

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34



インデックス  
**INDEX**

この本の主な  
登場人物

**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 麻薬（コカイン、MDMA、LSD） ..... 9

2-6 危険ドラッグ ..... 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/海外の事情 ..... 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 海外の事情と海外旅行での注意 ..... 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



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が…。



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。

# 【マンガ】身近に潜む薬物乱用



# 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は、薬物を使う前の状態には戻らなくなってしまいます。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



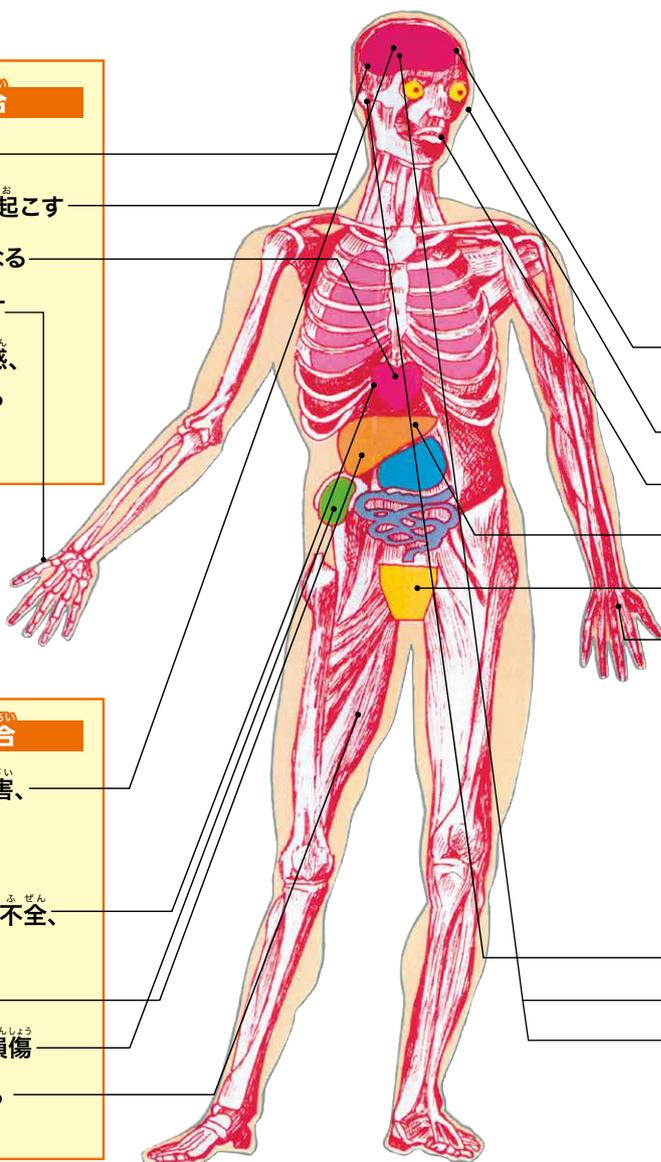
### 身体への影響

#### 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

#### 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



#### 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  
成長期の青少年には、背が伸びない、筋肉がおとろえる、体重が減るなどの症状が現れ、脳や身体の発育をさまたげる大きな原因となります。

#### 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？

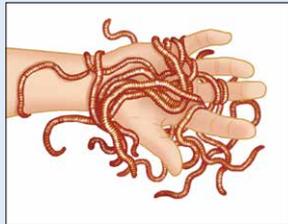
### 1 幻覚



▲過去に見た嫌な虫



▲今の自分の手



現実と過去の  
記憶の整理が  
つかなくなる！



はんしゃかいてきこうどう  
反社会的行動  
げんかく もうそう さつじん  
幻覚・妄想による殺人！

### 2 運動機能の低下

ハンドルを  
右に向けなきや  
車にぶつかる！



おも  
思ったように  
体が動かない！

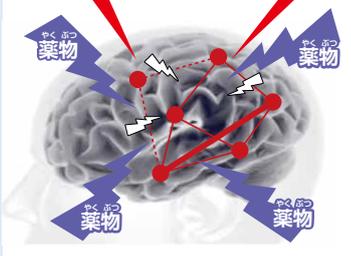


こうつうじこ  
交通事故

### 3 内臓機能の低下

心臓を動かせ！

呼吸をしろ！



ないぞう きかん  
内臓器官に  
指令が出せない！



きゅうせいちゅうどくし  
急性中毒死

### 4 感情のコントロールがきかなくなる

やさしい心 おも  
思いやり



かんじょう  
感情の  
コントロールが  
そが  
阻害される



しゃかいてき ふ てきお  
社会的不適応



じんかくしょうがい  
人格障害

## 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】
- 覚醒剤取締法
  - 麻薬及び向精神薬取締法
  - 大麻取締法
  - あへん法
  - 毒物及び劇物取締法
  - 医薬品医療機器法

