分の未来を守ることができます。

大切な自分を守るポイント 3

あなたの大切な人・あなたを大切に思っている人は?

友達・先生・家族・ペット……。

いますぐ思いつかない人でも実は気が付いていないだけかもしれません。時間がかかってもいいので、ゆっくり見つけていきましょう。自分が大切に思う人が危ない目にあつたら心配し、悲しい気持ちになりませんか? 相手も同じかもしれません。自分を大切にすることは大切な人の幸せにもつながることを覚えておいてください。



4 誘われた時、どう断る？

4-5. 考えてみよう

考えてみよう

薬物乱用のきっかけに、身近な人から誘われて危ないと思っても「嫌われたくない」、「関係を壊したくない」気持ちから「断り切れず」に使ってしまったケースが報告されています。でも、あなたに薬物を勧める人は、あなたにとって本当に「大切な人」ですか。自分や家族、周りの人にとって本当に大切なことは何か考えてみましょう。

ケース①

Aくんはバイト先の先輩から薬物に誘われています。最初はなんとか受取らずに済みましたが、またシフトが一緒になった時に誘われないか不安に思っています。あなたがAくんの友達だったら、どうしますか？

ケース②

Aくんは断りきれずについに薬物を受取ってしまいました。先輩には「ちくつたら殺すからな」と言われていますが、だんだんと薬物を受取ってしまったことが怖くなってきてどうすればいいか悩んでいます。あなたがAくんの友達だったら、どうしますか？

覚えておいてください!

困った時は思い出してね。

① 薬物の問題の解決には、大人の力が必要です。

薬物関連の問題は、残念ながら、皆さんだけの力では、解決できないこともたくさんあります。友達間のプレッシャーや脅しなどで、やりたくなかったのにやってしまった人もたくさんいます。しかし、一度の使用で自分の人生に重大な悪影響を与えます。これは本当にもったいないことです。早めに、信頼できる大人に相談しましょう。

② 薬物の問題において、「裏切り行為」はありません。

大人に相談することは、仲間を裏切ることになると思う人がいるかもしれませんが、知っているのに誰にも話さず、誰も薬物乱用を止めないことの方が多くの人が苦しむことになります。薬物の問題は時間が経つほど深刻な状況になっていくからです。

自分のことでも、友達のことでもまずは相談だね。



4-6. 相談してみよう

相談してみよう

薬物や、市販薬の過量服薬(オーバードーズ)について悩みや疑問を感じた時は、周囲の信頼できる大人に相談しましょう。そのような人が身近にいない場合は専門家に相談しましょう。

友だちから誘われて困っているんだ…仲間外れになりたくなくて…

この間、ノリで使ったやつ薬物だったらどうしよう…

毎日が辛くて、このままだと薬物に手を出してしまいそう…



こんなことがあったら、あきらめないで相談しましょう。各都道府県には、秘密を守って相談に乗ってくれる窓口が設置されています。安心して、少しでも早く相談してください。

薬物に関する相談

秘密は守られます!

- 精神保健福祉センター
- こころの健康センター
- 各都道府県の薬務課

相談窓口一覧は25ページに掲載

「自分なんてどうでもいいや」、「薬物で現実逃避できるかな」等と思った時、あなたの気持ちや悩みに合った相談ができる窓口が探せます!

- あなたはひとりじゃない 内閣府 孤独・孤立対策推進室

もやもやをぬけ出すための相談窓口をチャットボットでご紹介します。



医薬品に関する相談

- 薬局やドラッグストアの薬剤師や登録販売者

健康上のアドバイスだけではなく、つらくてどうしたらいいかわからないときにも、どこに相談に行けばいいかも教えてくれます。

市販薬の乱用を防止し、みなさんの健康を守るため、薬局やドラッグストアで若年者に乱用等のおそれのある医薬品を販売する際には、購入者の氏名を確認する等の義務があります。ご協力をお願いします。

