



乱用される主な薬物

☑ 大麻 俗称：ハッパ、チョコ、草、野菜、マリファナなど

加工しやすい！



- 近年、若年層の検挙者が激増
- 「依存性がない」などの誤情報が蔓延
- 依存性、学習意欲の低下、知覚の変化、精神障害等の有害性がある
- 過去一年の検挙者数：約 5,300 人

☑ 覚醒剤 俗称：シャブ、アイス、スピードなど



- 神経を興奮させ、頭が冴えた錯覚を起こす反面、激しい脱力感や疲労感などに襲われる
- フラッシュバックしやすい
- 死に至ることも
- 過去一年の検挙者数：約6,100人

死亡のおそれ！

☑ コカイン 俗称：コーラ、ノーズキャンディなど



- 身体的、精神的に強い依存性がある
- 幻覚、妄想が現れる
- 突然死する可能性も
- 過去一年の検挙者数：約 240 人

強い依存！

☑ 危険ドラッグ 俗称：ハーブ、お香、大麻グミなど



- 覚醒剤や大麻等の違法成分に化学構造を似せて作られているものもあり、大変危険な薬物
- パッケージが「かっこいい」「可愛い」などの理由により、違法な薬物と気づきにくい

本当は危険！

☑ 医薬品

身の回りに潜んでる？



- 決められた用法用量を守らずに使用した場合も「薬物乱用」になる
- 精神機能に影響を及ぼすことも
- 医師からの説明をちゃんと聞いて使用量を守ることが大切

乱用とは

- ① 法律で使用などが禁止されている違法薬物を使用すること
- ② 医薬品を医療目的や決められた使用方法から外れて使用すること

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部

薬物乱用に関する事件

大学運動部での違法薬物事件

運動部内の学生寮で違法薬物を所持していた疑いで逮捕される部員が相次いだ。

部活仲間に
誘われることも

高校生が高校生に大麻を密売

高校生ら6人が大麻を密売した疑いで逮捕。X(旧 Twitter)やインスタグラム等の SNS を使用して高校生らに売っていた。

同級生が
売ってくることも

祭りで配られた“大麻グミ”を食べ救急搬送

都内の祭りで男性が配っていたグミを食べた男女6人が体調不良を訴え、病院に搬送された。

興味本位で
食べたら大変な目に

心身への影響

視力の低下・失明

(覚醒剤・シンナー等)

歯がボロボロ

(覚醒剤・シンナー等)

心臓発作

(MDMA・覚醒剤・大麻等)

高血圧 (覚醒剤・MDMA 等)

幻覚・妄想

(覚醒剤・大麻・MDMA・医薬品等)

多幸感 (向精神薬・医薬品等)

記憶障害 (覚醒剤・大麻等)

睡眠障害、脳卒中 (MDMA等)

疲労感・倦怠感

(コカイン・覚醒剤等)

手足の震え・痺れ

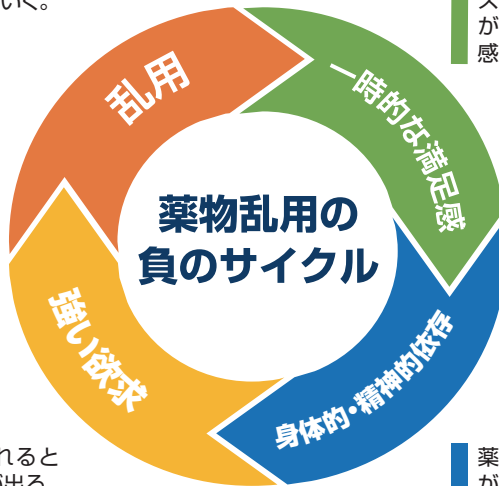
(医薬品・シンナー等)

