

# 健やかな心身を守る 薬物対策

～ 世界でたった一人の自分を守るために ～  
正しく恐れるには、正しい知識が必要！

# 1. 薬物の一般的なイメージと現状

シンナー



大麻



覚せい剤



怖い!

やめられない

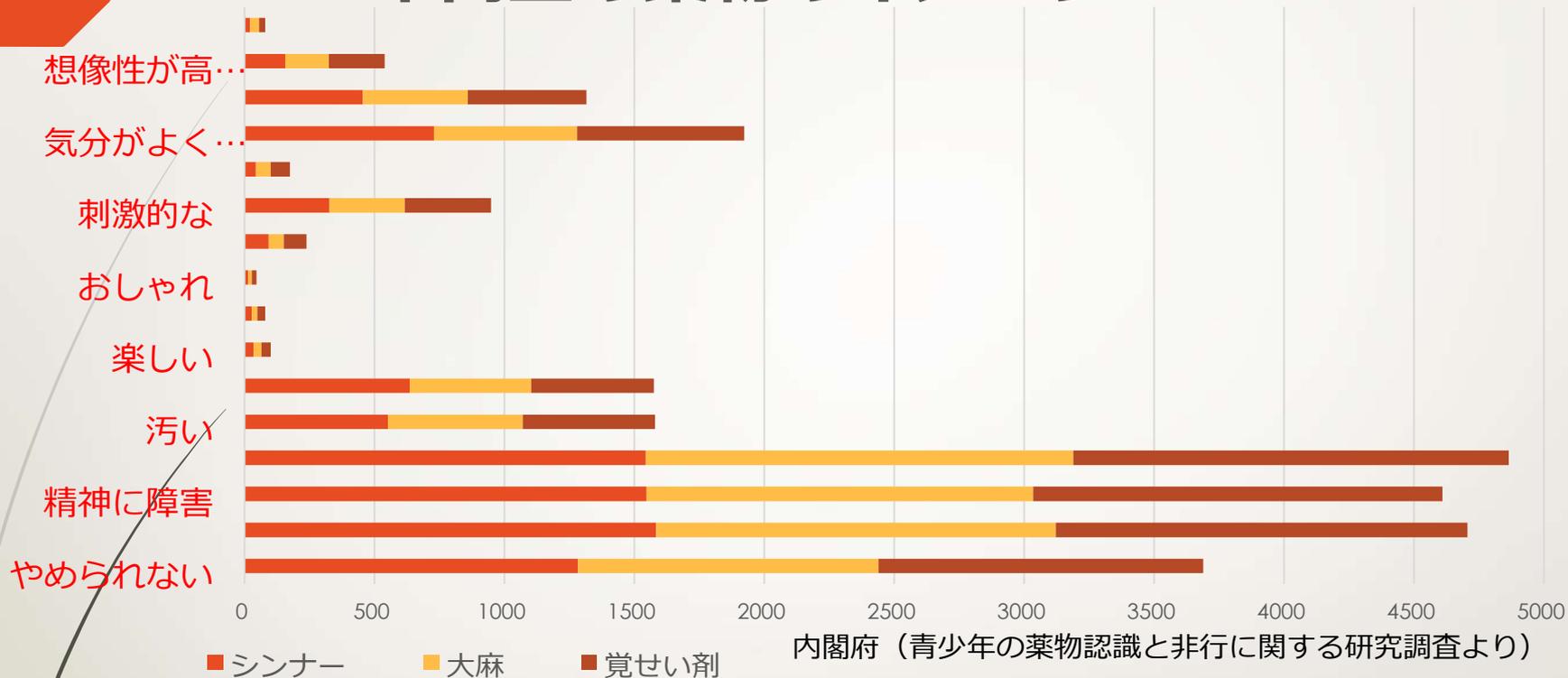


障害が起きる

でも自分には関係ない



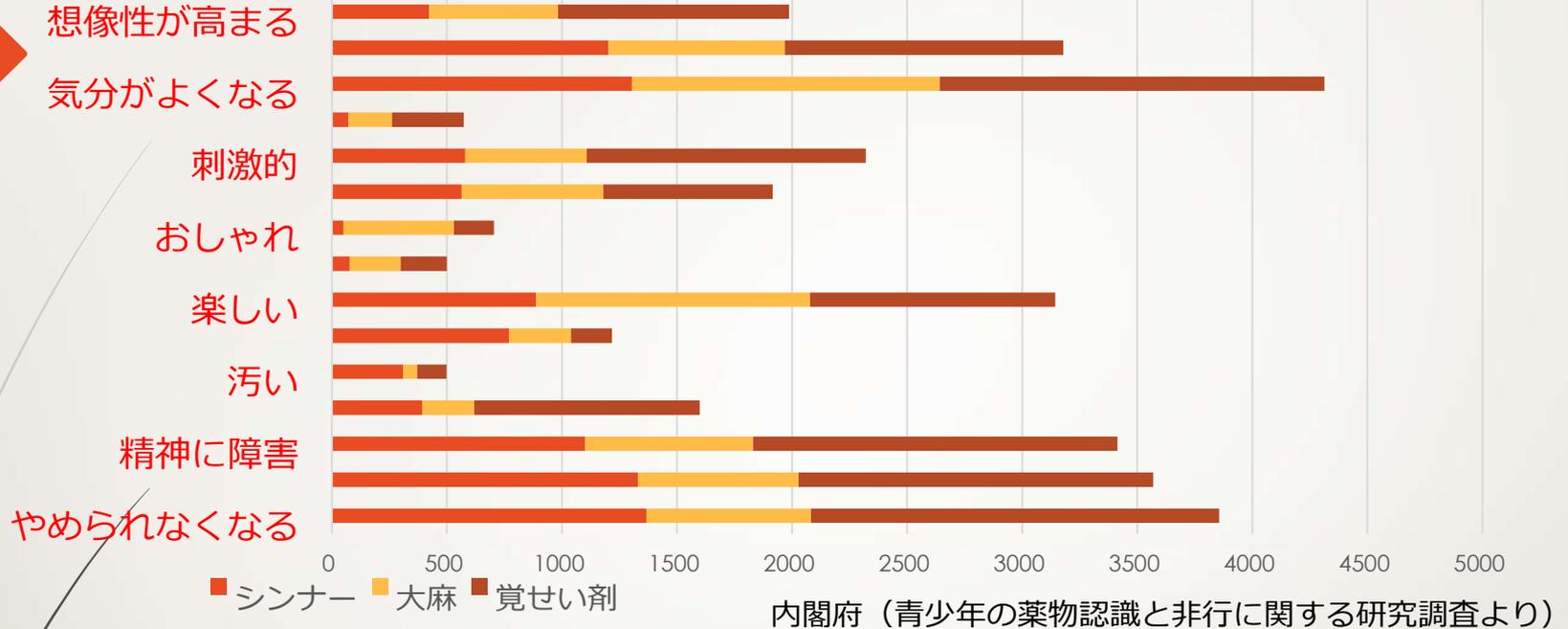
# 中高生の薬物のイメージ



**79%**  
否定的イメージ