### ② 医薬品の場合

決められたルール

#### 用法・用量

- 【例】
- 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え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、決して元の状態には戻りません。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?

## 乱用される薬物とは

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、学習能力の低下等をもたらします。近年は、新しい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

日本で最も検挙者数の多い薬物。神経に作用して異常な興奮状態をもたらす、精神依存も強いので非常に危険です。



コカイン

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



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。



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。



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。

**医薬品** は用法・用量を守って正しく使いましょう!



医師から処方された薬や市販薬は、用法・用量を守って正しく使用しないと副作用のリスクが高まります。さらに、こうした薬を他人に譲ることは大変危険です。また、海外のインターネットサイトで販売されている薬も偽造品などのリスクが高いので、軽はずみな購入は危険なので避けましょう。

## 違法な薬物はいろいろな「隠語」で呼ばれています。

- 大麻 ハッパ/グラス/チョコ/クサ/野菜
- 覚醒剤 シャブ/エス/スピード/アイス/氷
- MDMA エクスタシー/バツ(「×」[罰])/タマ「弾」[玉]
- ヘロイン ペー/チャイナホワイト/ジャンク
- コカイン コーク/スノウ/クラック/チャリ/自転車/チャーリー
- 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  
気をつけて!

## 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)。

しかし、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成分が含まれており、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。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

**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

#### 大麻の有害性

**精神障害**  
統合失調症やうつ病  
を発症しやすくなる

#### 大麻を長く使い続ける影響

**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



大麻バツ



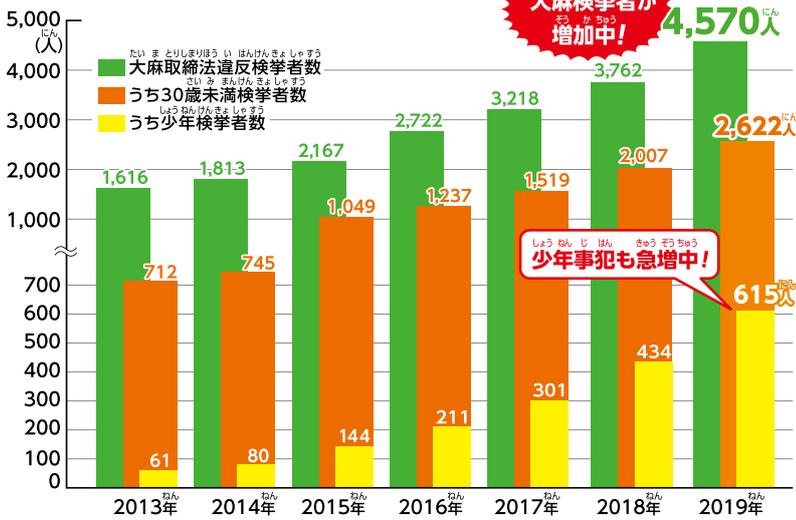
大麻(マリファナ)

# 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。2019年には大麻の検挙者数は過去最多の4,570人となり、そのうち半数以上は30歳未満の若者でした。なかでも急増しているのが20歳未満の若者で、2019年には6年前の10倍以上となる615人が検挙されています。

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について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】



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



## 大麻のこと甘く見てはいませんか?

法務省が発表した全国の覚醒剤取締法違反による受刑者を対象者とした調査によると、対象者が最初に乱用した薬物を、調査した時の年齢層別にみた結果、30歳以上では年齢層が上がるにつれて覚醒剤が増えている一方、30歳未満の者では大麻の割合が最も多くなっているという結果でした。

軽い気持ちで大麻に手を出したら覚醒剤等の薬物にまで手を出していた、ということにもなりかねません。間違った情報に惑わされて軽い気持ちで大麻に手を出すのは危険です!

