

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 39

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_iryou/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>



せいしょうねん
青少年のみなさまへ

厚生労働省

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

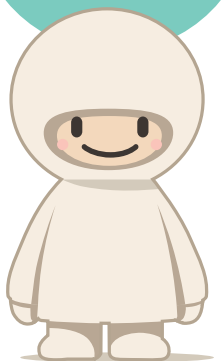
薬物乱用防止読本

健康に
生きよう！

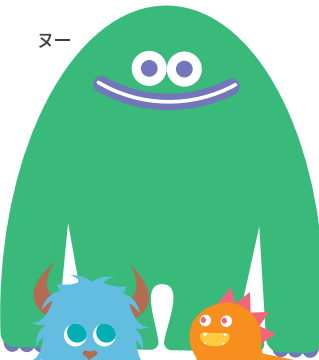
パート 39

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
おもな登場
キャラクター



キナリコ
純真な心を持つ優しい
キャラクターです。その心は
ナチュラルで生成りのようです。
ちょっとしたことで傷ついて
しまうけど強い正義感も
持っています。



モンスターたち
モンスターのこどもたち。
人間に隠れて学校で
勉強しています。
清く正しいモンスターになるよう
色々な経験を積んでいます。

はじめに 【マンガ】身近に潜む薬物乱用

最近、怖い
こと多いよね

危険なこと、
身の回りに
いっぱい

わたしの周りの人でも、友達だと思ってた人から
薬物を誘われたって……。身近で薬物問題に
巻き込まれている人がいるなんて、
ほんとビックリ……。

ねえ、みんな
きいて！

薬物問題は
知らず知らずのうちに
巻き込まれている
こともあるんだ。
気づける知識を
身につけること
が大切だね

ボクは無関係って
思ってるのが
危険だね

まずはどんなことが
よくないことなのか
悪いことだって正確に
知ることがとても
大事。最後まで
よく読んでね。

この本には
様々な薬物に関しての
情報がわかりやすく
まとまってるよ

知識を身につけるって
とっても大切なことだし、
知らないこと
だったら
断る勇気も
大切だね

自分の身を
守れるように
しよう

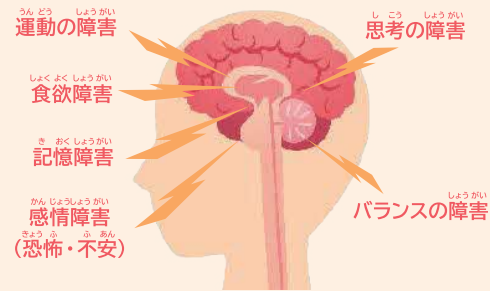
1-1 脳・身体への影響

脳への影響

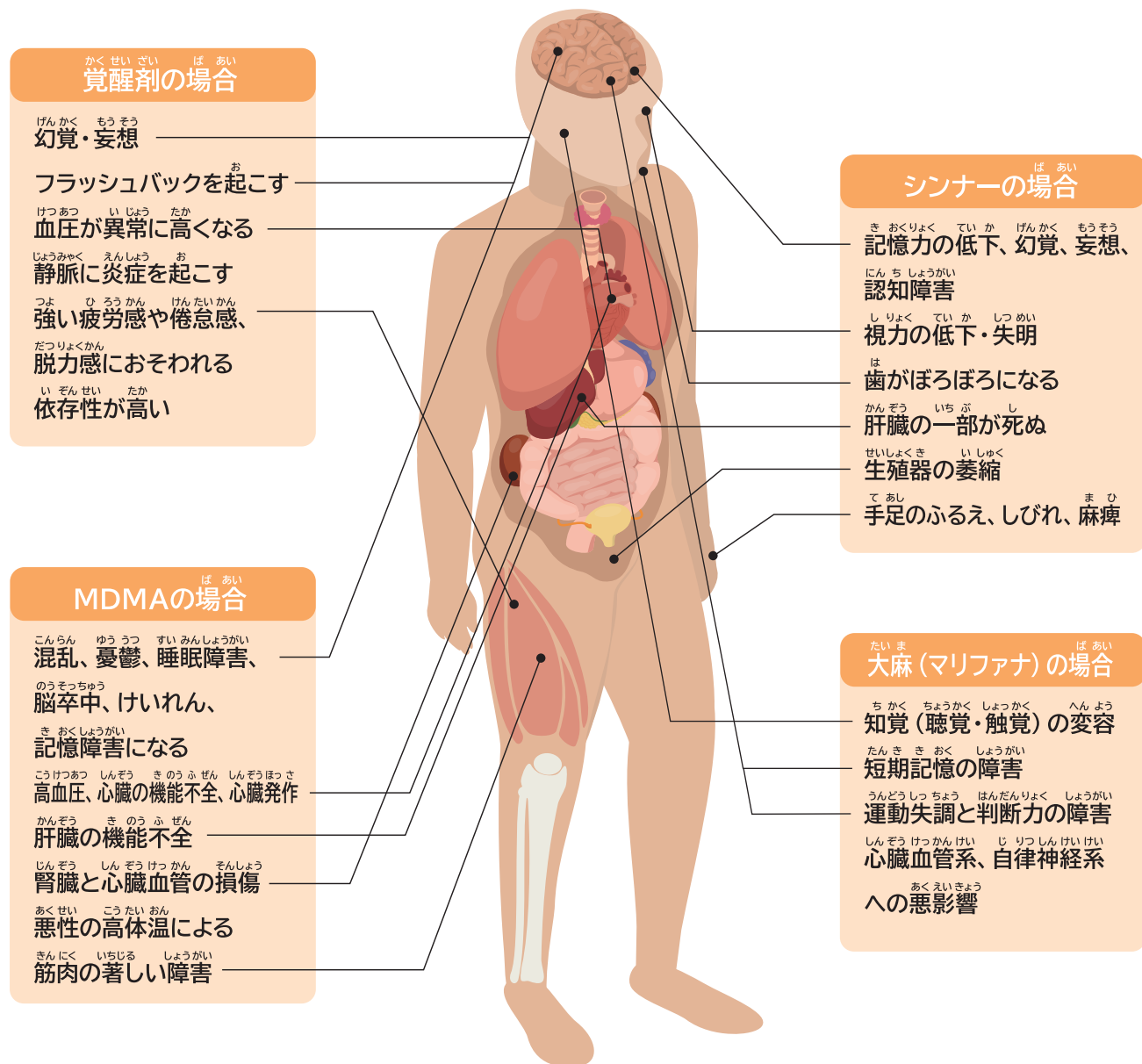
私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し、心と身体をコントロールする優れた仕組みを持っています。しかし、薬物を乱用すると脳の仕組みにダメージを与え、乱用が続けられるなかで様々な障害を引き起こします。

