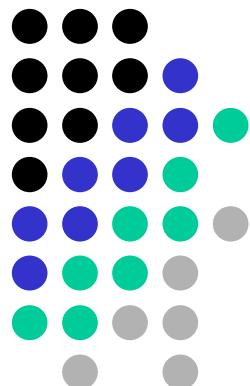


君たちたちに伝えたい

大切なこと！

—薬物乱用は絶対にダメ！—



2026年1月23日

保護司 廣瀬隆夫
(薬物乱用防止指導員)

● なぜ、薬物乱用防止の勉強が必要だと思いますか？



みんなが元気で、希望に満ちた人生を送るため

そのためには？…



1. 薬物乱用の危険性についての正しい知識を学ぶ
2. 薬物乱用の誘いから自分を守る力を身につける

今日の講義

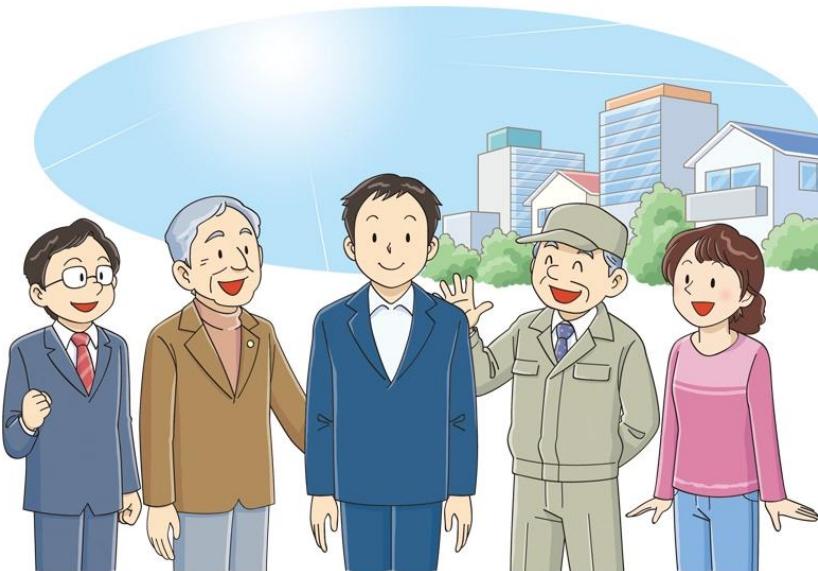
- ① 薬物乱用について理解する
- ② 薬物乱用があなたの体や心を傷つける
- ③ 薬物乱用から自分を守るために知っておくこと
- ④ 薬物乱用を誘われたらキッパリと断る
- ⑤ 悩んだ時には、まず相談！
- ⑥ みんなへのお願ひ

● 保護司はどんな仕事か知っていますか？



犯罪や非行を犯した人たちの立ち直りをサポート

- ① 刑務所や少年院などで刑期を終えた人の**社会復帰**を支援
- ② 悪友と交遊しないなど**再び犯罪をしない**ように助言
- ③ 犯罪を減らすために地域社会で**薬物乱用防止**などの活動



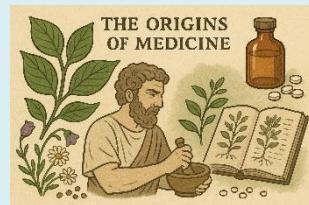
私たちは**犯罪のない明るい社会の実現**を目指しています
あなたの笑顔がいちばんの報酬です

● 薬っていつ頃から使われているのだろう？



病気を治したり、防いだり、つらい症状を和らげたりする

薬は古代文明の時代から経験と科学的知識を積み重ねながら、
病気やウイルスから人間を守る知恵の道具として進化してきた。



5000年前の古代メソポタミア文明が発祥 江戸時代 薬研(やげん)



