

自分を守ろう。若者を守ろう。

薬物乱用防止キャンペーン



逃げたい…
消えたい…

誰も分かって
くれない

ODやめられない

オーバードーズから

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。

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

特定非営利活動法人
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

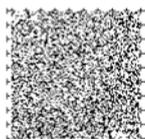
弁護士
精神保健福祉士

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



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。