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



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



2-1 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とは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か？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



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「リキッド類」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。



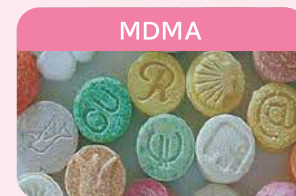
白色の粉末、無色透明の結晶の薬物です。神経に作用して異常な興奮状態をもたらし、精神依存も強いので非常に危険です。



麻薬などに類似した有害で危険な物質などを含んでおり、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。



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。



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。



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。



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) と言われています。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



2-3 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」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）



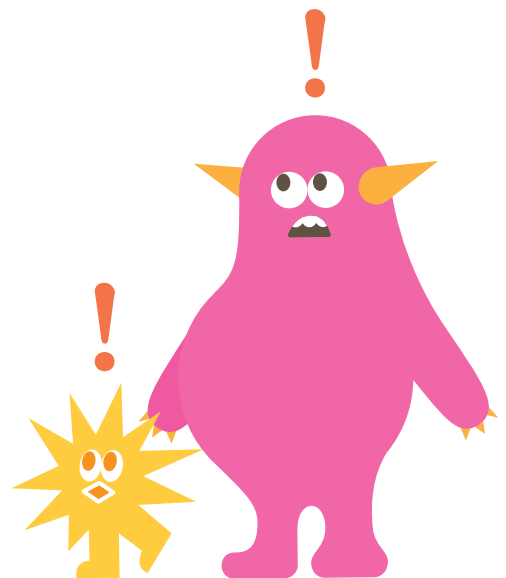
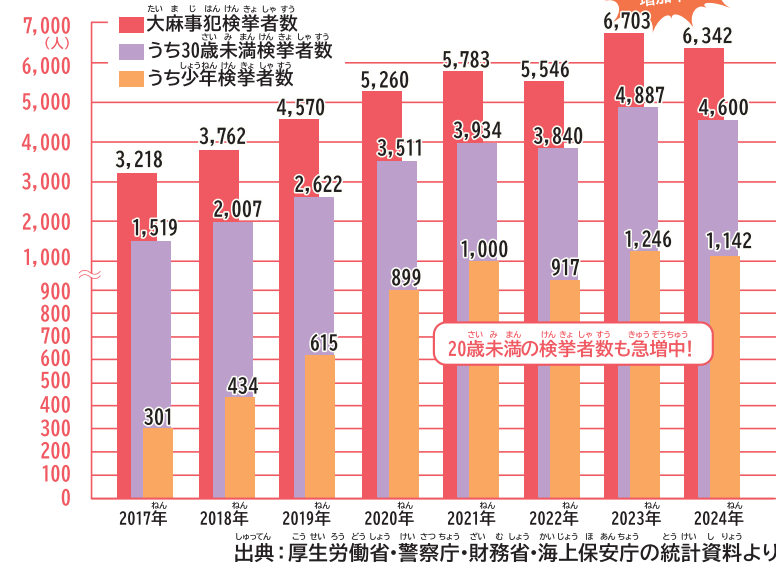
大麻（マリファナ）

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7割は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。