薬物を乱用すると
最悪の場合
死に至ります

乱用のサイクル

繰り返し使用するうち、
量や回数が増えていく。

元気になったり、ストレスが解消したり、集中力が上がったりしたような感覚になる。



薬物の効果が切れると
脱力感や疲労感が出る。
時に幻覚なども見る。

薬物を使ったときの感覚
が忘れられず、薬物を使
いたいという気持ちが抑
えられなくなる。

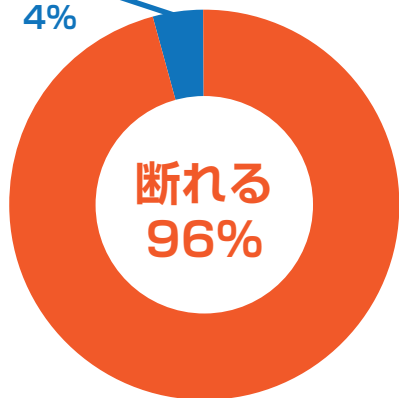
薬物の誘惑



都立杉並高等学校独自アンケート調査

もし、大切な人（友人、家族等）から薬物を誘われたら断れますか？（回答人数：379人）

断れない
4%



断れる
96%

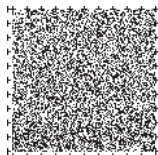
「断れる」と回答した人に断り方を聞いてみました

- ✓ 自分はやりたくないとはっきり伝える
- ✓ 興味がないと伝える
- ✓ 理由をつけてその場を離れる
- ✓ 話題を変える

「断れない」と回答した人に理由を聞いてみました

- ✓ 友人や家族との関係を壊したくない
- ✓ 信頼している人だから不信任を抱かず、気づかないで使ってしまうそう
- ✓ 親しい人だから断りづらい

薬物乱用者の多くは、友人や知人など身近な人から誘われたことをきっかけに乱用を始めています。頭ではダメなことだと分かっているにもかかわらず断り切れない場合も多いです。皆さんも「もし身近な人から薬物を誘われたらどうするか」を一度考えてみましょう。



自分を守るために

REALの原則

- Refuse** → 断わる勇気を持つ!
- Explain** → 「嫌だ」という気持ちを自分の口で伝えよう!
- Avoid** → 危険なところには近づかない!避ける!
- Leave** → 危険な状況に遭遇したら逃げる!

- ✓自分の意思を示す際、相手を批判する必要は全くありません。
- ✓ありのままの気持ちを伝えてください。
- ✓REALの原則を実行してもうまくいかない場合は、信頼できる友人や大人に相談しましょう。

高校生会議参加メンバーから皆さんへ

勉強や人間関係についてなど常に悩みは消えないと思いますが、一人で抱え込まず誰かに頼って薬物には手を出さないようにしましょう!!

危険なところには近づかないようにしましょう!
不安なことがあったら抱えこまず、信頼できる大人や友だちに相談しよう!

私たち高校生は自分で決めることが増え、社会の中で活躍する身として、薬物には手を出さず1人で悩まないでください。

薬物乱用は、声かけによって防ぐことが出来ます。
だから、友達が元気がなさそうだったら一言だけでも声かけをしてみてください。

自分を信じてがんばって!友達や仲の良い人でも流されないで断ろう!

周りの人に悩んでいる人、困っている人がいたら勇気を持って声をかけよう。
もし、1人で悩んでいるなら、誰かに話そう。決して1人ではないことを忘れなさい。

意外と周りの人は見てくれるから君は1人じゃないよ!大丈夫👏
もし困ったら助けを求めて、困ってる人がいたら助けてあげよう!



高校生会議に参加してみても 都立杉並高等学校

私たちは、今回の薬物乱用防止高校生会議に参加したことで、正しい知識を学ぶだけでなく、相談できる人を作ることの大切さ、元気がない友人や悩んでいる人への声掛けの重要性を知ることができました。私たちは一人ではありません。困ったときや悩んだとき、何かあったときは、迷わず、誰かに相談したり頼ったりしようと思います。



社会の取組

啓発活動

- SNS (X (旧 Twitter)、YouTube 等) での啓発動画放映
- インターネット検索キーワード連動型広告の掲載
- ポスター・リーフレット・DVD 等を活用した各種啓発活動

薬物問題を 抱える人等 に対する取組

- 薬物乱用に関する相談チャットボットの設置
- 薬物問題に悩む本人や家族等に対する電話相談や面談等の実施
- 医療機関による薬物依存症治療プログラムの実施
- 保護観察対象者に対する薬物再乱用防止プログラムの実施
- 自助グループによる薬物依存症回復のためのグループミーティング

高校生に 対する取組

- 薬物乱用防止高校生会議の開催
- 薬物専門講師や警察官による薬物乱用防止教室やセーフティ教室の実施

相談先など

困ったときは遠慮せず、家族や先生、そして下記の専門相談機関へ相談してください。

東京都立精神保健福祉センター ☎03-3844-2212

東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎03-3302-7711

東京都立多摩総合精神保健福祉センター ☎042-371-5560

また、東京都保健医療局ホームページでは、危険ドラッグについて分かりやすく説明しています。

ウェブサイト「みんなで知ろう危険ドラッグ・違法薬物」(上記二次元コードからもアクセス可能です)

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/no_drugs/



企画・制作 令和5年度薬物乱用防止高校生会議 東京都保健医療局健康安全部薬務課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号 TEL 03-5320-4505
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzan/kenkou_anzen/stop/index.html

令和6年3月発行
登録番号(5)101



登録パル配合率60%再生素を使用



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

※リーフレット作成にあたり、警視庁、東京税関、特定非営利活動法人八王子ダルクに協力を得ました。

※表紙の絵は、「薬物の乱用によって、心身ともにぼろぼろになり、大切なものを失っていくイメージ」を表現しています。