



1 乱用される主な薬物

大麻 俗称：ハッピー、チョコ、草、野菜、マリファナなど

- 近年、若年層の乱用が拡大
- 「依存性がない」などの誤情報が蔓延
- 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



大麻の加工品に注意！

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、脳が冴えた錯覚を起こす
- 効果が切れると、激しい脱力感や疲労感に襲われる
- 死に至ることも



コカイン 俗称：コーラ、ノーズ、キャンディ、チャーリー、コークなど

- 身体的、精神的に強い依存性がある
- 幻覚、妄想が現れる
- 中毒により死亡する可能性も



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、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



医薬品

- 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
- 用法用量を守り、適切に使用することが大切



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

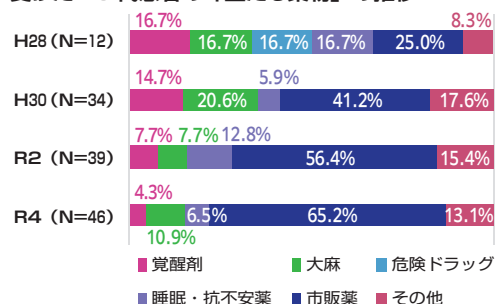
2 市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)について

近年、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となる市販薬の過剰摂取(オーバードーズ)が、若者たちの間で広がっています。

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の一つ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。

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精神疾患の実態調査（2022年）

3 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)

肺がんの誘発 (大麻)

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・MDMA等)

睡眠障害、脳卒中 (MDMA等)

疲労感・倦怠感

(覚醒剤・コカイン等)

手足の震え・痺れ

(覚醒剤・医薬品・シンナー等)

筋肉の障害

(MDMA)

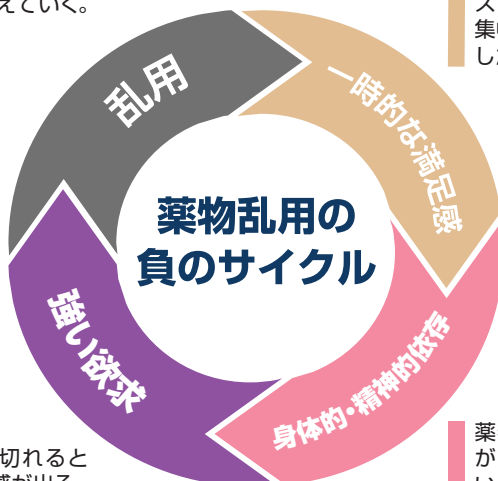
薬物を乱用すると
最悪の場合
死に至ります

MDMA…合成麻薬の一種 (メチレンジオキシメタンフェタミン)

4 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
脱力感や疲労感が出る。
時に幻覚なども見る。
(禁断症状)

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。
(渴望)

5 薬物乱用に関する事件

● 大麻所持により、少年らが逮捕

集合住宅の1室で大麻を所持していたとして、少年らが逮捕された。この部屋は地元の少年らの間では「大麻部屋」として有名で、密売の拠点となっていた。



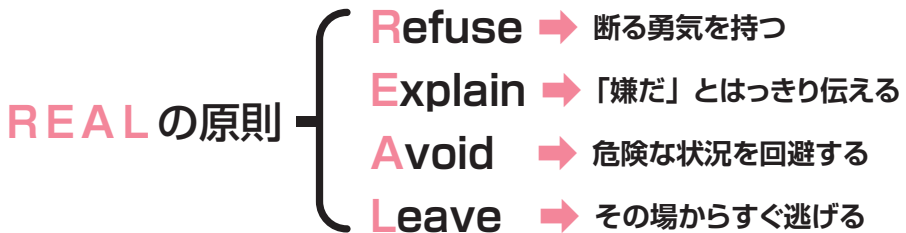
● 市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）に関する事件

高校生が自宅に連れ込まれ、市販薬を過剰摂取（オーバードーズ）したことにより薬物中毒のため死亡した。

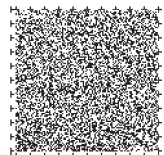
● 無許可で市販薬を密売

無許可でせき止め薬を販売したとして、20歳未満の少年が逮捕された。少年は、都内で中学生や高校生複数人に対し、せき止め薬を無許可で販売し、自身もオーバードーズを繰り返していた模様。

6 自分を守るためのポイント



- ☑ 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。



7 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！

- (例) ☒ きっぱりと断ってみる
☒ 話題を変えてみる
☒ 説得してみる
☒ 動作で意思を伝える
☒ 理由をつけてその場を離れる



8 高校生会議参加メンバーから皆さんへ

高校生会議参加生徒の皆で同世代に向けたメッセージとして、
薬物乱用防止のキャッチコピーを考えてみました。



手と手を繋いで繋いで (本リーフレット表紙掲載)

(理由) 1人で悩んでいる子に手を差し伸べ、手を繋ぐ。
そうして救われた子が繋いでいないもう片方の手でまた
他の誰かの手助けをするという、助け合いの連鎖を
イメージして考えました。

無理せずに明るい未来を一緒に

(理由) 心や体を壊すまで無理して頑張らなくていいと思うから。
友達や家族と一緒に明るい未来を迎えること
ができると思うから。



みんなでつくる明るい未来

(理由) 1人ではなく、みんなで支え合って明るい未来に向かって
いけることができると思うから。

ともに歩もう、もっと輝く未来へ

(理由) 1人で苦しみから抜け出すのは難しいと思うので、
なるべく寄り添ってあげたいと思うから。



手を伸ばし顔を上げて

(理由) 悩みを言い出すのは難しいけど助けを求める人に手を
差し伸べたいと思う人はいると思うから、
伸ばされた手を掴みたいという思いです。

9 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 東京都立小川高等学校代表

私は、小学校・中学校と薬物乱用防止講習を受けて、「一度薬物乱用をしてしまったら戻れない。でも薬物なんて関係ないし、強い意志を持っていれば断れる」と思っていて、自分の考えに自信もありました。しかし、今回薬物乱用防止高校生会議に参加して、税関や警視庁、ダルクの方々のお話を直に見聞し、貴重な経験ができたことで、考え方が変わりました。

もちろん薬物乱用は良くないことで、一度もしないのが一番だと思います。でも、会議に参加する中で、決して遠い世界の話ではなく、追い詰められている時に訪れる薬物の誘いは、強い意志があっても断れないかもしれないこと、もし身近に手を出してしまった人がいても寄り添って一緒に助けを求めることができることを学びました。

会議を通して、薬物への理解を深めるだけでなく、高校生の目線からどう伝えればいいのかまで考えさせていただいて、これからの人生に活きる体験になったと思います。

10 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、危険ドラッグ等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.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/no_drugs/



企画・制作 令和6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業務課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号 TEL 03-5320-4505

令和7年3月発行
登録番号(6)172

250
古紙パルプ配合率90%再生紙を使用

VEGETABLE
INK

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。

※当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。