大麻事犯検挙人員の推移



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！

2-4 覚醒剤

覚醒剤とは？



「覚醒剤」って
テレビとかでよく聞くけれど、
どんな影響があるのかな？



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。

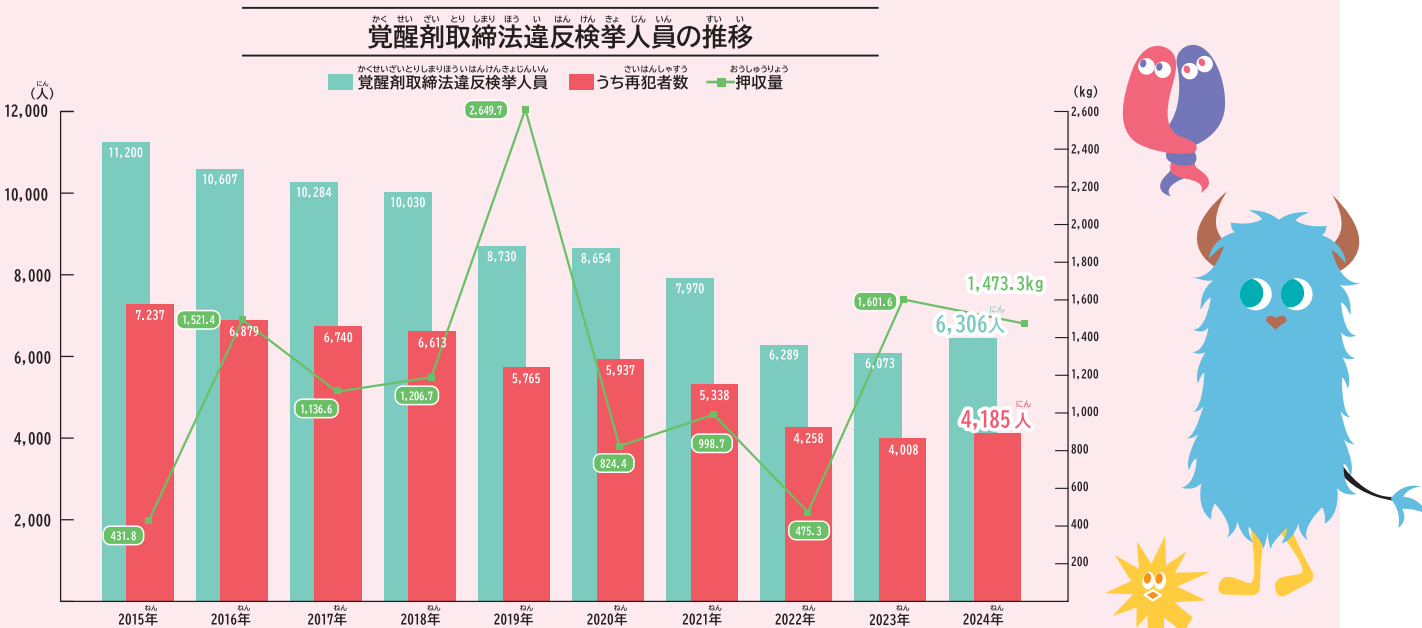
覚醒剤を乱用すると、眠気や疲労感がなくなり、頭が冴えたような状態になりますが、それは一時的なものであり、効果が切れると激しい脱力感や倦怠感に襲われます。また、幻覚や妄想が現れて中毒性精神病になりやすく、大量に摂取すると死に至ることがあります。

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年に前年から大幅に増加し、2024年は微減となりました。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、2024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・財務省・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？

一般的に危険ドラッグとは、麻薬などに似た化学構造を持つ有害で危険な成分を含むものなどを指します。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るものもありますが、中には「エトミデート」などの、指定薬物として規制されている物質が含まれている場合もあり大変危険です。



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。たとえ興味本位であったとしても、決して手を出さないことが大切です。

2-6 麻薬（MDMA、コカイン、LSD）

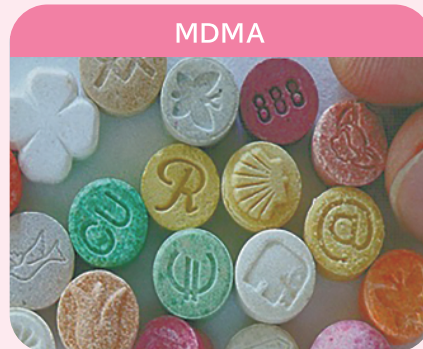
麻薬（MDMA、コカイン、LSD）とは？

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。



2-7 耐性・依存／フラッシュバック

耐性・依存

1 耐性

薬物を乱用し続けるうちに「耐性」がつき、同じ量では効かなくなり、無意識のうちに摂取量が増えてしまいます。

耐性とは、薬物を繰り返し使用することによって、最初は効果があった薬物が、同じ効果を得るために使用量を増加しなくてはならなくなる現象です。乱用を続けると、次第に薬物の効果が薄れてきてしまい、同じ量では効かなくなり、摂取量や回数がどんどん増えていくという悪循環に陥ってしまいます。そうするとさらに依存は深まり、脳や身体へのダメージもより深刻になっていきます。



2 依存

薬物を乱用すると、やめたくてもやめられない依存状態に陥ります。

乱用される薬物は、脳内の「報酬系」と呼ばれる部位に影響を与えられています。この報酬系という部位は「ドーパミン」という「喜び、快感、動機付け、運動機能」などに関係する物質を分泌する機能を持っています。乱用される薬物の大半は主に報酬系を刺激して強制的にドーパミンを分泌させてしまいます。

この報酬系のドーパミンの影響の他にも、薬物を使用してつらい気持ちを解消することの繰り返し、薬物を中止する時に生まれる不快感、等で薬物使用をコントロールする力が失われていきます。この不快感や苦痛は悪化し、それから逃れるために薬物を使用するという悪循環となり、やめたくても自分の意志でやめられない「依存」の状態になってしまいます。

薬物を乱用し、その効果が切れると渴望が湧いて薬物探索活動を起こします。そして「耐性」がついて使用量や回数が増えていき、悪循環がさらに加速していきます。薬物乱用のつらさ・怖さはこのような依存の形成にあります。一度変化してしまった脳は治療しても元に戻らないことも多く、依存から回復するためには長い時間がかかるケースが多くあります。