出典：令和2年版犯罪白書-薬物犯罪-(法務総合研究所)をもとに作成

## 大麻の加工品や大麻を含んだ食品に気をつけて!

大麻から成分を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」など新しい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。



## 2 薬物についての基礎知識

### 2-4. 覚醒剤

#### 覚醒剤とは？



覚醒剤は神経を興奮させる作用があり、白色やクリーム色の粉末、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。

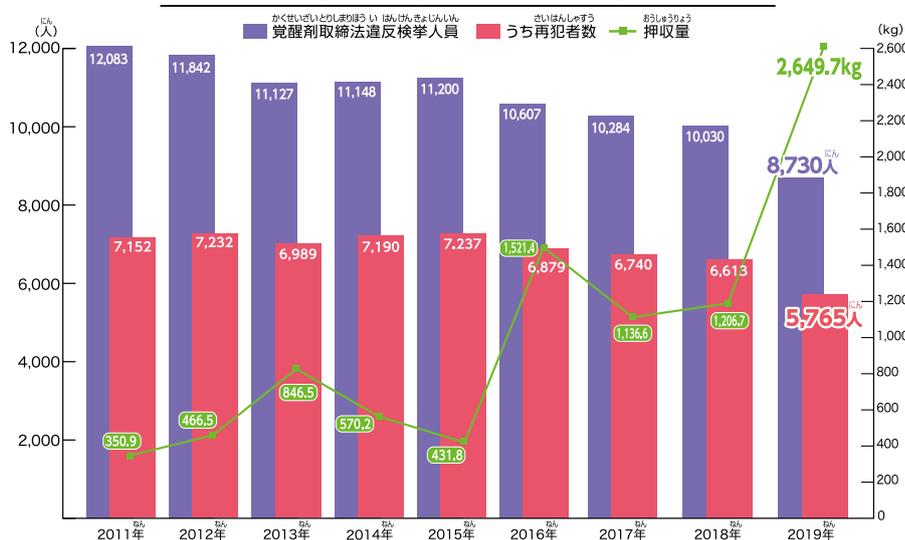
さらに、乱用をやめてもフラッシュバック(再燃)と呼ばれる、乱用時に体験した幻覚や妄想の出現に悩まされます。

#### 覚醒剤事犯の特徴は？

覚醒剤は日本で最も多く乱用されている薬物です。検挙者の人数は減少傾向にありますが、押収量は2019年に過去最大を記録していることから、一層の注意が必要な状況です。

覚醒剤事犯の特徴として、再犯者の比率が高いことが挙げられ、2019年でも全体の66%を占める高水準になっています。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。

覚醒剤取締法違反検挙人員の推移



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. 麻薬(コカイン、MDMA、LSD)

### 麻薬(コカイン、MDMA、LSD)とは?

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

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。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。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、精神錯乱や異常興奮になることもあります。

2019年の麻薬の押収量は急増しており、注意が必要な状況です。

コカイン



MDMA



LSD



## 2-6. 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て、「ハーブ」「アルマオイル」「バスソルト」などのうたい文句で販売されている薬物です。2014年の法改正によって「指定薬物」に指定され、規制が強化されました。今は潜在化してインターネット等で「ハーブ」などに見せかけて販売されています。これらは、一般に販売されている「ハーブ」などの製品とはまったくの別物で「合法」でも「安全」でもありません。

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他人を巻き込む事例が多数報告されています。引き続き注意が必要です!

危険ドラッグ



## 2 薬物についての基礎知識

# 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」が付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。

気づかないうちに薬物の量が増えてくる!

クスリが効かない

これじゃ足りない

もっと薬物が欲しい



#### 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、すべて脳の「報酬系」と呼ばれる部位に影響を与えます。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。乱用される薬物は主にこの報酬系を刺激して、強制的にドーパミンを分泌させてしまいます。

報酬系が繰り返し刺激されると脳の回路に変化が生じて、薬物乱用をコントロールする力が失われていきます。さらには、効果が切れることによって起こるひどい不快感や苦痛から逃れるために乱用を繰り返し、やめたくても自分の意志ではやめられない「依存」状態に陥ってしまうのです。

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行動を起こします。そして、「耐性」がついて使用量や回数が増えていく悪循環に陥ります。薬物乱用の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元には戻らないため、依存から回復していくことは一生の課題となります。