**21%**  
薬物を肯定的に捉えている

# 薬物経験者



79%⇒43% ↘  
否定的イメージ

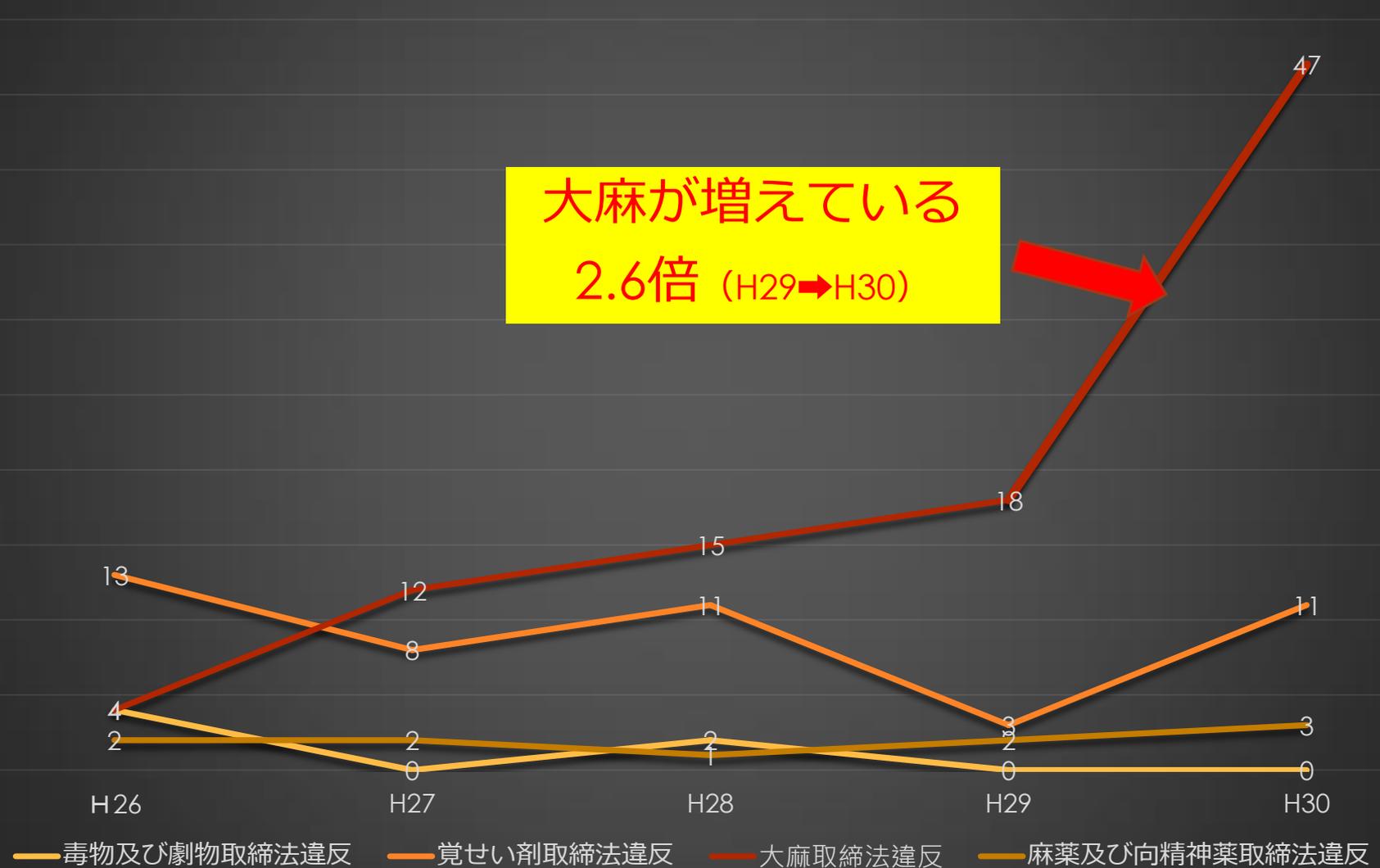
約2.7倍 (21%⇒56%)  
薬物を肯定的に捉えている

一度薬物を経験するとハードルが低くなる

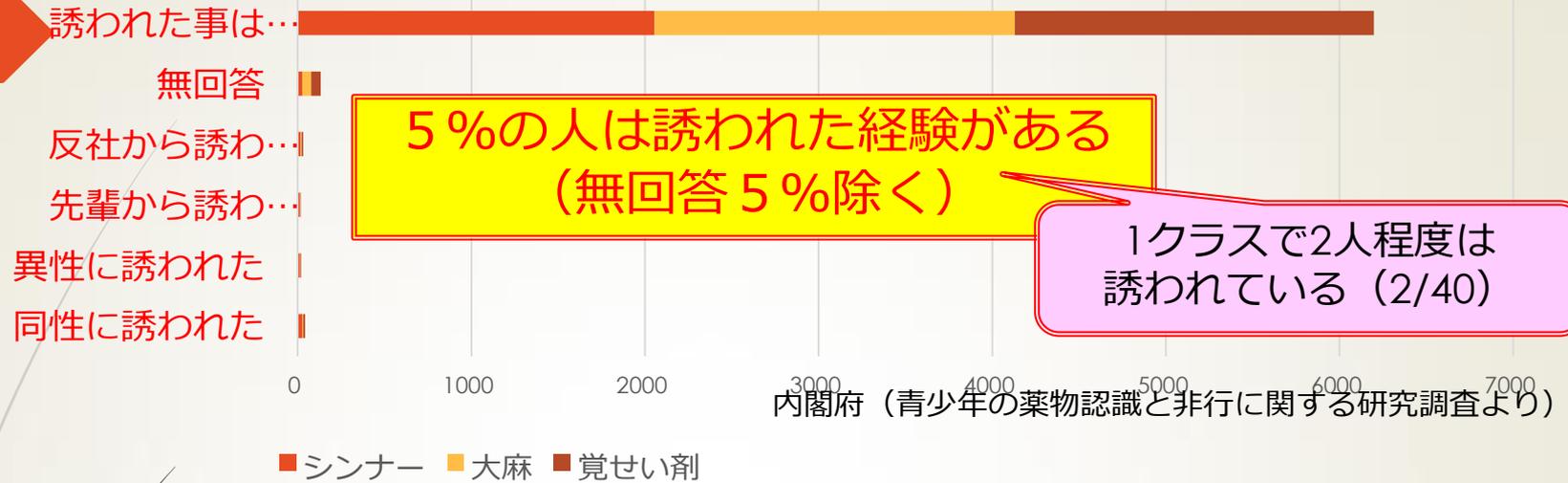
脳は『一度覚えた快感』は『一生忘れない』

# 神奈川県 薬物乱用の推移

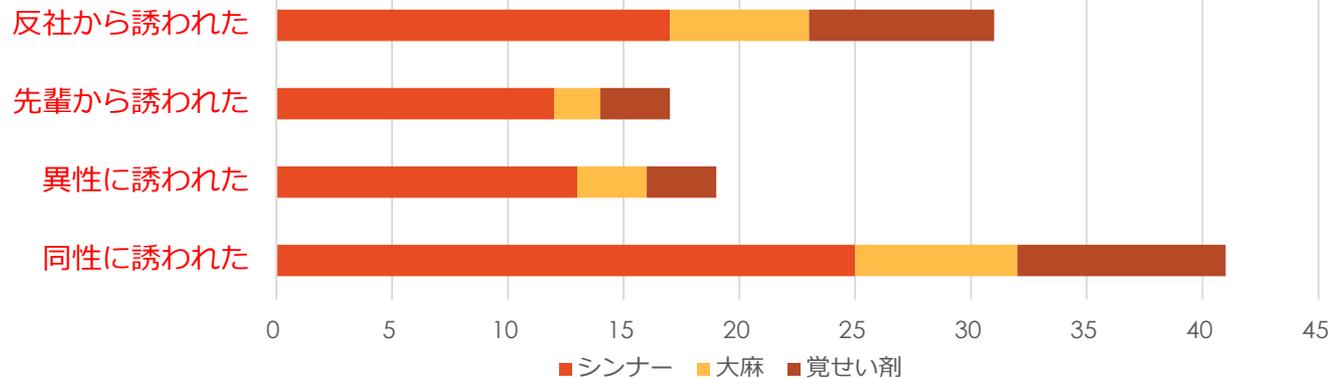
## H26～H30 薬物乱用の推移



# 薬物を誘われた経験は？



## 誘われた人は？



誘われた人の半数以上は、身近な人から誘われている

# 場面例

<いつも一緒に行動している5人組、カラオケボックス内で>



オレ、ええもん手に入れた  
でえ、  
みんなでやれへんか？！



なんか面白そうじゃん  
やってみようぜ



やめられなくなるんじゃないの？



ただのハッピー。いところかもーたんや。なんかはやってる  
らしい。はやりについていかなあかんでえー。  
タバコより体にわるうないし、気持ちええーし。最高やで！