薬物依存になると、自分の意志ではやめられなくなってしまふんだ…



※ 回復には適切な治療や支援が必要です。

依存の種類

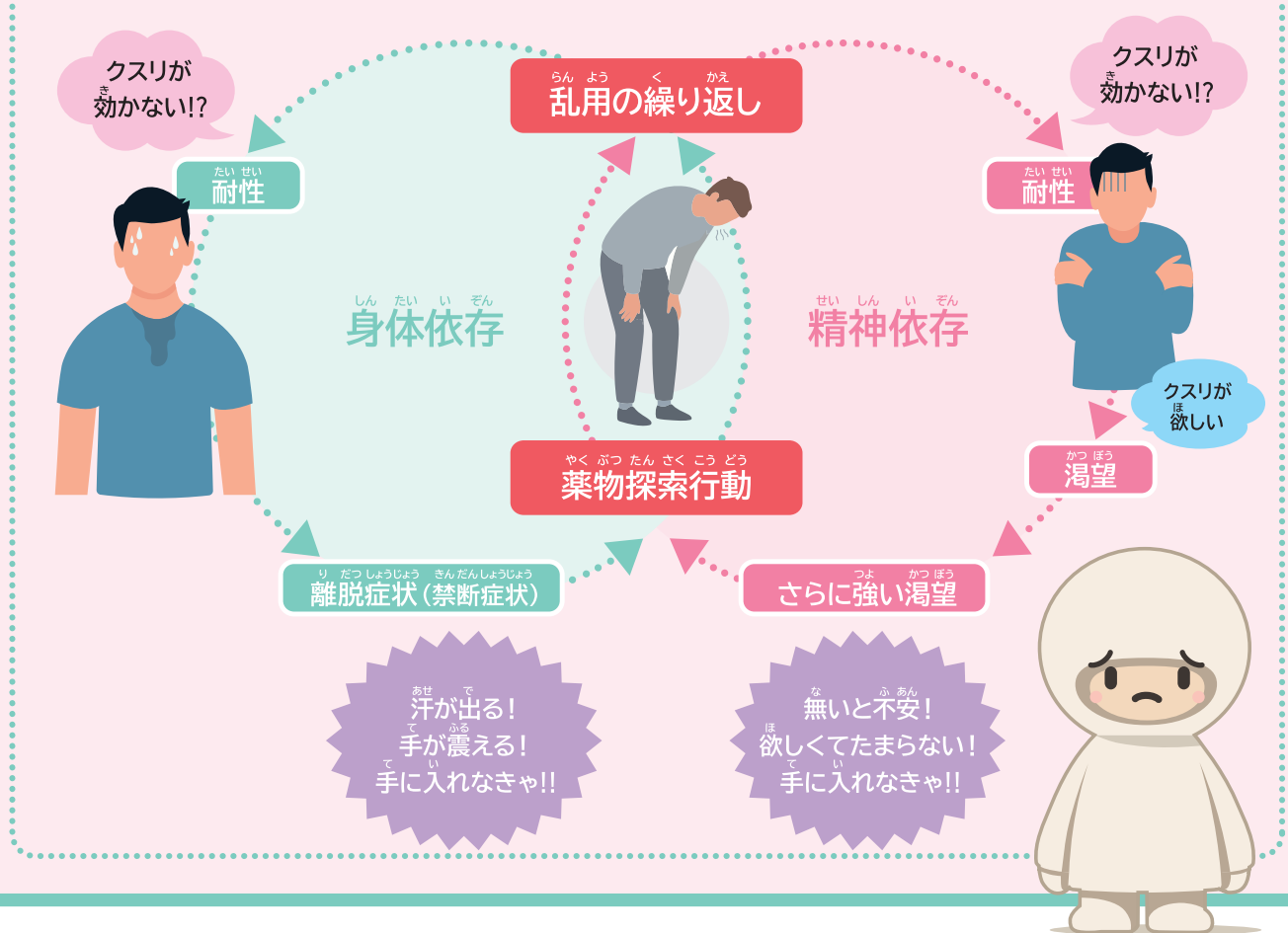
薬物依存には身体に異常が起こる**身体依存**と、薬物が欲しくてたまらない気持ちが抑えられなくなる**精神依存**の二種類があります。

身体依存は、薬物を繰り返し使用すると、いつの間にか、体の中には薬物がいつもあるものだという身体に変化し、薬物が使用できなくなると、汗が出る・手の震え・幻覚や意識障害などの**離脱症状**が現れる状態です。

一方、**精神依存**は、薬物を使わないと、物足りない・不安になる・薬物なしではいられなくなるといった、薬物が欲しいという強い欲求である**渴望**が現れる状態です。

身体依存や**精神依存**になると、自分の意志では薬物の使用がコントロールできなくなり、**離脱症状**から逃れるため、薬物に対する**渴望**のために、何としてでも薬物を手に入れようとする**薬物探索行動**をするようになります。