5 世界の薬物乱用対策

5-1. 世界各国の薬物犯罪への罰則

世界各国の薬物犯罪への罰則

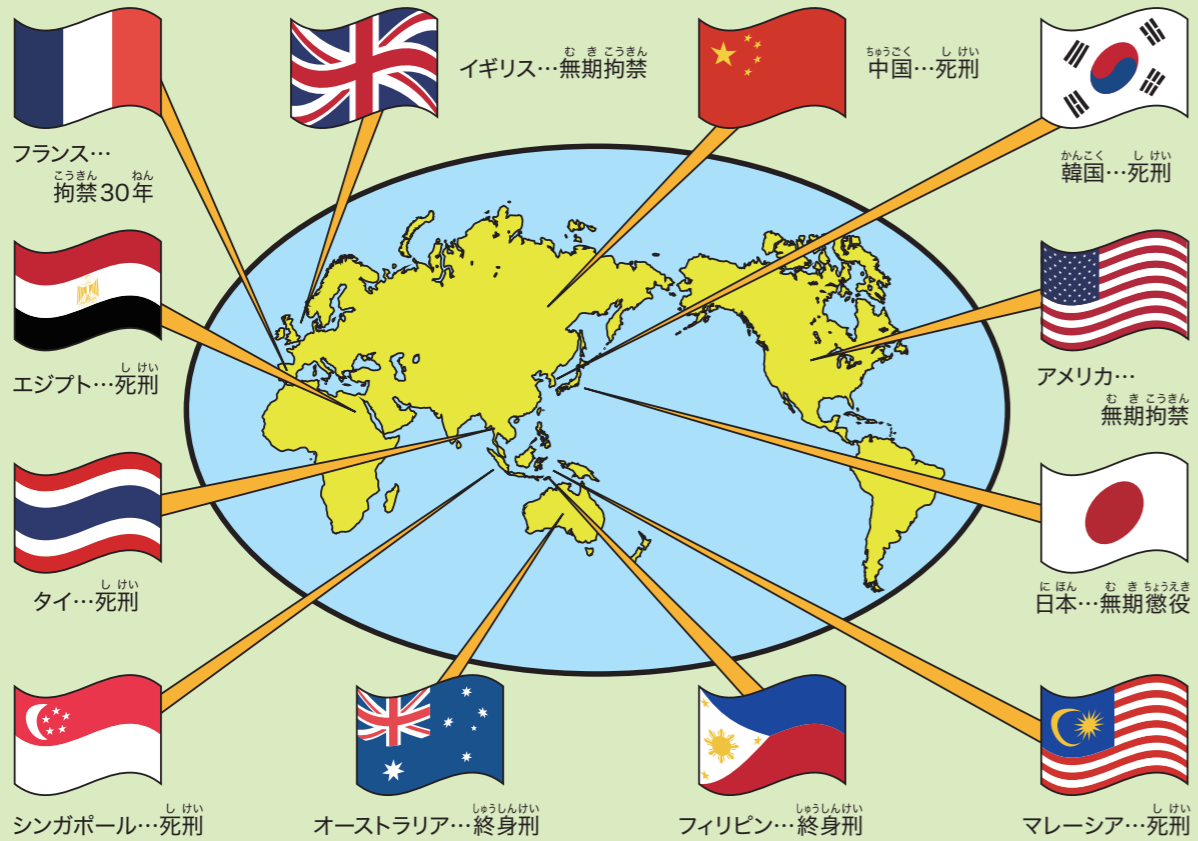
薬物犯罪の罰則には、国によって違いがありますが、最高の刑は死刑という国もあります。薬物乱用の防止で重要なことは、乱用していない多くの人が、自分の近くから薬物乱用を絶対に許さない社会をつくることです。これを世界の共通の輪になるようにすることです。

薬物乱用は国際的な問題なんだ。重い刑罰を科している国が多いよ…。



世界各国の最高刑

日本では薬物の乱用を防止するために、「麻薬及び向精神薬取締法」「覚醒剤取締法」「大麻草の栽培の規制に関する法律」「あへん法」「医薬品医療機器等法」「麻薬特例法」などの法律があります。



日本人でも海外で処罰されます

海外には、違法な薬物の利用や所持・運搬などに対して日本よりも重い刑罰を科す国が多く存在します。中には、一定量以上の違法薬物の所持・運搬などによる刑罰の最高刑を死刑としている国もあります。実際に海外において日本人に対して死刑判決が下され、死刑が執行されたケースもあります。

ほぼ毎年、各国で違法薬物の所持・運搬などの容疑で拘束され、重い刑罰を受け長期間海外の刑務所に服役している日本人がいますので、軽はずみな行動や不注意は絶対にさけてください。