身体に害はないの？



それ、聞いたことある、大麻だよね。  
海外では合法だからいいのかな  
1回試すだけならいいんじゃない？



そうだね。1回試し  
て、ヤバそうなら  
やめればいいしね。



オレはやめとこうかな



ビビいだな。ココなら誰にも  
バシないぜ。



オレらつれやん。  
お前一人だけ、  
にげんなやー！。



う、うん…  
本当に1回  
だけなら

アロマ・お香などを装って販売されている場合もあります。

## 芳香剤アロマ お香系 「マイルド」感じたことのない刺激

アロマ？



お香？



薬物は、  
保護者が考えているよりも  
“身近な問題” であり、“簡単に手に入る”

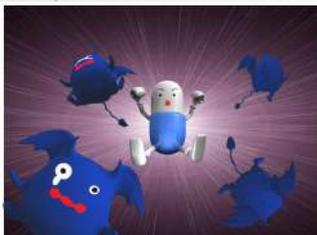
## 2. 薬物について

### 薬とは？

病気の診断や治療または予防することを目的に使われるもの

※医薬品、医療機器等の品質、有効性及安全性の確保等に関する法律」で医薬品として定められています。

### 薬の働き



病気やけがを早く治すのに役立つ又は細菌をやっつけたり、痛みや熱をおさえたりして、健康な状態に戻るのを助けたりする

### 薬には決まりがある

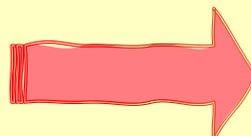
コップいっぱいの水かぬるま湯で飲もう

いつ飲むの？ 食事の前？ 後？

何回飲むの？

何錠飲むの？

決まりを守って  
使わないと



らんよう  
乱用

# 薬は体に良いもの？悪いもの？

薬 = 「くさかんむり」 + 「楽」  
草（薬草）を食べると楽になった。



- 薬は病気やケガを治すために使われます。
- でも、薬（クスリ）を逆から読むと、「リスク」。

薬のリスクとは？

薬は諸刃の剣

薬は狙った作用と共に期待しない作用「副作用」もあります。

「副作用」とは病気の治療には役立たない作用で、薬本来の目的以外の好ましくない作用

薬の持つ作用で治療に必要な作用は主作用、それ以外は副作用

→例) 頭痛いから鎮痛薬飲んだら結果として胃も痛い 等

薬は、

- 身体を治すもの
- リスク（副作用）がある。

# 3. 禁止薬物について

## 薬物乱用の定義

- ① 市販されている薬・処方箋で購入することができる薬  
医薬品を、病気やケガを治すこと以外に使用すること。  
又、用法（使い方）や用量（使う量）を守らずに使用するこ

例えば、鎮痛剤の薬。説明書に1回2錠と書いているのに、  
効き方が悪いからといって1回3錠飲むことや、痛みがないのに痛み止め  
を飲むことなど、**医薬品を決められたルールを守らないで使用すること。**

- ② 国や社会が容認していない「危険な薬物」を使うこと。  
ここでいう薬物は、違法薬物（覚せい剤・大麻・MDMA等）

通常「薬物」というときは、市販薬や処方箋薬ではなく、危険な薬物の  
事を指すことが多いです。

**危険薬物は1回でも使えば、  
市販薬・処方箋薬は用法・用量を守らず使えば、  
薬物乱用になります。**

※処方箋薬の睡眠薬、鎮痛薬、咳止め等を過剰に飲む、乱用もあります。

# 薬物依存の定義

薬物の乱用を繰り返した結果、  
**自分意志により薬物使用をコントロールできない状態** のこと

脳が変化を受けて「自己コントロール」ができず、止められない状態。  
依存には、〈精神依存〉と〈身体依存〉があります。

## 〈精神依存〉

イライラして集中力を欠いてたりして、自分で薬物摂取を適量（決められた用法）に止めることが出来ない制御不能な状態。  
薬の事が頭から離れず、薬が欲しくて欲しくて仕方がない状態。

## 〈身体依存〉

手が震えたり吐き気がしたり、けいれん発作を起こしたり、夜間眠らずに嫌な夢を多く見て、ひどいときには寝汗をびっしょりとかき、酷くなれば幻覚にもとづいてトンチンカンな言動をすることもあります。

**薬物依存症は、病気です。**  
病気には、治療が必要となります。

# 薬物乱用 とは？

薬物乱用とは、ルールや法律から外れた目的や方法でを使用することをいいます。覚醒剤や麻薬などは1回使用しただけでも乱用にあたります。

## 乱用される主な薬物



● 覚醒剤

幻覚や妄想が現れ、中毒性精神病になりやすい。使用をやめても再燃（フラッシュバック）することがある。大量に摂取すると死に至る。



● 大麻(マリファナ)

知覚を変化させ、恐慌状態（いわゆるパニック）を引き起こすこともある。乱用を続けると、学習能力の低下、記憶障害、人格変化を起こす。



● あへん系麻薬(ヘロインなど)