薬物依存の2つの悪循環



フラッシュバックとは？

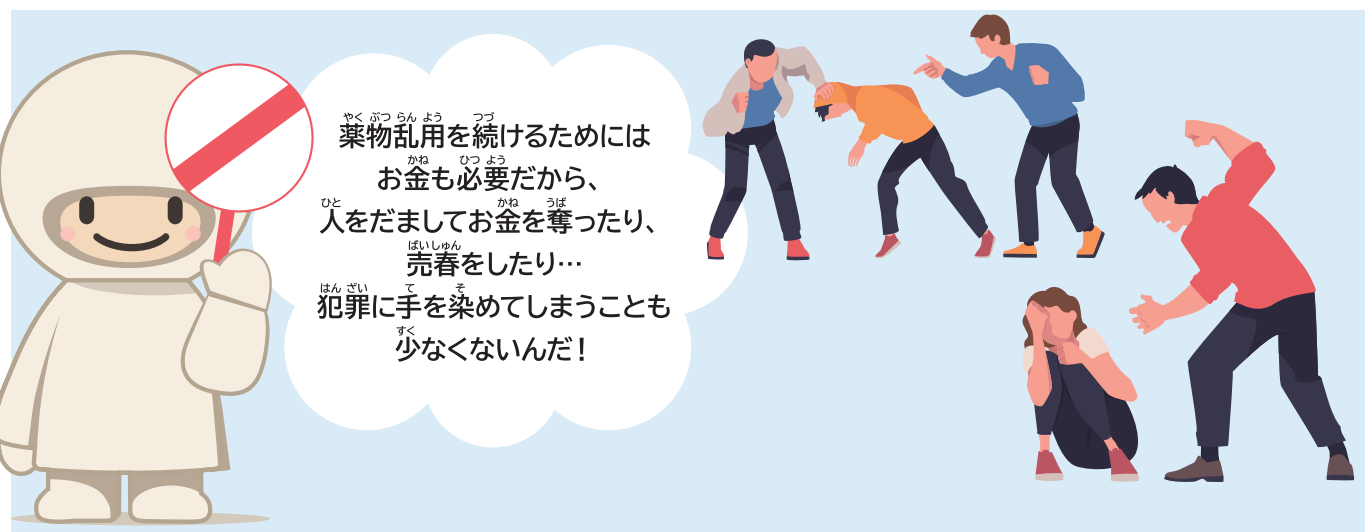
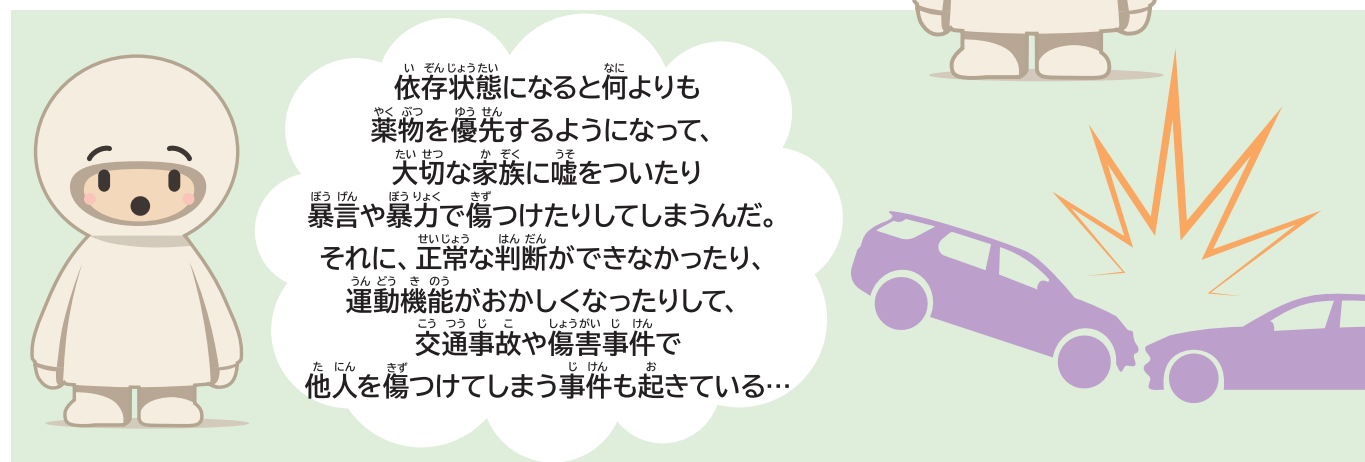
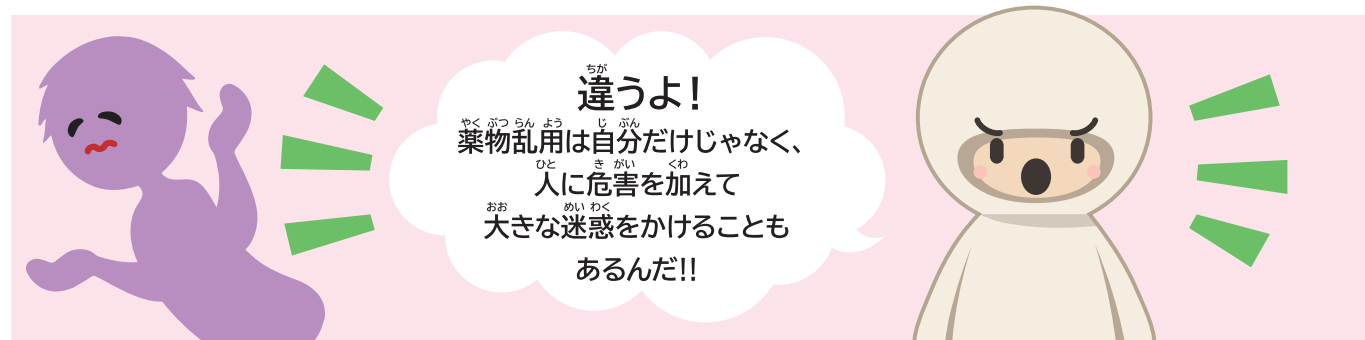
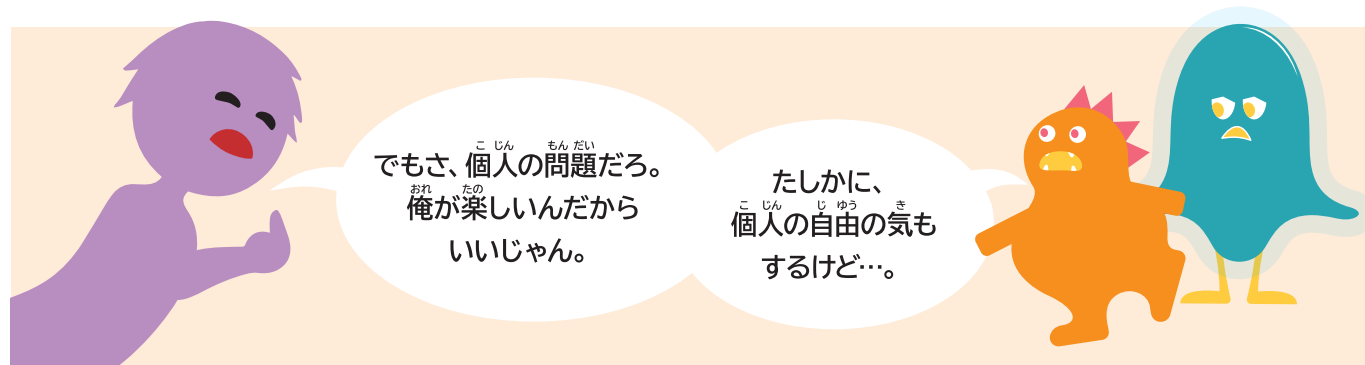
薬物乱用により脳の回路に変化が生じ、後遺症が残る場合があります。ひとたび幻覚・妄想などの精神病の症状が生じると、治療によって表面上は回復しているかに見えても、これらの症状が再び起こりやすくなる下地が残ってしまうのです。