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…



## 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、自分の意思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。

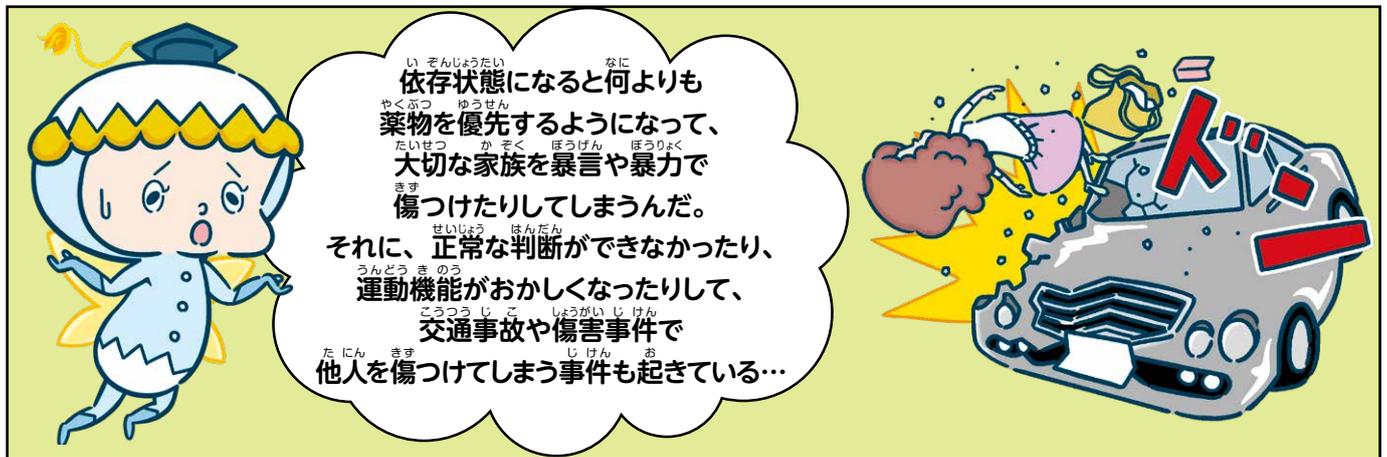
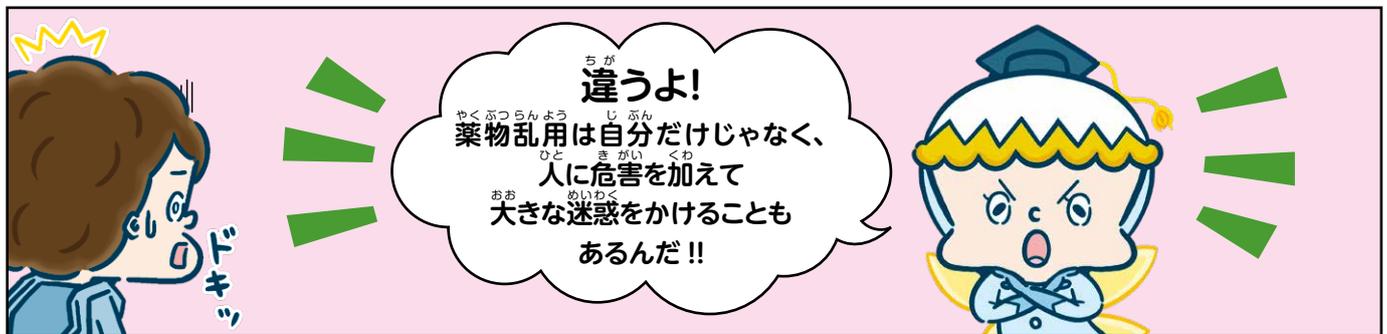
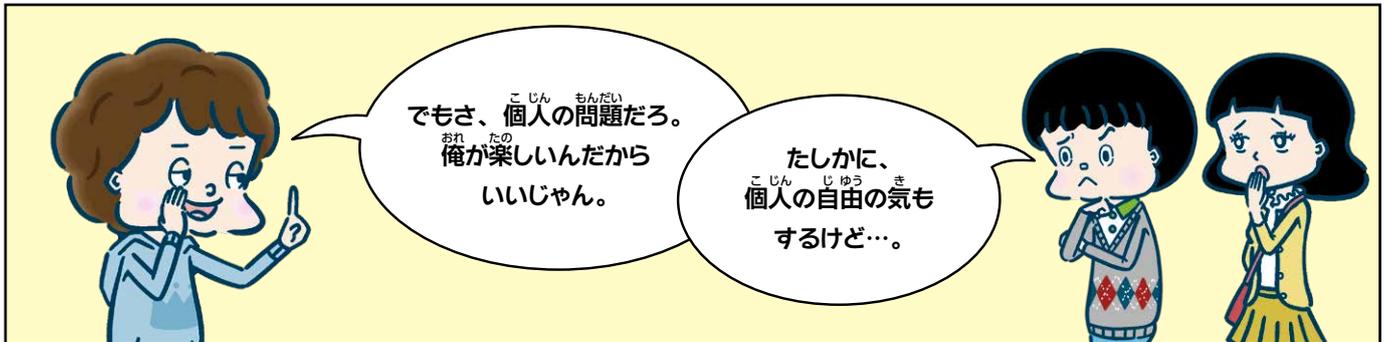
乱用をやめ、普通の生活に戻ったとしても、ささいなストレスや飲酒などによって突然、幻覚・妄想などが再燃することがあります。これを**フラッシュバック(再燃)現象**といいます。