皮膚が鳥肌立ち、全身の強烈な痛みと痙攣におそわれる（退薬症状）。大量に摂取すると死に至る。（写真はヘロイン）



● コカイン

幻覚や妄想が現れる。大量に摂取すると全身痙攣を起こすほか、死に至る。



● MDMA

知覚を変化させ幻覚が現れることがある。大量に摂取すると高体温になり、死に至る。



● 危険ドラッグ

吐き気、頭痛、精神への悪影響や意識障害などが起きる恐れがある。摂取した人が死亡した例がある。



● 向精神薬

睡眠薬、精神安定剤など医療用として用いられているが、乱用されると精神及び身体へ障害を与える。また、依存により、思考、感覚及び行動に異常をきたす。



● 有機溶剤(シンナーなど)

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、大量に摂取すると呼吸困難となり、死に至る。

### 隠語

薬物は、別の呼び名で呼ばれている場合があります。

- 覚醒剤……………エス、氷、スピード、アイス、シャブ
- 大麻……………ハッパ、グラス、チョコ、クサ、野菜
- MDMA (錠剤型合成麻薬)…エクスタシー、バツ(「X」、「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
- シンナー……………アンパン

# 法律で禁止されてる主な薬物の種類

アップパー系

➤ **覚せい剤** 覚せい剤取締法  
輸入、製造・所持、譲渡・譲受、使用 . . . . . 1年以上の有期懲役  
所持、譲渡・譲受、使用 . . . . . 10年以下の懲役

➤ **MDMA** 麻薬及び向精神薬取締法  
輸入、製造・所持、譲渡・譲受、使用 . . . . . 1年以上10年以下の懲役  
所持、譲渡・譲受、使用 . . . . . 7年以下の懲役

ダウンナー系

➤ **大麻・ヘロイン** 大麻取締法  
輸入、輸出、栽培・所持、譲渡・譲受 . . . . . 7年以下の懲役  
所持、譲渡・譲受 . . . . . 5年以下の懲役

➤ **指定薬物（危険ドラッグ）** 医薬品医療機器等法  
製造、輸入、販売・授与、販売・授与の目的での貯蔵・陳列、  
所持、使用 . . . . . 5年以下の懲役、もしくは500万円以下の罰金  
またはこれを併科

サイケデリック  
(幻覚)

➤ **シンナー・トルエン** 毒物及び劇物取締法  
譲渡・譲受 . . . . . 2年以下の懲役もしくは100万円以下の罰金  
またはこれを併科  
所持、使用 . . . . . 1年以下の懲役もしくは50万円以下の罰金  
またはこれを併科