5-2. 海外の事情と注意すること

海外旅行での注意

あなたが海外旅行に行った時に、もしかしたら違法な薬物への誘い・入手・利用を勧められることがあるかもしれません。しかし日本の薬物を取り締まる法律は、国外における日本人の薬物犯罪も処罰の対象としているため、帰国後に逮捕される場合があります。また薬物密売組織は、常に「運び屋」になる人を探しています。金銭的な報酬で取引を持ちかけられることもあるかもしれません。素性がはっきりしない人物からの誘いや、親交の浅い知人等から荷物を預かる、または知らない人へ荷物を届けるように持ちかけられた場合は、相手から謝礼の打診があったり、「荷物は危ないものではない」と説得されたりしても、絶対に引き受けないでください。

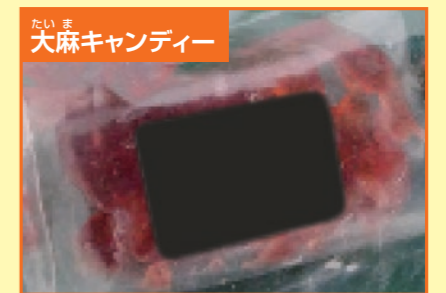
海外旅行先で逮捕された場合、「人から預かった荷物で自分のものではない」「違法な薬物だとは知らなかった」などと言い訳しても通用しません。日本国大使館や総領事館でも、その国の司法手続きに従う必要がありますので釈放や減刑といった要求はできません。



お土産品にも注意が必要です!

海外旅行先でお土産品として売られているチョコレートやクッキー、キャンディーなどの中に、大麻が含まれていることがあります。知らずに持ち込んで検挙されたり、お土産としてもらった食品を口にして健康被害を受けたケースもあります。大麻が含まれている商品の多くは、大麻の葉っぱの絵が描かれているのでよく確かめましょう。

お土産だからといって興味本位で購入したり口にしてはダメだよ!



医薬品の個人輸入に注意

医薬品を自分で使用するために、海外から持ち帰り輸入することは、国が定めた一定数量までしかできません。それを超える場合は、輸入目的などを確認するための手続きが別途必要になります。

また、海外サイトで販売している医薬品は、偽造品が紛れているなど、服用すると思わぬ健康被害が生じる場合があります。安易に医薬品を個人輸入することはやめましょう。

6 日本の薬物乱用防止活動

6-1. 厚生労働省の啓発活動

厚生労働省では、薬物乱用を防止するため、都道府県などと一緒^{いっしょ}に全国的なキャンペーンを行っています。

不正大麻・けし撲滅運動(毎年5月1日から6月30日まで)

1960年より、関係機関の協賛のもと、都道府県と一体となって「不正大麻・けし撲滅運動」を実施しています。関係機関及びボランティアが、不正な大麻やけしの発見・除去を行うほか、大麻やけしに関する正しい知識を普及するため、ポスター及び啓発読本を作成・配布しています。



「ダメ。ゼッタイ。」普及運動(毎年6月20日から7月19日まで)

1998年6月に国連麻薬特別総会において国連薬物乱用根絶宣言が採択されたことを受け、この宣言の支援事業の一環として、官民一体となり、国民一人一人の薬物乱用問題に対する意識を高め、薬物乱用防止に資するため、全国各地で街頭キャンペーンなどの啓発活動を実施しています。

また、この期間を中心に、(公財)麻薬・覚せい剤乱用防止センターを中心として、「ダメ。ゼッタイ。」国連支援募金運動が展開され、国内外の薬物乱用防止運動の資金に役立てられています。



麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動(毎年10月1日から11月30日まで)

1963年より、関係機関の協賛のもと、都道府県と一体となって「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」を行っています。(令和3年度より名称に「大麻」を追加)

国民一般に対して、麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの恐ろしさ、乱用防止についての知識の普及に努めています。



その他の啓発活動

厚生労働省では、上記のほか、さまざまな啓発読本の作成・配布や、民間団体に委託した啓発活動を実施しています。

詳しくは、厚生労働省ホームページ(厚生労働省トップページ→分野別の政策一覧「健康・医療」『医薬品・医療機器』→施策情報「薬物乱用防止に関する情報」)をご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html