### 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

#### 周囲を巻き込む薬物乱用



# 3-1. 薬物の誘いを断れないと…?

## 薬物の誘いを断れないと…?

大麻事犯で検挙された乱用者の実態調査では、「好奇心・興味本位」で自分から大麻を求めた人が20歳未満では64%と最も多かったです。また、「その場の雰囲気」や「高揚感に流されて使ってしまった」と回答した人も25%以上にのぼりました。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!



あの時、断っておけばよかった…

初めて大麻を使用した動機 (対象者 631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	64.0%	54.3%	57.8%	21.4%	58.8%
その場の雰囲気	21.3%	19.5%	13.3%	7.1%	20.0%
クラブ・音楽イベントの高揚感	4.4%	6.0%	4.4%	14.3%	5.2%
パーティ感覚	1.1%	2.6%	2.2%	0.0%	1.8%
ストレス発散・現実逃避	2.8%	8.1%	8.9%	35.7%	5.9%
多幸感・陶酔効果を求めて	3.7%	7.0%	8.9%	14.3%	5.5%
その他	2.8%	2.6%	4.4%	7.1%	2.8%

出典：警察庁「令和元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。

そうなってしまったら、自分が思い描いていた夢も、目標も、もはや実現することができなくなるでしょう。薬物乱用はあなたの未来と引き換えにするほど、大切なものでしょうか?



### 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、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)

義母の顔を素手で複数回殴り死亡させ、傷害致死容疑で送検された18歳の少年が、事件前に合成麻薬LSDを使用していたとして麻薬取締法違反の疑いで再逮捕された。逮捕時、少年はふらふらした状態で挙動不審だったといい、尿からはLSDや大麻の成分が検出された。

(2020年 兵庫県)



覚醒剤の購入を目的に車上荒らしを繰り返していた男女6人のグループが摘発された。被害は大阪、兵庫、京都、奈良、滋賀の2府3県に及び、総額1億8千万円にのぼった。

(2020年 大阪府ほか)

### 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。

大学生や高校生など、男女10人が逮捕、書類送検された。19歳の少年がリーダー格として大麻を広め、複数人で集まって大麻を吸うことを「草パーティー」と呼び、無料通信アプリを使って開催を呼び掛けていたという。

(2020年 静岡県)



中学2年生の男子生徒(14歳)が、大麻を買うために別の少年(14歳)と共謀して路上強盗を働き、現金1万円を奪ったとして逮捕された。自宅からは乾燥大麻が発見された。

(2019年 北海道)

中学3年生の女子生徒が乾燥大麻とMDMAの所持により逮捕された。SNSで大麻の販売情報を見つけ、通信アプリで売人とやり取りをしたという。

(2019年 東京都)



