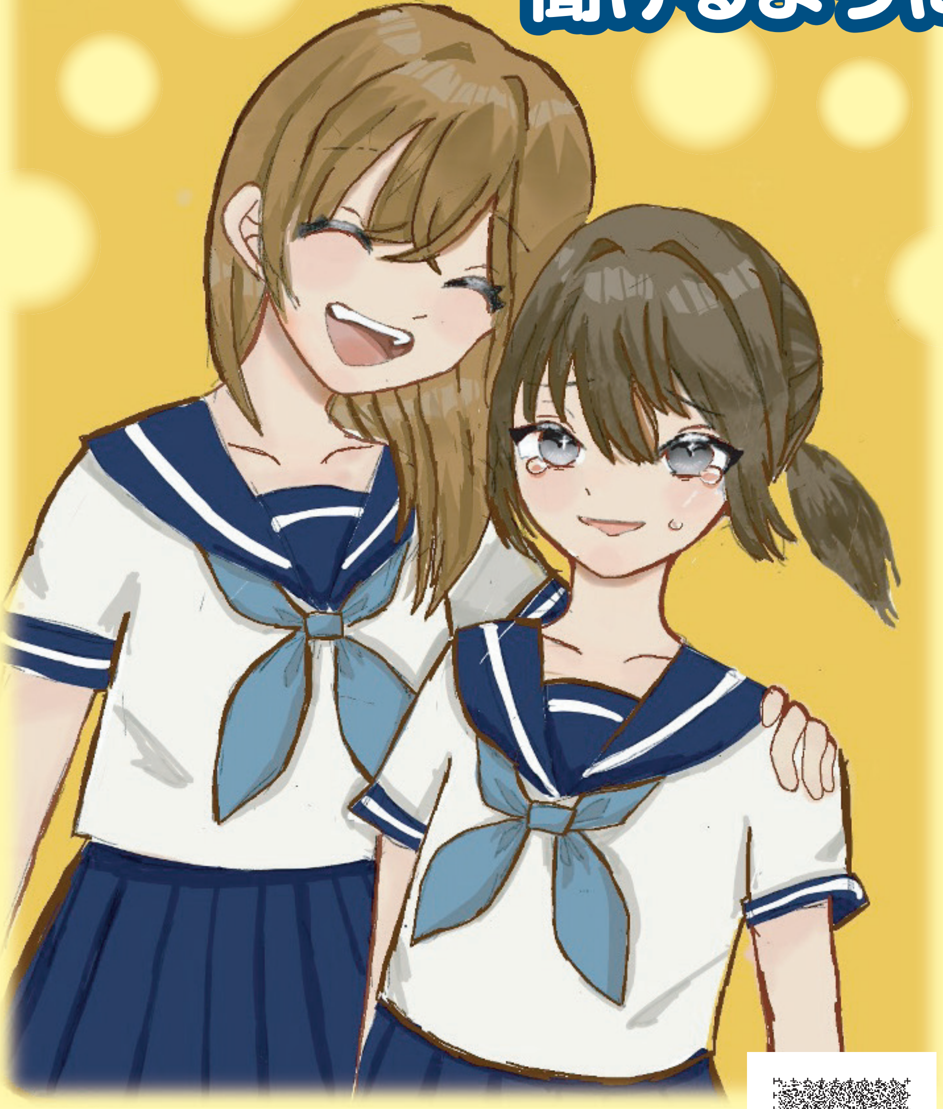
「助けて」を 言えるように 聞けるように



令和７年度薬物乱用防止高校生会議リーフレット

東京都

1 乱用される主な薬物

大 麻

俗称：ハッパ、チョコ、野菜、クサなど

大麻の加工品に注意！

●近年、若年層の乱用が拡大
●ＴＨＣ（テトラヒドロカンナビノール）という脳に作用する**有害成分**が含まれる
●知覚の変化、学習能力の低下、精神障害等の様々な影響がある