6-2. 相談窓口一覧

| | | | | |
|----------------|----------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| 北海道 | 北海道厚生局麻薬取締部 | ☎011-726-1000 | 福井県健康福祉部健康医療局医薬食品・衛生課 | ☎0776-20-0347 |
| | 北海道医療業務課 | ☎011-204-5265 | 福井県総合福祉相談所 | ☎0776-24-7311 |
| | 北海道立精神保健福祉センター | ☎011-864-7121 | 滋賀県業務課 | ☎077-528-3634 |
| | 札幌こころのセンター | ☎011-622-0556 | 滋賀県立精神保健福祉センター | ☎077-567-5010 |
| 東北 | 東北厚生局麻薬取締部 | ☎022-227-5700 | 京都府業務課 | ☎075-414-4790 |
| | 青森県医療業務課 | ☎017-734-9289 | 京都府精神保健福祉総合センター | ☎075-641-1810 |
| | 青森県立精神保健福祉センター | ☎017-787-3951 | 京都市こころの健康増進センター | ☎075-314-0355 |
| | 岩手県健康国保課 | ☎019-629-5467 | 大阪府業務課 | ☎06-6941-9078 |
| | 岩手県精神保健福祉センター | ☎019-629-9617 | 大阪府こころの健康総合センター | ☎06-6691-2811 |
| | 宮城県業務課 | ☎022-211-2653 | 大阪市こころの健康センター | ☎06-6922-8520 |
| | 宮城県精神保健福祉センター | ☎0229-23-0021 | 堺市こころの健康センター | ☎072-245-9192 |
| | 仙台市精神保健福祉総合センター | ☎022-265-2191 | 兵庫県業務課(県内全域) | ☎078-251-5515 |
| | 秋田県医療業務課 | ☎018-860-1407 | 兵庫県精神保健福祉センター(神戸市以外) | ☎078-252-4980 |
| | 秋田県子ども・女性・障害者センター | ☎018-831-3946 | 神戸市精神保健福祉センター(神戸市) | ☎078-371-1900 |
| 関東信越 | 山形県精神保健福祉センター | ☎023-624-1217 | 奈良県業務・衛生課 | ☎0742-27-8664 |
| | 福島県業務課 | ☎024-521-7233 | 奈良県精神保健福祉センター | ☎0744-47-2251 |
| | 福島県精神保健福祉センター | ☎024-535-3556 | 和歌山県業務課 | ☎073-441-2663 |
| | 関東信越厚生局麻薬取締部 | ☎03-3512-8690 | 和歌山県精神保健福祉センター | ☎073-435-5194 |
| | 関東信越厚生局麻薬取締部横浜分室 | ☎045-201-0770 | 中国四国厚生局麻薬取締部 | ☎082-228-8974 |
| | 茨城県業務課 | ☎029-301-3388 | 鳥取県医療・保険課 | ☎0857-26-7203 |
| | 茨城県精神保健福祉センター | ☎029-243-2870 | 鳥取県立精神保健福祉センター | ☎0857-21-3031 |
| | 栃木県医療・生活衛生課 | ☎028-623-3779 | 鳥根県薬事衛生課 | ☎0852-22-5259 |
| | 栃木県精神保健福祉センター | ☎028-673-8785 | 鳥根県立心と体の相談センター | ☎0852-21-2045 |
| | 群馬県業務課 | ☎027-226-2665 | 岡山県医薬安全課 | ☎086-226-7341 |
| 中国 | 群馬県こころの健康センター | ☎027-263-1156 | 岡山県精神保健福祉センター | ☎086-201-0828 |
| | 埼玉県業務課 | ☎048-830-3633 | 岡山市こころの健康センター | ☎086-803-1273 |
| | 埼玉県立精神保健福祉センター | ☎048-723-3333 | 広島県業務課 | ☎082-513-3221 |
| | さいたま市こころの健康センター | ☎048-762-8548 | 広島県立総合精神保健福祉センター | ☎082-884-1051 |
| | 千葉県業務課 | ☎043-223-2620 | 広島市精神保健福祉センター | ☎082-245-7731 |
| | 千葉県精神保健福祉センター | ☎043-307-3781 | 山口県業務課 | ☎083-933-3018 |
| | 千葉市こころの健康センター | ☎043-204-1582 | 山口県精神保健福祉センター | ☎083-902-2672 |