# 3-3. 薬物乱用の法規則/海外の事情

## 日本における薬物乱用に関する法律

この資料は、罰則のすべてではなく、一般に乱用されている薬物について、乱用とその周辺行為に関する罰則を掲載したものです。

### 大麻

#### 大麻取締法

輸出・輸入、栽培、譲渡・譲受、所持

### 覚醒剤

#### 覚醒剤取締法

輸出・輸入、製造、譲渡・譲受、所持、使用

### 麻薬・向精神薬

#### 麻薬及び向精神薬取締法

輸出・輸入、製造、栽培、譲渡・譲受、所持、使用

### 【危険ドラッグ】指定薬物

#### 医薬品医療機器法

製造、輸入、販売、授与、所持、使用、購入、譲受、販売・授与の目的での貯蔵・陳列

### あへん

#### あへん法

輸出・輸入、製造、栽培、譲渡・譲受、所持、使用

### シンナー

#### 毒物及び劇物取締法

譲渡・譲受、所持、使用

## 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、薬物を取り巻く環境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!

## 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！



嫌なことが忘れられるよ

このクスリを使うともっと楽しくなるよ

- みんなも使ってるから大丈夫だよ
- クスリでちょっと遊ぼうよ
- 面白いクスリがあるんだけど
- 眠気がとれて、勉強ができるよ
- ちょっとだけ、ためしてみない
- イライラがとれてスッキリするよ
- ただの栄養剤だよ
- 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

# 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。

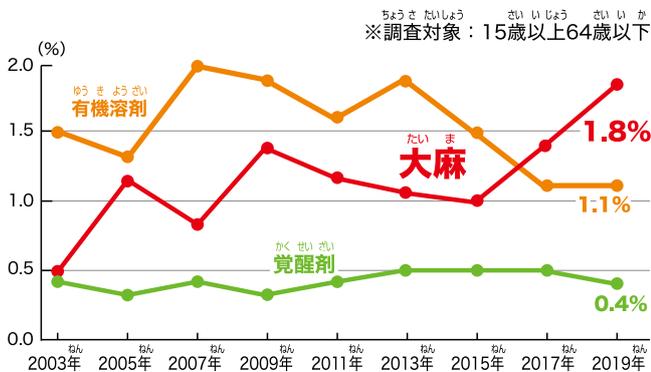


## 大麻の誘い、乱用経験が急増中

日本は、国際的には薬物乱用の少ない国とされていますが、2019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薬物乱用を経験した人が少なくとも200万人以上いることがわかりました。

特に大麻取締法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



「こんなのあるよ?」誘われた経験率の推移



出典：「薬物使用に関する全国住民調査(2019年)」より



## 4 誘われた時、どう断る?

### 4-3. 断るコツ

#### 断るコツ



一回くらいなら  
いいじゃん。

#### ハッキリ・キツパリ!

誘われた時、少しでも迷っている様子を見せると、また誘われてしまいます。誘われた時は、キツパリ断ろう!



# NO!!

僕はそういうの  
嫌いだから!

一回だけでも  
乱用だよ!



みんな  
やってるよ。  
友達だろ?

#### 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。



# NO!!

今日は別の  
用事があるから。

「そういえば…」  
(と話題を変える。)



自分を大切にすることが大事にしよう!

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、あなたの将来を台無しに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るれば、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が強ければ負けません。

それでは一緒に、「大切な自分を守るための5つのポイント」を考えてみましょう！

### ステップ 1

#### 自分が大切に思う人をリストアップ

じっくり考えてみてください。

あなたが大切に思っている人は誰ですか？

1人か2人しか思いつかない、という人。それでもいいんです。

他の人との勝負ではないので、「大切にしている」感覚に気づいてください。

今ここでは誰も思いつかないで困ってしまう人もいるかもしれませんが、実はあなたが気が付かないだけで、必ず身近にいますよ。

### ステップ 2

#### 自分のことを大切に思ってくれる人をリストアップ

育ててくれた親や、相談にのってくれる先輩・先生……。

あなたのことを大切に思っている人を思いだしてきましょう。

### ステップ 4

#### これからやりたいことや将来の夢をリストアップ

今、あなたはどんな目標を持っていますか？ どこに行きたいですか？ 行きたい学校に入ること、なりたい職業、旅行、世界遺産を見たいなど、どんなことでも良いです。なかなか思いつかない人は、次の週末にしたいことを考えてみましょう。行きたい場所、食べたいもの、読みたい漫画でも何でも良いのです。