# 耐性と依存性

## 耐性

薬物が効きにくくなること。



量がどんどん増えていく。

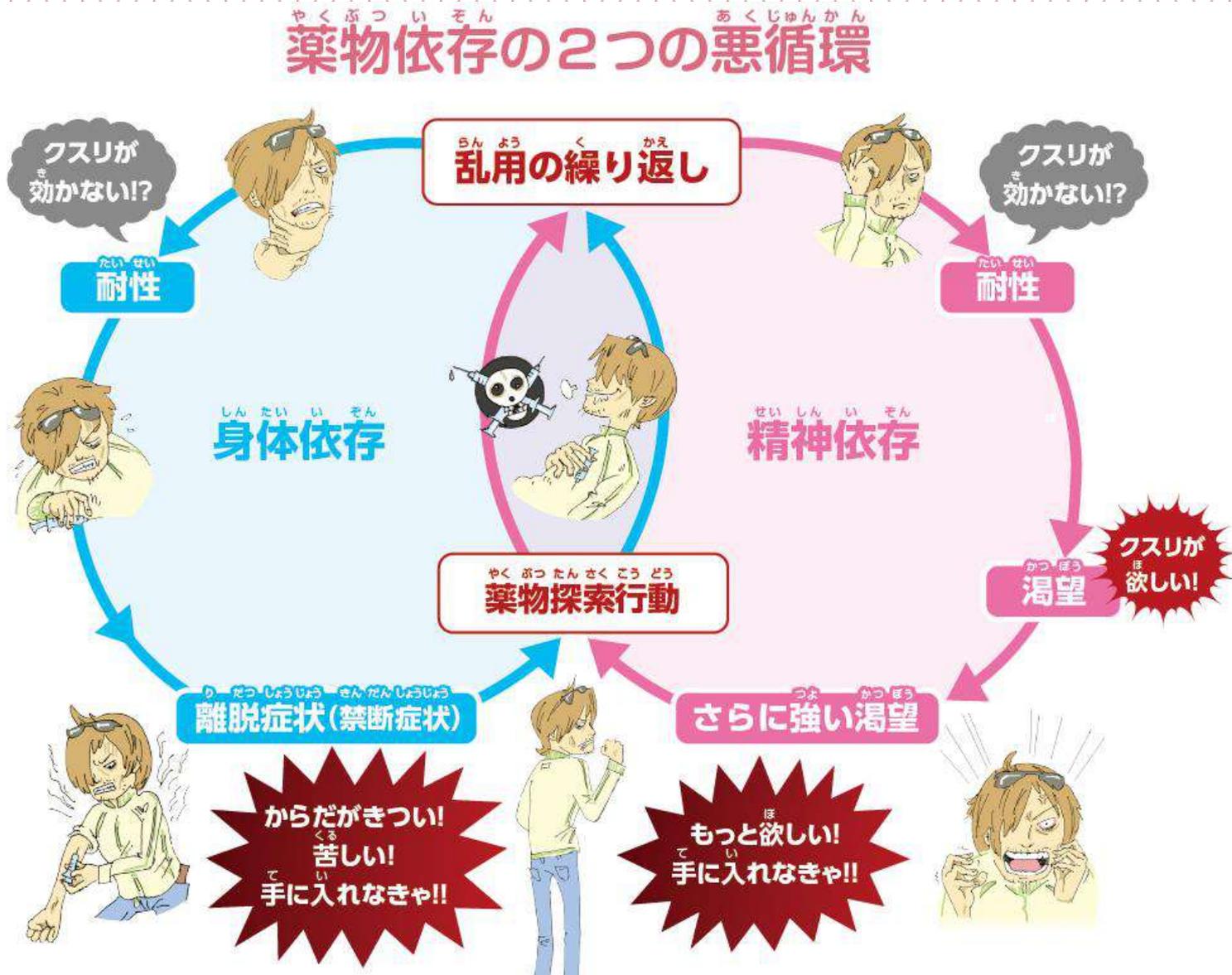
## 依存

薬物の効果が切れると渴望が湧いて薬物探索行動に走り、さらに乱用する。



自己コントロールができず、やめられない状態に陥る。

## 薬物依存の2つの悪循環



# フラッシュバック現象の恐ろしさ 社会全体のサポートが必要

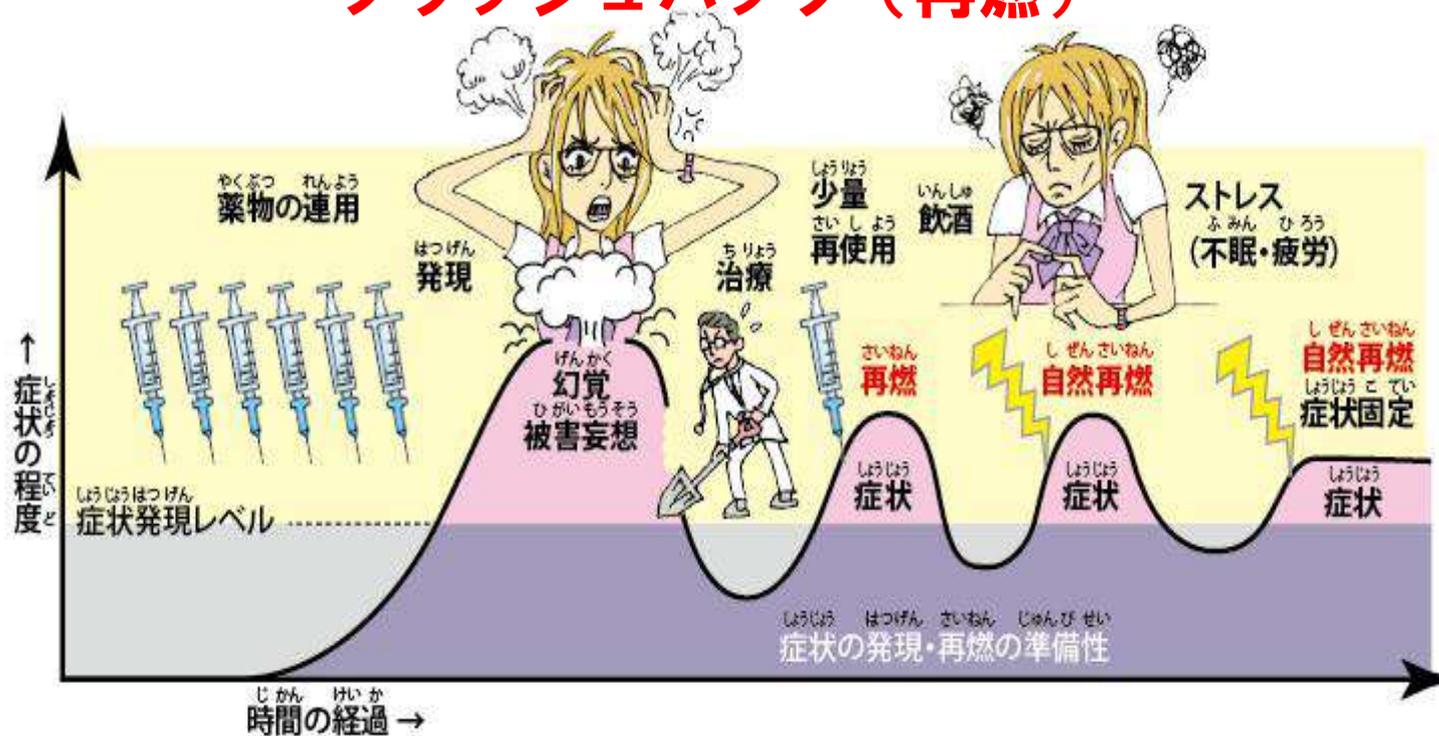
覚せい剤事件の再犯率は6割を超える。

医療ジャーナリストの吉澤恵理氏は『フラッシュバック』の危険性をうったえる。

「前回の逮捕から相当の時間が経過し、槇原氏も一時は『立ち直れた』と思っていた時期もあったのかもしれませんが。薬物による興奮や多幸感の記憶に強い焦燥感を感じることもあって、一時は断ち切っていたと想像します。しかし覚せい剤を一度でも使用した人に一生ついて回る不安があります。それは『フラッシュバック（自然再燃）』という現象です。フラッシュバックとは、薬物依存から立ち直り正常な生活を送っていても、ある日突然に幻覚、幻聴、幻想など薬物を使用していた時と同じような現象が起きることを言います。脳が、薬物を使用していた時の状態を突然思い出すのです。このフラッシュバックをきっかけに薬物を再使用するケースは少なくありません。フラッシュバックが起きるきっかけは、ストレスや不眠、アルコールなどさまざまですが、いつ起きるか予測できません。そのため薬物からの更生は終わりがなく、一生『薬物は絶対にやらない』という意志を持ち続けることが重要ですが、現実問題として意志だけでコントロールできる問題ではないのです」