現在 コロナワクチン

● 薬物乱用ってどういうことが知っていますか？



病気を治すためでなく薬を間違った目的に使う行為

薬物乱用とは、
違法な薬物を使用したり、
医療の目的から外れて使用したりすること

違法薬物は1回使っただけでも乱用になる

スポーツで勝ちたいため、フェアプレイに
反して薬を飲む「ドーピング」も**薬物乱用**



● 危険な二つの薬物乱用

① 違法薬物の使用

大麻や覚せい剤などの
違法薬物を1回でも使うこと

- 覚醒剤取締法、麻薬及び向神経薬取締法、大麻取締法
- あへん法、毒物及び劇薬取締法、医薬品医療機器等法



● 大麻(マリファナ)



● 覚醒剤

② オーバードーズ

市販薬を本来の治療目的から
外れて大量に飲むこと

- 市販薬を決められている治療以外の目的で使うこと
- 用法用量を守らないで大量に使うこと



● 風邪薬などの市販薬



● 最近、何で薬物乱用が増えているのだろう？



● 覚醒剤



● 大麻(マリファナ)



● 風邪薬などの市販薬



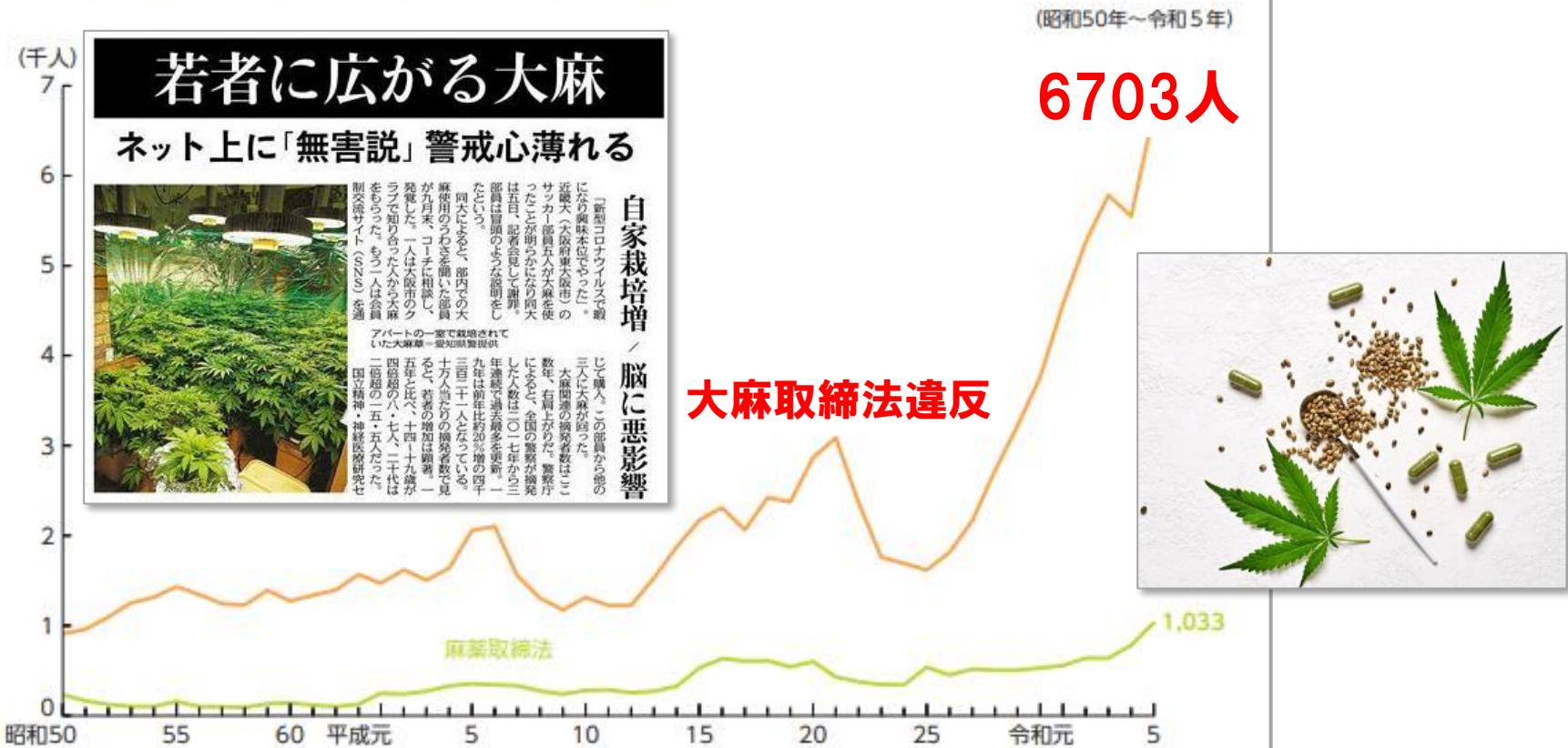
● **違法薬物を1回以上使ったことがある人は約216万人**
(人口の1.74%)。大麻が最も多く**約133万人**