### ステップ 3

#### 自分が好きなもの・ことをリストアップ

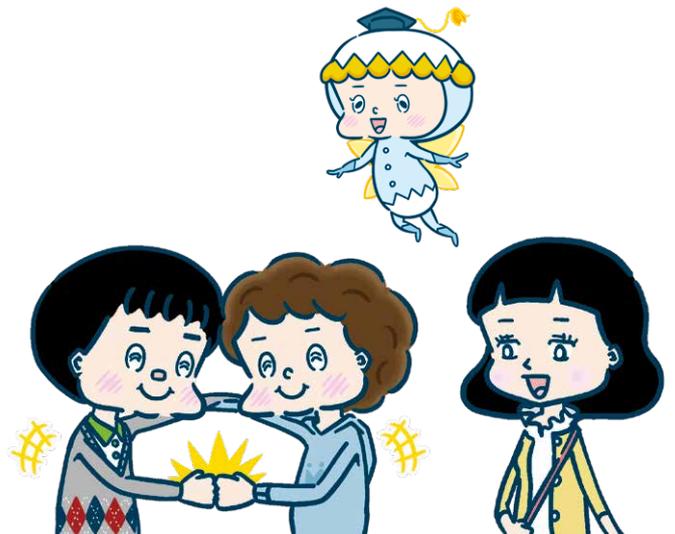
あなたは何が好きですか？

スポーツ、勉強、何かの趣味、歌、人を笑わせることなど、色々と考えてみてください。人からどう見えるか、ではなく、あなた自身が好きだと感じることを挙げてください。

### ステップ 5

#### 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。



## 4 誘われた時、どう断る？

# 4-5. 考えてみよう

### かんが 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」に使ってしまったこと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？

## おぼ 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。友達間のプレッシャーや脅しなど、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がめちゃくちゃになってしまうのです。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「裏切り」です。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。

じぶん  
ことでも、  
ともだち  
友達のことも  
まずは相談  
さうだん  
だね。



## 4-6. 相談してみよう

### 相談してみよう

薬物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。

友達から誘われて  
困っているんだ…  
仲間外れに  
なりたくなくて…

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…

この間、  
ノリで使ったやつ  
薬物だったら  
どうしよう…



こんなことがあったら、手遅れになる前に相談をしましょう。  
各都道府県には、秘密厳守で相談にのってくれる窓口が  
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。

- ★相談することで自分も友達も救うことにつながります。
- ★依存症は、適切な医療や支援を受ければ回復することができます。

➡ 相談窓口一覧は25 ページに掲載



# 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

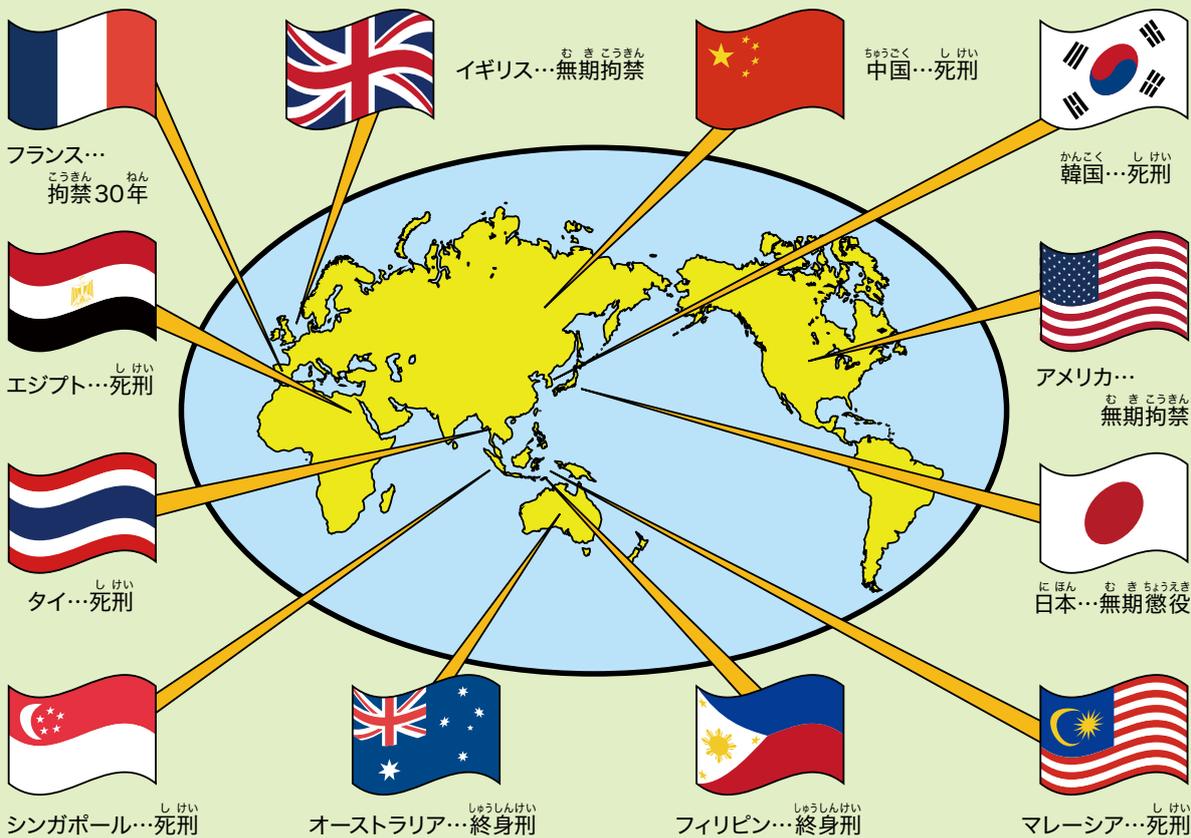
薬物犯罪の罰則には、国によって違いがありますが、最高の刑は死刑という国もあります。薬物乱用の防止で重要なことは、乱用していない多くの人が、自分の近くから薬物乱用を絶対に許さない社会をつくることです。これを世界の共通の輪になるようにすることです。