「社会復帰するには薬物依存を『薬物性精神疾患』と捉え、専門家の下で治療することが必要です。日本にも薬物依存を治療する専門病院があります。立ち直るには『医療の力』が不可欠なのです。薬物の更生は、『精神論』では語れません。薬物依存になった誰もが『薬物を止めたい。更生したい』と思っているはずですが。しかし、脳が自分でコントロールできない状態になってしまうのが薬物の恐ろしさです。また、日本の社会も変わるべきだと思います。薬物依存となった人を責めるばかりではなく、薬物依存への理解と、社会全体でサポートする姿勢が必要です」

# 薬物乱用の害は一生継続く フラッシュバック（再燃）



薬物乱用とは、“用法・用量を守らない”事。  
薬物依存とは、薬物の乱用がきっかけとなり、  
“自分の意志で、使用をコントロールできない”状態  
市販薬や処方箋の薬でも、“乱用から依存に”  
“依存になると、“薬がないと生きていけなくなる”

## 4. なぜ薬物に手を出すのか？

自己肯定感が低く、心の痛みから逃げたい



# 的確な判断と断り方！

「**イライラ**しなくなったし」  
「**眠くならず**に勉強にも**集中**できる」  
「**ダイエット**にもいい」

「ただの**ハッパ**だよ。」  
「**エス**っていうクスリ」  
「**タバコ**より**害がない**のに**気持ちよくなる**んだ。」  
「**海外**では**合法**らしいぜ」  
「**流行**ってるらしいぜ。」

「**1回**試すだけならいいんじゃない？」  
「オしたち**仲間**だろ？」

なんか  
おかしいなあ・・・

もしかして危険な薬  
物に誘われてる？

本当に安全？



危険な薬物を勧められているとわかったら・・・



**逃げる！（その場から早く離れる）**

「用事思い出したから帰る！」 広い方へ。明るい方へ。人の声のする方へ。

# 1回だけ！の乱用が依存へ

1回

- 1回だけなら、大丈夫！
- 1回だけ、試しに！

2回

- この間、1回やったけど、特になにもなかったし、もう1回やってもいいんじゃない。
- なんか落ち着かない！もう1回だけやってみよ！

依存

- 知らず知らずに、無意識に「薬」の事ばかり考えてる。
- 何かイライラする。「薬」が欲しくなる

生きづらさや気分の落ち込みや不安感  
好奇心や先輩・友人からの誘い

1回位大丈夫！という安易な気持ち

自分は依存にはならない！という根拠のない自信

そういった子供たちの

“心のスキマに入り込んでくる”

薬物依存は『**脳の病気**』であり『**心の問題**』

# 5. 健全育成分科会で学んだこと

## 県大会分科会（R1/12/8）

健康教育アドバイザー 安藤 晴敏（あんどう はるとし）氏

**人は何かに依存をしていく生き物。**人に依存をするか、薬物に依存するか本質的には、他に依存するものがないから（薬物だけでなくギャンブルやSEX、酒、たばこもそう）依存してしまう。薬物に関しては、依存をすると、体をダメにする。酒・たばこも本来はそう。（年齢制限があるが）ある意味、コーヒーや栄養ドリンクも同じ。ああ、コーヒー飲みたい。とかたばこ吸いたい。と同じ感覚で、薬やりたい。となる。

絶対ダメ！1回でもやると乱用！そんなことは、やった人間もわかっている。しかし、人と人との繋がりで行ってしまう。

薬を勧めてくる人は、怖い人や半グレとかではない。

かっこいい先輩はかわいい女の子が、「少し元気ないんじゃない？知人からこれいいよって、言われたんだけど、飲んでみる？」とか言って勧めてくる。

それが、2回3回となり、だんだん頭の中が、薬の事しか考えられなくなる。そこで、**大切なことは『人とのつながり』**

悪いつながりを断ち切るためには、薬物依存は、病気。病気は、治療が必要。

**いいつながりが必要。絆が必要。**

「意思が弱い」とかそういう問題でなない。と。

特そうならないためには、**コミュニケーションが必要。**

子どもから返事があるうがなかろうが、挨拶をする。最近どう？と声をかけることが大事。

## 久里浜少年院見学（R2/1/22）

久里浜少年院は、**周囲に非常に染まりやすい性質を持つ少年が多い**。だから、不良文化を顕示する行動を徹底的に抑えて、居場所を与えて（院内では放置されることはないから居場所がある）、学習できる環境を与えると、非常にまじめに勉強やその他過程に取り組む。

**少年非行の原因**には、家庭環境や精神障害、学歴などが言われているけど、明確には断定できない状況。1人親とかだから、という事は関係ない。

**親と子どもという家庭機能がちゃんと構成されているかどうか。**

**コミュニケーションが取れているかどうか**が大事。

コミュニケーションももちろん言葉で会話できる事が一番だが、会話にならなくても話かける又同じ空間にいる。それだけでもいい。

裏社会からの誘いが他の少年よりも多いのに、社会の側の受け入れ場所が全然なかったら、少年は一人で生きていくか、裏社会に行くしかないのではないかと。でも、**人間は一人で生きていくことは不可能である**。