乱用をやめ、普通の生活に戻ったとしても、ささいなストレスや飲酒などによって突然、幻覚・妄想などが再燃することがあります。これを**フラッシュバック（再燃）現象**といいます。



【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 21.3%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。

薬物乱用は「自分は乱用していないから関係ない」という問題ではないんだよ！



誘われても断ることが大事だね

大麻を初めて使用した動機 (対象者数 889人 / 犯行時年齢層別・複数回答)

動機	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	全体
好奇心・興味本位	39.5%	39.3%	35.2%	41.8%	30.1%	38.6%
その場の雰囲気	21.3%	18.6%	16.3%	19.6%	21.9%	18.9%
ストレス発散	7.8%	6.2%	9.6%	6.3%	6.8%	7.0%
好きなアーティストや音楽からの影響	6.9%	7.1%	4.8%	4.4%	2.7%	6.3%
多幸感	6.6%	6.7%	6.3%	4.4%	2.7%	6.3%
陶酔効果	4.4%	5.4%	5.9%	5.7%	6.8%	5.4%
現実逃避	6.3%	3.9%	6.7%	3.2%	6.8%	4.8%
パーティー感覚	2.5%	5.1%	4.1%	5.1%	2.7%	4.4%
クラブや音楽イベント等に参加した高揚感	2.8%	4.2%	4.1%	5.7%	11.0%	4.3%
その他	1.9%	3.6%	7.0%	3.8%	8.2%	4.0%

出典：警察庁「令和6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になります。

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？



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うのです。

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。



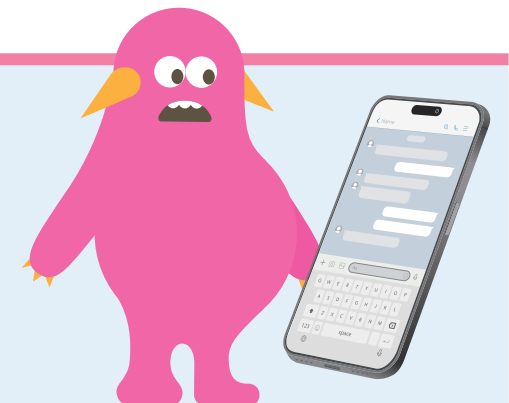
- ちょっとだけ、ためしてみない
- リラックスしてよくねむれるよ
- (大麻は)タバコや酒より体に悪くないよ
- 面白いクスリがあるんだけど
- クスリでちょっと遊ぼうよ
- 最高の気分が味わえるよ
- とりえず、預かってよ
- お金はこの次でいいよ
- ただの栄養剤だよ
- イライラがとれてスッキリするよ

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。

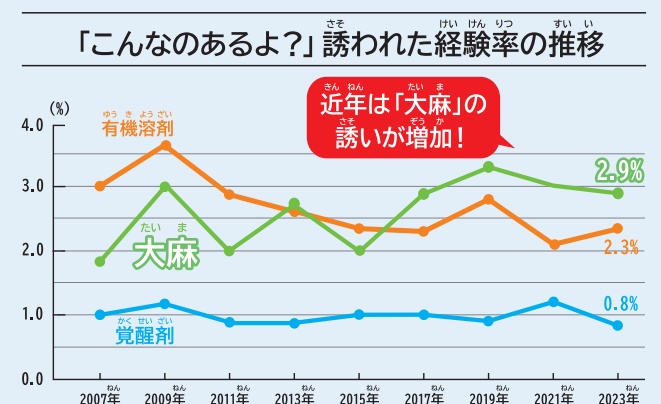
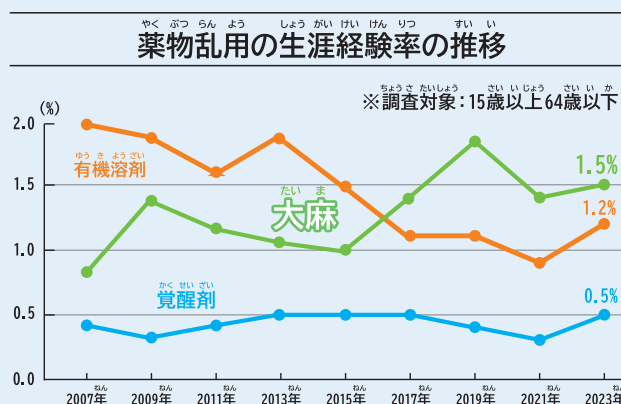
大麻 野菜/クサ/リキッド/ハッパ/グラス/チョコ/ (ブロッコリーの絵)/ (蜂蜜の絵)
覚醒剤 アイス/氷/シャブ/エス/スピード/ (アイスクリームの絵)/ (氷の絵)
MDMA バツ(「×」「罰」)/タマ(「弾」「玉」)/エクスタシー/ (赤いバツ印の絵)
ヘロイン パー/チャイナホワイト/ジャンク
コカイン チャリ/自転車/チャーリー/コーク/スノウ/クラック/ (自転車の絵)
LSD 紙/神/ペーパー/エル/アシッド
有機溶剤(シンナー・トルエン) アンパン

なまえ 名前に
まど 惑わされないように
きをつけて！

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。

特に大麻事犯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。



出典：「薬物使用に関する全国住民調査(2023年)」より

4-3 断るコツ

断るコツ

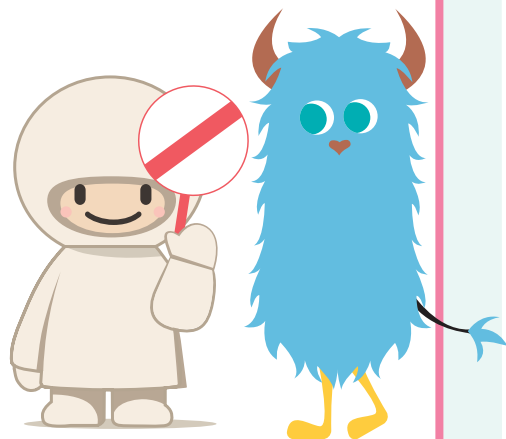


自分を大切にすることを大切にしよう！

断らないといけなことは、わかっている。でも……仲間はズレ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？