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、「大麻取締法」「覚醒剤取締法」「麻薬及び向精神薬取締法」「あへん法」「毒物及び劇物取締法」「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・運搬等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・運搬等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・運搬等の容疑で拘束され、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. 海外の事情と海外旅行での注意

## 海外旅行での注意

あなたが海外旅行に行ったときに、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。しかし日本の薬物取締り法律は、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ったり、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」と説得されても、絶対に引き受けしないでください。

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」などと言いつても通用しません。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。



## お土産にも 注意が必要です!

海外旅行先でお土産として売られているチョコレートやクッキー、キャンディー等の中に、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。怪しいお土産を見かけたら、購入する前にどんなものが含まれているのか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!



大麻チョコレート



大麻クッキー



大麻キャンディー



## 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等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・覚せい剤乱用防止運動(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・覚せい剤乱用防止運動」を行っています。

国民一般に対して、麻薬・覚せい剤・大麻・危険ドラッグ等の恐ろしさ、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「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](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	☎011-864-7121
	札幌こころのセンター	☎011-622-0556
東北	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
	秋田県医務薬事課	☎018-860-1407
	秋田県精神保健福祉センター	☎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	☎045-201-0770
	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
	栃木県業務課	☎028-623-3119
	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	☎048-723-3333
	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	☎043-263-3891
	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
	横浜市こころの健康相談センター	☎045-671-4455
	川崎市精神保健福祉センター	☎044-200-3195
	相模原市精神保健福祉センター	☎042-769-9818
	新潟県医務薬事課	☎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	☎026-227-1810
東海北陸	東海北陸厚生局麻薬取締部	☎052-961-7000
	富山県くすり政策課	☎076-444-3234
	富山県心の健康センター	☎076-428-1511
	石川県薬事衛生課	☎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
	三重県業務感染症対策課	☎059-224-2330
	三重県こころの健康センター	☎059-223-5241
近畿	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

福井県医薬食品・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	☎078-362-3270	
兵庫県精神保健福祉センター	☎078-252-4980	
神戸市健康福祉センター	☎078-371-1900	
奈良県業務課	☎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	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	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	☎087-832-3301	
香川県精神保健福祉センター	☎087-804-5565	
愛媛県薬事衛生課	☎089-912-2393	
愛媛県心と体の健康センター	☎089-911-3880	
高知県医事業務課	☎088-823-9682	
高知県立精神保健福祉センター	☎088-821-4966	
九州	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	☎092-737-8825	
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	
長崎子ども・女性・障害者支援センター	☎095-846-5115	
熊本県薬事衛生課	☎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	
大分県薬務室	☎097-506-2650	
大分県こころからの相談支援センター	☎097-541-5276	
宮崎県医療業務課業務対策室	☎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	
沖縄県衛生業務課	☎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

やくぶらんよう  
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34



**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くは、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  
「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」



厚生労働省トップページ

分野別の政策  
「介護・福祉」「障害者福祉」

施策情報「依存症対策」



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoyu/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoyu/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html)

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