大麻ワックス

大麻クッキー

覚醒剤

俗称：シャブ、アイス、スピードなど

●神経を興奮させ、脳が冴（さ）えた錯覚を引き起こす
●効果が切れると、激しい脱力感や疲労感に襲われる
●精神依存も強く、非常に危険な薬物

コカイン

俗称：チャーリー、コーク、クラックなど

●神経を興奮させる作用があり、幻覚を引き起こす
●効果が短く、短期間で頻繁に乱用するため精神依存性が高い
●大量摂取すると呼吸困難で死に至ることも

MDMA

俗称：エクスタシー、バツなど

●化学合成によって作られた麻薬
●知覚を変化させ、幻覚が現れることがある。
●ラムネのような形をしているものが多いので、注意が必要

エトミデート

新しく蔓（まん）延？

●「ゾンビたばこ」などと呼ばれている物の成分の一つ
●2025 年５月、指定薬物として指定された
●密輸事件などがあり、流通拡大のおそれ
●健康被害や異常行動を引き起こすことがある

危険ドラッグ

俗称：ハーブ、お香など

●覚醒剤や麻薬等の化学構造を似せてつくられているものもあり、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、危険な薬物と気づきにくい

医薬品

●**<u>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</u>**
●乱用により精神および身体に障害を与える
●用法用量を守り、適切に使用することが大切

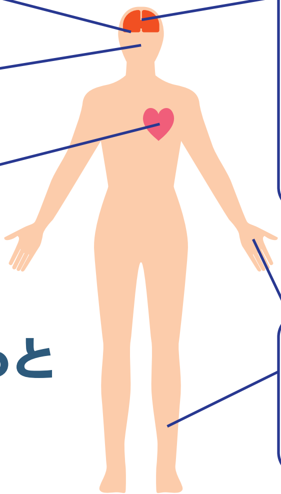
写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部、東京都

2 乱用による心身への影響

視力障害・失明等
（MDMA・シンナー等

歯がボロボロ
（覚醒剤・シンナー等）

心臓発作
（大麻・MDMA等）
高血圧
（覚醒剤・MDMA 等）



幻覚・妄想
（覚醒剤・大麻・シンナー等）
記憶障害
（大麻・MDMA等）
睡眠障害・脳卒中
（MDMA等）
疲労感・倦怠感
（覚醒剤等）

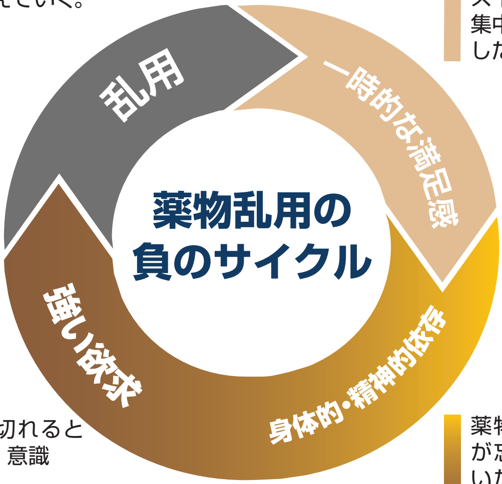
運動失調（大麻）
手足の震え・痺れ
（シンナー）
筋肉の障害（MDMA）

薬物を乱用すると最悪の場合死に至ります

3 乱用(依存)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。
（耐性）

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
汗や手の震え、意識
障害等が出る。
時に幻覚なども見る。
（離脱症状）

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。
（渇望）

4 自分を守るためのポイント

REALの原則

- **R**efuse ➡ 断る勇気を持つ!
- **E**xplain ➡ 「嫌だ」とはっきり伝える!
- **A**void ➡ 危険な状況を避ける!
- **L**eave ➡ その場からすぐ逃げる!