自分はどのような時に嬉しいと思うのか、どのような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

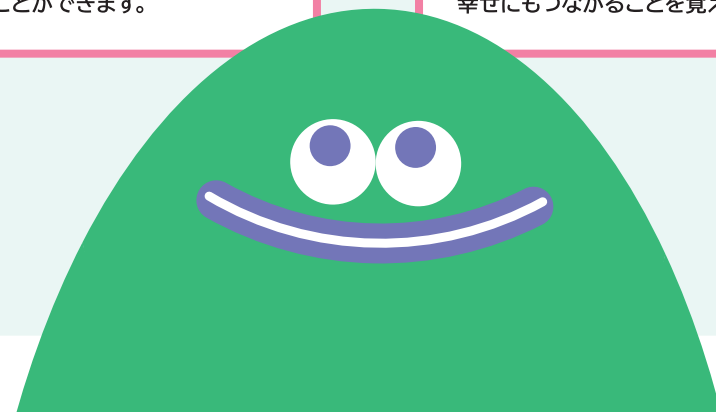
薬物に対する正しい知識で自信をアップ

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れば揺れません。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くれている人は？

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。時間が経たなくてもいいので、ゆっくり見つけていきましょう。自分が大切に思う人があぶない目にあったら心配し、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。



4-5 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

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！

こま 困った時は おも 思い出してね。

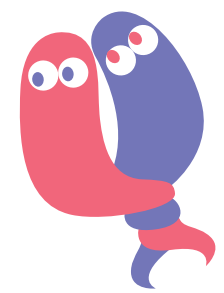
1 薬物の問題の解決には、大人の力が必要です。

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。友達間のブ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

じ ぶん 自分 の ことでも、 ともだち 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。

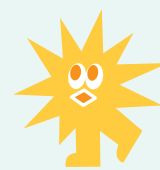
友だちから誘われて 困っているんだ… 仲間外れに なりたくなくて…



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…



あきらめないで！

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

- 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

ひ み つ まも 秘密は守られます！
そう だん まど ぐち いち らん 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 紹介します。

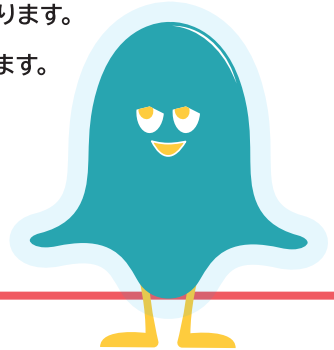


医薬品に関する相談

- 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。



5-1 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。



フランス…
拘禁30年



イギリス…無期拘禁



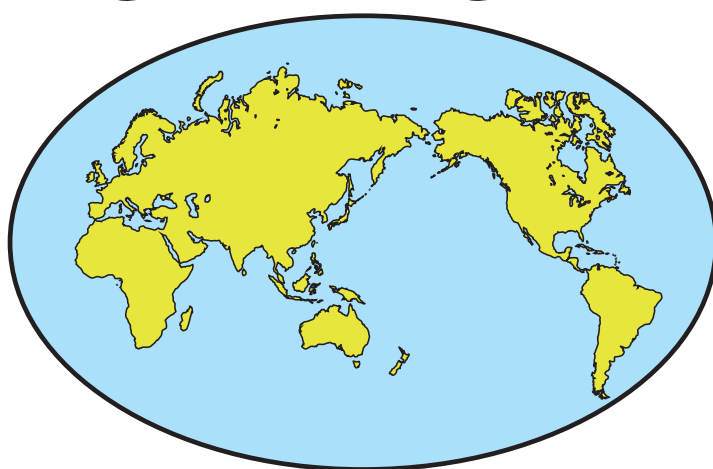
中国…死刑



韓国…死刑



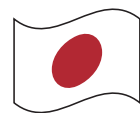
エジプト…死刑



アメリカ…無期拘禁刑



タイ…死刑



日本…無期拘禁刑



シンガポール…死刑



オーストラリア…終身刑



フィリピン…終身刑



マレーシア…死刑

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の入手等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！



大麻クッキー



大麻チョコレート



大麻キャンディー



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、海外から持ち帰ったり輸入することは、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、服用するとおぼえ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。

6-1 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
北海道医務業務課	☎011-204-5265
北海道立精神保健福祉センター	☎011-864-7000
札幌こころのセンター	☎011-622-0556
東北厚生局麻薬取締部	☎022-227-5700
青森県医療業務課	☎017-734-9289
青森県立精神保健福祉センター	☎017-787-3951
岩手県健康国保課	☎019-629-5467
岩手県精神保健福祉センター	☎019-629-9617
宮城県業務課	☎022-211-2653
宮城県精神保健福祉センター	☎0229-23-0021
仙台市精神保健福祉総合センター	☎022-265-2191
秋田県医務事業課	☎018-860-1407
秋田県子ども・女性・障害者センター	☎018-831-3946
山形県健康福祉企画課	☎023-630-2333
山形県精神保健福祉センター	☎023-624-1217
福島県業務課	☎024-521-7233
福島県精神保健福祉センター	☎024-535-3556

