

自分を守ろう。若者を守ろう。

薬物乱用防止キャンペーン

ツライ気持ち、ため込まないで。
社会全体で、皆さんを守ります。

オーバードーズから

誰も分かって
くれない

逃げたい…
消えたい…

ODやめられない

市販薬のオーバードーズ（大量摂取）は健康被害を引き起こします。
苦しい気持ち、相談してみませんか。

動画公開中

ツライ気持ちとの付き合い方を、専門家が動画で解説しています。ツライな、苦しいな、
と思ったら見てみてください。また、周囲にも、この動画を教えてあげてください。

【動画はこちら】

元薬物
依存症
当事者



弁護士



精神
保健
福祉士



薬物で困ったら相談してください。あなたの秘密は守ります。

薬物乱用相談 東京都



【相談窓口】



東京都保健医療局健康安全部薬務課

Tel:03-5320-4505

mail:S1150603@section.metro.tokyo.jp

市販薬をオーバードーズする 10代・20代の若者が増えています。 自分自身、そして周囲の人を守るため、 ぜひこの動画をご覧ください。

市販薬のオーバードーズとは、薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や
咳止めなどを大量・頻回に服用することです。
服用を続け、薬に依存してしまうと、自力ではやめられなくなることがあります。

専門家からのメッセージ



加藤 隆

特性非営利活動法人
八王子ダルク代表理事（施設長）
元薬物依存症当事者

違法薬物で2度の逮捕を経験。1997年から2年間ダルク
での回復プログラムを受け、終了し、2007年NPO法人
東京ダルクに入職。2015年より現職。

自分のつらさがどこにあるのかを
少し話してみることが
すごく大切だと思います

あなたが今オーバードーズ
していることを理解してくれる大人は
間違いなくいる



菅原直美

弁護士

2010年弁護士登録。治療的司法を実践し、現在は大学
院にて臨床心理を学ぶ。2023年5月吉祥寺リネン法律事
務所を開設。

みんなも我慢しているからとか、
自分で解決しなきゃいけないと思って、
頼れないところがあるんじゃないかな

専門家に相談をしてみるの
一つの方法じゃないかなと思います



平林 剛

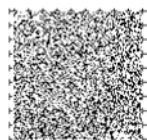
弁護士
精神保健福祉士

弁護士の一方、精神保健福祉士の資格を取得し、ソーシャ
ルワーカーとしても活動。現場に近いところで犯罪を犯した人
や依存症を抱える人等に対する社会復帰支援等に尽力。

今の世の中は、
逃げてでも違う進み方があるように
出来ているので、躊躇せずに逃げること

「逃げる」って後ろに下がっている
イメージがあるけど、違う方向に
一歩踏み出していること

肩書・所属は動画撮影時のものです



一人ひとりと生きるまち。



東京都

R260
古紙・再生紙比率50%以上使用

リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。