| | 東京都業務課 | ☎03-5320-4505 | 四国厚生支局麻薬取締部 | ☎087-823-8800 |
| | 東京都立中部総合精神保健福祉センター | ☎03-3302-7575 | 徳島県業務課 | ☎088-621-2233 |
| | 東京都立多摩総合精神保健福祉センター | ☎042-376-1111 | 徳島県精神保健福祉センター | ☎088-625-0610 |
| 四国 | 東京都立精神保健福祉センター | ☎03-3844-2210 | 香川県業務感染症対策課 | ☎087-832-3300 |
| | 神奈川県業務課 | ☎045-210-4972 | 香川県精神保健福祉センター | ☎087-804-5566 |
| | 神奈川県精神保健福祉センター | ☎045-821-8822 | 愛媛県薬事衛生課 | ☎089-912-2393 |
| | 横浜市こころの健康相談センター | ☎045-671-4455 | 愛媛県心と体の健康センター | ☎089-911-3880 |
| | 川崎市総合リハビリテーション推進センター | ☎044-201-3242 | 高知県薬事衛生課 | ☎088-823-9682 |
| | 相模原市精神保健福祉センター | ☎042-769-9818 | 高知県立精神保健福祉センター | ☎088-821-4966 |
| | 新潟県感染症対策・業務課 | ☎025-280-5187 | 九州厚生局麻薬取締部 | ☎092-431-0999 |
| | 新潟県精神保健福祉センター | ☎025-280-0111 | 九州厚生局麻薬取締部小倉分室 | ☎093-591-3561 |
| | 新潟市こころの健康センター | ☎025-232-5560 | 福岡県業務課 | ☎092-643-3287 |
| | 山梨県衛生業務課 | ☎055-223-1491 | 福岡県精神保健福祉センター | ☎092-582-7500 |
| 東海北陸 | 山梨県立精神保健福祉センター | ☎055-254-8644 | 福岡市精神保健福祉センター | ☎092-737-8829 |
| | 長野県薬事管理課 | ☎026-235-7159 | 北九州市立精神保健福祉センター | ☎093-522-8729 |
| | 長野県精神保健福祉センター | ☎026-266-0280 | 佐賀県業務課 | ☎0952-25-7082 |
| | 東海北陸厚生局麻薬取締部 | ☎052-961-7000 | 九州県精神保健福祉センター | ☎0952-73-5060 |
| | 富山県薬事指導課 | ☎076-444-3234 | 長崎県業務行政室 | ☎095-895-2469 |
| | 富山県心の健康センター | ☎076-428-1511 | 長崎県子ども・女性・障害者支援センター | ☎095-846-5115 |
| | 石川県薬事衛生課 | ☎076-225-1442 | 熊本県薬事衛生課 | ☎096-333-2242 |
| | 石川県こころの健康センター | ☎076-238-5761 | 熊本県精神保健福祉センター | ☎096-386-1166 |
| | 岐阜県業務水道課 | ☎058-272-8285 | 熊本市こころの健康センター | ☎096-362-8100 |
| | 岐阜県精神保健福祉センター | ☎058-231-9724 | 大分県業務室 | ☎097-506-2650 |
| 近畿 | 静岡県薬事課 | ☎054-221-2413 | 大分県こころからの相談支援センター | ☎097-541-5276 |
| | 静岡県精神保健福祉センター | ☎054-286-9245 | 宮崎県業務対策室 | ☎0985-26-7060 |
| | 静岡市こころの健康センター | ☎054-262-3011 | 宮崎県精神保健福祉センター | ☎0985-27-5663 |
| | 浜松市精神保健福祉センター | ☎053-457-2709 | 鹿児島県業務課 | ☎099-286-2804 |
| | 愛知県医薬安全課 | ☎052-954-6305 | 鹿児島県精神保健福祉センター | ☎099-218-4755 |
| | 愛知県精神保健福祉センター | ☎052-962-5377 | 九州厚生局沖縄麻薬取締支所 | ☎098-854-0999 |
| | 名古屋市精神保健福祉センター | ☎052-483-3022 | 沖縄県衛生業務課薬務班 | ☎098-866-2055 |
| | 三重県業務課 | ☎059-224-2330 | 沖縄県立総合精神保健福祉センター | ☎098-888-1443 |
| | 三重県こころの健康センター | ☎059-223-5241 | | |
| | 近畿厚生局麻薬取締部 | ☎06-6949-3779 | | |
| 近畿厚生局麻薬取締部神戸分室 | ☎078-391-0487 | | | |

●全国各保健所
●各都道府県警察署