自分でそのような状況を生み出してしまったのだから、すべて自己責任だという意見もあるかもしれないけど、その少年たちも死ぬまで少年院内で生活することはなく、社会の中で生きていくことになる。

大切なのは、社会の中で、再非行・再犯をせずに生きていくこと。

そのためには、安心した住まい、仕事、**家族**、友人、**認めてもらえる場、必要とされる場**、目標や夢などがとても重要。**そういった環境作り**が大切だ！

## 三輪ひろみ氏講演①（R2/2/5）

神奈川県警本部少年育成課

県警職員（少年相談員） 三輪ひろみ氏

- ・ **子どもの中に悪い子はいない。さびしい子はある。**
- ・ その子にあった、この子が同じことを繰り返さないために  
どうするか、 その子に通じるように！
- ・ 少年の心理、生理その他の特性に関する深い理解をもってあげる。
- ・ さびしくて薬をやった、お腹がすいてやった。  
理解をしてあげる。やってはいけないことはいけない。
- ・ しかる ⇒ 間違ったときにちゃんと正してもらえる
- ・ たいせつな友達 ⇒  
本当に「自分のことをわかってくれる人を、誰かわかっている」  
子どもはするどい、よく見てる
- ・ 導く ⇒ 親と一緒に、きちんと指導していく
- ・ 間違ったときにちゃんと叱ってくれる

## 三輪ひろみ氏講演②（R2/2/5）

保護者のみなさんへ - 伝えたい 親の愛情 子の気持ち -

### 何かある！ いつもと違う 子の姿

非行に走る前、子どもは必ず何らかのサインを発しています。

日常の忙しさに追われ、つい子どもだけで食事をさせたり、話しかけられても生返事では、子どもが送っているサインを見落としてしまいます。

子どもの「こころの声」に耳を澄ませましょう。

### ここ一番 叱る強さが 子を守る

子どもは、集団になると、「良くないこと」と分かっているにもかかわらず、軽い気持ちでついやってしまうことがあります。

悪いと知りつつ軽い気持ちでやったことが見逃されると、罪悪感が薄れ、繰り返してしまうようになりがちです。気づいたときに、「悪いことは、悪い！」とはっきり伝えることが大切です。

### 親子でも 言葉で伝える 大切さ

親の経験や失敗談、仕事の苦労話などを聞くことで、子どもは親を一人の人間として理解しようとし、また、自分自身の「がんばるエネルギー」とするはず。ふだんは親を避けていても、困ったときは相談相手になってもらいたい。それが子どもの本心です。子どもと向き合い、子どもの気持ちをしっかり受け止めましょう。

# 健全育成分科会で学んだこと（まとめ）

薬物は、1回でもやってはダメ！  
もちろん、みんなわかっている。  
“1回でもやってはダメ！”と。  
しかし、1回やってしまっても後戻りは  
できる。その、後戻りに必要な事は、  
**人とのつながり！良いつながり！ が大事！**  
**家族・保護者とのつながりが 一番大事！**

～安藤晴敏氏講演より～

**親（保護者）と子どもの  
コミュニケーションが大事！**  
子どもは、  
**認めてもらえる場所！  
必要とされている場所！**  
を求めている。

～久里浜少年院見学より～

**何かある！いつもと違う 子の姿  
ここ一番 叱る強さが 子を守る  
親子でも 言葉で伝える 大切さ**

～三輪ひろみ氏講演より～

# 6. 保護者として何ができるか

## ① 現状の理解

- ・薬に対しての**正しい知識**を持つ。（乱用・依存の危険性）
- ・絶対ダメ！1回でもダメ！ そんなことはわかっている。  
しかし、**人と人の繋がりで断れない！** 意思が弱い！とかそういう問題ではない！
- ・悪い繋がりを断ち切り、**良い繋がりを！**
- ・**薬物依存は、病気**。治療が必要。（ある意味、たばこもお酒も依存は同じ）

## ② つながり（コミュニケーション）

子どもとコミュニケーションを密に！**うちの子に限って！** という考えが一番怖い！  
返事があるなしは関係なく挨拶をする。最近どう？と声をかけることが大事。

**“言葉のコミュニケーションが一番”**

しかし忙しい時は、**手紙やメモでもいい！** 同じ空間に**いるだけでもいい！**

小さい子どもが部屋で遊んでいるとき、近くに親がいる というだけで安心する。  
成長しても同じ。同じ場所に、同じ空間に**いるだけでもいい。**

## ③ 保護者も相談を！

**保護者も相談をしてください！**

うちの子の様子がおかしい！ 何か危険な薬を使っているみたい！

怪しい行動をしているけれども、聞けない！

そういった時は、**1人で悩まないで、保護者も相談を！**

# ～少年相談のご案内～



事務所名	電話番号
横浜第一方面事務所(横浜市戸塚区)	045(867)2039
横浜第二方面事務所(横浜市神奈川区)	045(313)1984
川崎方面事務所(川崎市幸区)	044(549)8105
横須賀方面事務所(横須賀市)	046(821)3294
湘南方面事務所(平塚市)	0463(23)3146
県西方面事務所(小田原市)	0465(32)7358
県央方面事務所(厚木市)	046(222)8109
相模原方面事務所(相模原市南区)	042(741)3887