関東信越

関東信越厚生局麻薬取締部	☎03-3512-8690
関東信越厚生局麻薬取締部横浜分室	☎045-201-2022
茨城県業務課	☎029-301-3388
茨城県精神保健福祉センター	☎029-243-2870
栃木県医薬・生活衛生課	☎028-623-3779
栃木県精神保健福祉センター	☎028-673-8785
群馬県業務課	☎027-226-2665
群馬県こころの健康センター	☎027-263-1156
埼玉県業務課	☎048-830-3633
埼玉県立精神保健福祉センター	☎048-723-6811
さいたま市こころの健康センター	☎048-762-8548
千葉県業務課	☎043-223-2620
千葉県精神保健福祉センター	☎043-307-3781
千葉市こころの健康センター	☎043-204-1582
東京都業務課	☎03-5320-4505
東京都立中部総合精神保健福祉センター	☎03-3302-7575
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	☎042-376-1111
東京都立精神保健福祉センター	☎03-3844-2210
神奈川県業務課	☎045-210-4972
神奈川県精神保健福祉センター	☎045-821-8822
横浜市のこころの健康相談センター	☎045-671-4455
川崎市総合リハビリテーション推進センター	☎044-201-3242
相模原市精神保健福祉センター	☎042-769-9818
新潟県感染症対策・薬務課	☎025-280-5187
新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0111
新潟市こころの健康センター	☎025-232-5560
山梨県衛生業務課	☎055-223-1491
山梨県立精神保健福祉センター	☎055-254-8644
長野県薬事管理課	☎026-235-7159
長野県精神保健福祉センター	☎026-266-0280

東海北陸

東海北陸厚生局麻薬取締部	☎052-961-7000
富山県薬事指導課	☎076-444-3234
富山県心の健康センター	☎076-428-1511
石川県業務衛生課	☎076-225-1442
石川県こころの健康センター	☎076-238-5761
岐阜県業務水道課	☎058-272-8285
岐阜県精神保健福祉センター	☎058-231-9724
静岡県薬事課	☎054-221-2413
静岡県精神保健福祉センター	☎054-286-9245
静岡市こころの健康センター	☎054-262-3011
浜松市精神保健福祉センター	☎053-457-2709
愛知県医薬安全課	☎052-954-6305
愛知県精神保健福祉センター	☎052-962-5377
名古屋市精神保健福祉センター	☎052-483-3022
三重県業務課	☎059-224-2330
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

近畿

福井県健康福祉部健康医療局医薬食品・衛生課	☎0776-20-0347
福井県総合福祉相談所	☎0776-24-7311
滋賀県業務課	☎077-528-3634
滋賀県立精神保健福祉センター	☎077-567-5010
京都府業務課	☎075-414-4790
京都府精神保健福祉総合センター	☎075-641-1810
京都市こころの健康増進センター	☎075-314-0355
大阪府業務課	☎06-6941-9078
大阪府こころの健康総合センター	☎06-6691-2811
大阪市こころの健康センター	☎06-6922-8520
堺市こころの健康センター	☎072-245-9192
兵庫県業務課（県内全域）	☎078-362-3270
ひょうご・こうべ依存症対策センター（県内全域）	☎078-251-5515
兵庫県精神保健福祉センター（神戸市以外）	☎078-252-4980
神戸市精神保健福祉センター（神戸市）	☎078-371-1900
奈良県業務・衛生課	☎0742-27-8664
奈良県精神保健福祉センター	☎0744-47-2251
和歌山県業務課	☎073-441-2663
和歌山県精神保健福祉センター	☎073-435-5194
中国四国厚生局麻薬取締部	☎082-228-8974
鳥取県医療・保険課	☎0857-26-7203
鳥取県立精神保健福祉センター	☎0857-21-3031
島根県薬事衛生課	☎0852-22-5259
島根県立心と体の相談センター	☎0852-21-2045
岡山県医薬安全課	☎086-226-7341
岡山県精神保健福祉センター	☎086-201-0828
岡山市こころの健康センター	☎086-803-1273
広島県業務課	☎082-513-3221
広島県立総合精神保健福祉センター	☎082-884-1051
広島市精神保健福祉センター	☎082-245-7731
山口県業務課	☎083-933-3018
山口県精神保健福祉センター	☎083-902-2672
四国厚生支局麻薬取締部	☎087-823-8800
徳島県業務課	☎088-621-2233
徳島県精神保健福祉センター	☎088-625-0610
香川県業務感染症対策課	☎087-832-3300
香川県精神保健福祉センター	☎087-804-5566
愛媛県業務衛生課	☎089-912-2393
愛媛県心と体の健康センター	☎089-911-3880
高知県業務衛生課	☎088-823-9682
高知県立精神保健福祉センター	☎088-821-4966
九州厚生局麻薬取締部	☎092-431-0999
九州厚生局麻薬取締部小倉分室	☎093-591-3561
福岡県業務課	☎092-643-3287
福岡県精神保健福祉センター	☎092-582-7500
福岡市精神保健福祉センター	☎092-737-8829
北九州市立精神保健福祉センター	☎093-522-8729
佐賀県業務課	☎0952-25-7082
佐賀県精神保健福祉センター	☎0952-73-5060
長崎県業務行政室	☎095-895-2469
長崎県こども・女性・障害者支援センター	☎095-846-5115
熊本県業務衛生課	☎096-333-2242
熊本県精神保健福祉センター	☎096-386-1166
熊本市こころの健康センター	☎096-362-8100
大分県業務室	☎097-506-2650
大分県こころからだの相談支援センター	☎097-541-5276
宮崎県業務対策室	☎0985-26-7060
宮崎県精神保健福祉センター	☎0985-27-5663
鹿児島県業務課	☎099-286-2804
鹿児島県精神保健福祉センター	☎099-218-4755
九州厚生局沖縄麻薬取締支所	☎098-854-0999
沖縄県業務生活衛生課業務班	☎098-866-2055
沖縄県立総合精神保健福祉センター	☎098-888-1443

●全国各保健所
●各都道府県警察署

沖縄