☑ 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、信頼する友人や大人に相談しましょう。
☑ 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。

5 薬物の誘いへの断り方

自分に合った断り方を探してみよう！

きっかけは人それぞれ。もし身近な人から薬物を誘われたらどうするか一度考えてみよう！

6 市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）について

オーバードーズ（ＯＤ）と呼ばれる行為が、近年若者たちの間で広がっています。

医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを指して、「オーバードーズ」と言われています。特に最近、かぜ薬や咳止め薬などを、かぜや咳の症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために大量に服用することを指して、「オーバードーズする」「ＯＤする」などと言われています。（厚生労働省ホームページより）

●ＯＤするとどうなるの？

➡意識を失う、呼吸が止まる等、様々な障害が起こる。

●なぜＯＤをするの？

➡つらい気持ちを紛らわせるために使う人が多い。

●どんな子がＯＤをするの？

➡誰でもＯＤをする可能性がある。

●ＯＤしているけど、どうしたらいい？

➡誰かに話をしよう。
まずはあなたの話を
誰かに聞いてもらおう。

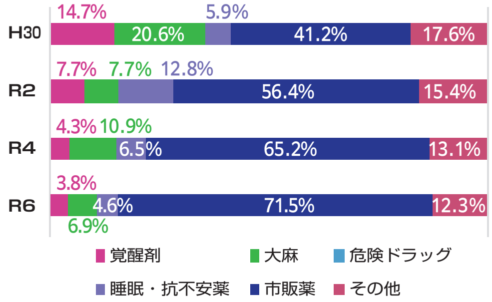
●ＯＤしている友達を助けるにはどうしたらいい？

➡その子を理解してあげよう。

★注意して欲しいこと

➡「危ないからやめよう」と
無理にやめさせることは、
逆効果になることがある。

全国の精神科医療施設における薬物依存症の治療を受けた１０代患者の「主たる薬物」の推移



出典：全国の精神科医療施設における薬物関連性心疾患の実態調査

不安や悩みは、まず信頼できる相手に話してみましょう。
東京都では市販薬乱用のきっかけとなる心の悩みを匿名で相談できる窓口を設置しています。
詳しくは裏面（こころの健康相談）をご覧ください。

● 高校生会議に参加したメンバーからオーバードーズについて

ＯＤに対する答えは難しいかもしれませんが、ＯＤで悩んでいる人たちは１人で抱え込まないで欲しい、助けを求めて欲しい、そして、周りの人はその人に理解をし、助けてあげて欲しいと思います。１人じゃありません。

みなさんも「助けて」を言えるように、聞けるように。

7 東京都の取組

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

各種取組

- 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

- 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

高校生会議に参加して　東京都立上野高等学校代表

　私は、薬物乱用防止高校生会議に参加して、薬物乱用は決して他人事ではないこと、薬物乱用の問題を抱えている人には、周囲の理解や支援が必要だということを強く感じました。

　この会議に参加する以前は、危険な薬物乱用は自分には関係のない遠くの話だと思っていました。しかし、八王子ダルク代表の方の講義等を聴いて、いつ自分や周囲の人に起こってもおかしくない問題だと気づいたのです。今まで薬物乱用と言えば「悪」というイメージを持っていたのですが、薬物乱用者の中には、強いストレスや不安があり、辛さを一時的にでも和らげたいと薬を心の逃げ道として使用してしまう人がいることを知りました。

　このことから、薬物乱用問題は偏見に基づいて非難するのではなく、理解と支援が回復につながるということを学ぶことができました。

　今後は、この学びを身近な人や学校全体にも広げていきたいです。

8 こころの健康相談

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**
東京都夜間こころの電話相談（17 時～ 21 時半）	**☎03-5155-5028**

こころの LINE 相談（精神保健福祉相談）（17 時～ 21 時半）

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/sodan/linesodan

東京都保健医療局ホームページでは、危険ドラッグ等について分かりやすく説明し、また、薬物乱用に関する相談チャットボットを設置しています。

ウェブサイト「みんなで知ろう危険ドラッグ・違法薬物」

（右記二次元コードからもアクセス可能です）

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/no_drugs/

企画・制作　令和７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

令和８年３月発行
登録番号 (7)160

※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。

古紙パルプ配合率60％再生紙を使用
VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。