● 全国の中学生のうち**1.8%**(**約55人に1人**)が過去1年以内に市販薬を乱用目的でオーバードーズしたことがあると回答

- ① 何も知らずに**好奇心や冒険心**で気軽に使ってしまう
- ② **ストレスや孤独感**が社会に深まり逃避のために使う
- ③ SNSによる虚偽や薬物の**情報不足**で安易に使う

● 特に違法薬物である大麻の検挙件数が急増している

4-2-1-4図 大麻取締法違反等 検挙人員の推移（罪名別）



※特に、成長期の思春期に始めた若者の脳に悪影響を与える

● 何で大麻を吸う人が増えていると思いますか？



✗ 先輩もみんな
やっているから問
題ないよ



✗ 大麻が合法の国
もあるからタバコ
より安全かもね

✗ 法改正で日本
国内でも将来は
解禁される？

✗ 他の麻薬より
依存性が少ない
らしいよ！

すべて間違い。大麻は依存性がある危険な違法薬物！

- ① 海外のほとんどの国は違法。合法化している国は少ない
- ② 大麻はうつ病や記憶障害を引き起こし心身に悪影響を及ぼす
- ③ 日本では大麻を使えば違法、持っているだけでも犯罪になる



● 大麻クッキー(加工品に注意)

インターネット
やSNSの間違つ
た情報に注意！

● オーバードーズ(OverDose:OD)を知っていますか？



Over:超える ← Dose :用量
市販薬を医療の目的ではなく大量に飲むこと

病気を治す薬は飲み方を誤れば命にかかる

オーバードーズは危険な薬物乱用！

薬の正しい飲み方



①水で飲む



②飲む回数を守る

コップ1杯の水か
ぬるま湯で飲む

決められた
回数で飲む



③決められた時間に飲む



④飲む量を守る



食事の前か
後に飲む

決められた量
を飲む

⑤最後まで飲み切る
⑥人にあげない、もらわない
⑦期限切れは飲まない

● オーバードーズに市販薬やエナジードリンクが使われている

咳止め、風邪薬、鎮痛剤等

リン酸ジヒドロ・コデインという薬物を含んでいて乱用すると危険。誰でも気軽に買うことができるので乱用に使われる



カフェイン製剤

カフェイン製剤は眠気の除去を効果として市販される。過剰摂取は精神錯乱や幻覚、パニック発作を引き起こすこともある



エナジードリンク

主成分はカフェイン。頭が冴え、眠気が取れて元気になるがキャッチフレーズ。飲みすぎはカフェイン中毒の危険がある



● オーバードーズが増えている理由

きっかけ:

- SNSのOD体験の視聴
- 友人からの誘い
- 薬に逃げ場を求める

背景:

- 生きづらさ、虐待、自傷行為
- 社会的孤立や不安、ストレス
- ドラッグストアで入手できる



市販薬を大量にのむことは危険！

- ① 違法な薬でないからといって安全ではない
- ② オーバードーズは心身を傷つける危険な行為
- ③ 病気をしても薬が効かなくなる

● 薬物乱用の入り口になるゲートウェイ・ドラッグ

薬物乱用の入り口となる嗜好品であるタバコやお酒

薬物を乱用するほとんどの人は、お酒やたばこなどを早い時期に使用している場合が多い



※未成年者（20歳未満）の飲酒と喫煙は法律で禁止されています

● 禁止されている違法薬物にはいろいろな種類がある

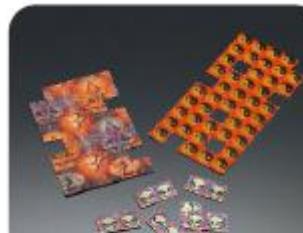
興奮作用のある薬物



● コカイン

● 覚醒剤

幻覚作用のある薬物



● 大麻(マリファナ)

● LSD



● 向精神薬



● 有機溶剤(シンナーなど)

● 危険ドラッグ

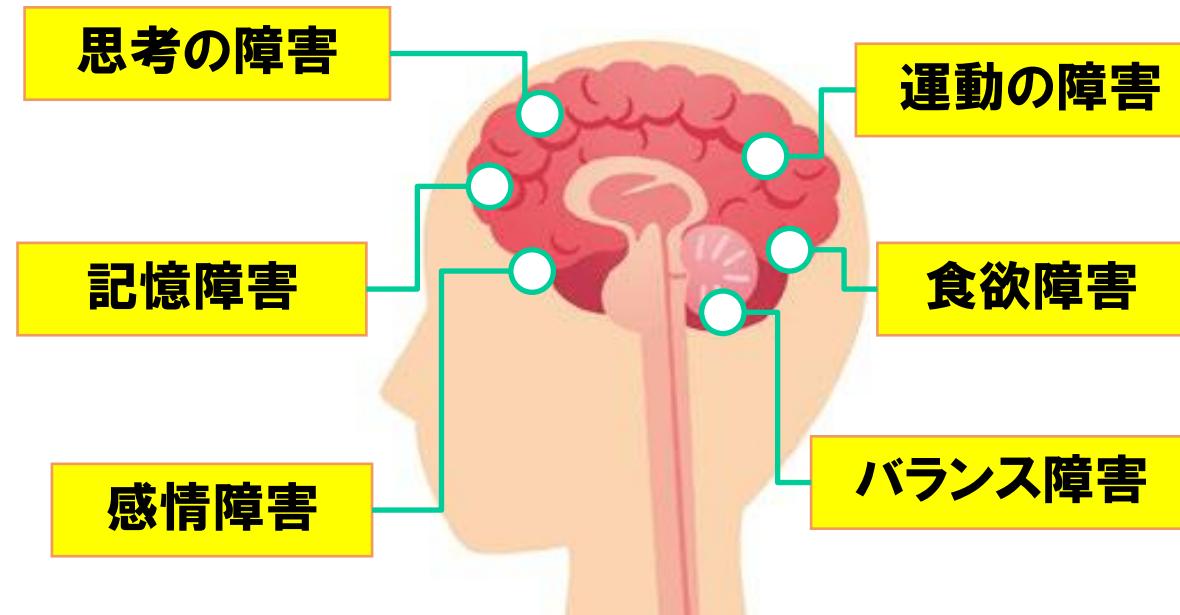
抑制作用のある薬物



● 薬物乱用が体にどんな影響を及ぼすか知っていますか？



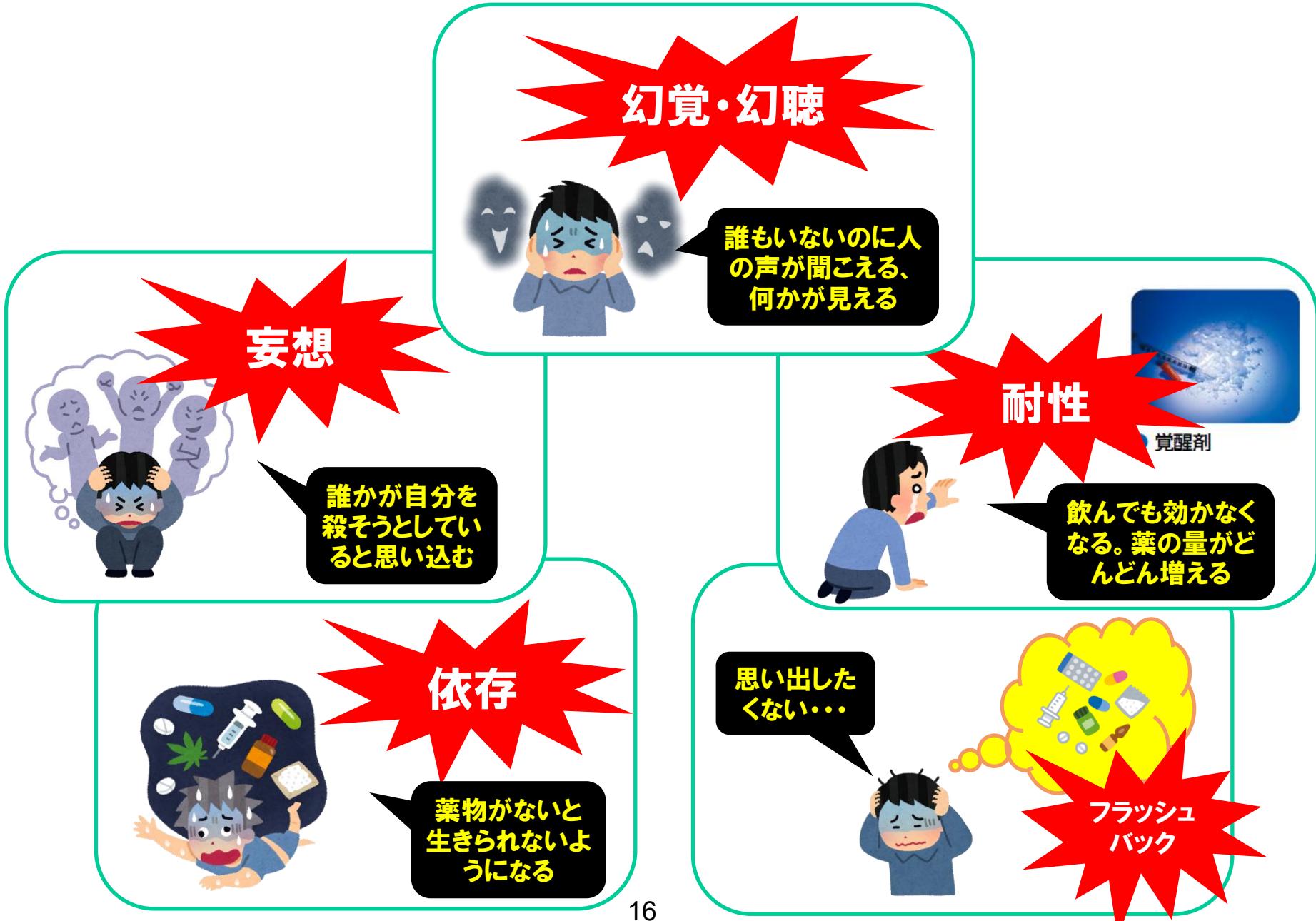
脳は心身の司令塔。乱用は脳へ深刻なダメージを与える



割れた卵は元に戻せない

薬物を乱用して一度破壊された脳細胞は元には戻らない

● 薬物で脳細胞が破壊されて普通の生活ができなくなる



● 家族や友人を傷つけたり自分や周囲の人を危険にさらすことも

睡眠障害



夜になつても眠れない

家庭内暴力が頻発



イライラしてるんだよ！

殺人事件を起こす



殺される前に殺してやる

交通事故を起こす

危ない！
気が付かなかつた



闇バイトに加担する



薬物を
買うため
にやつた

薬物で出場停止

先輩に
誘われてやつた



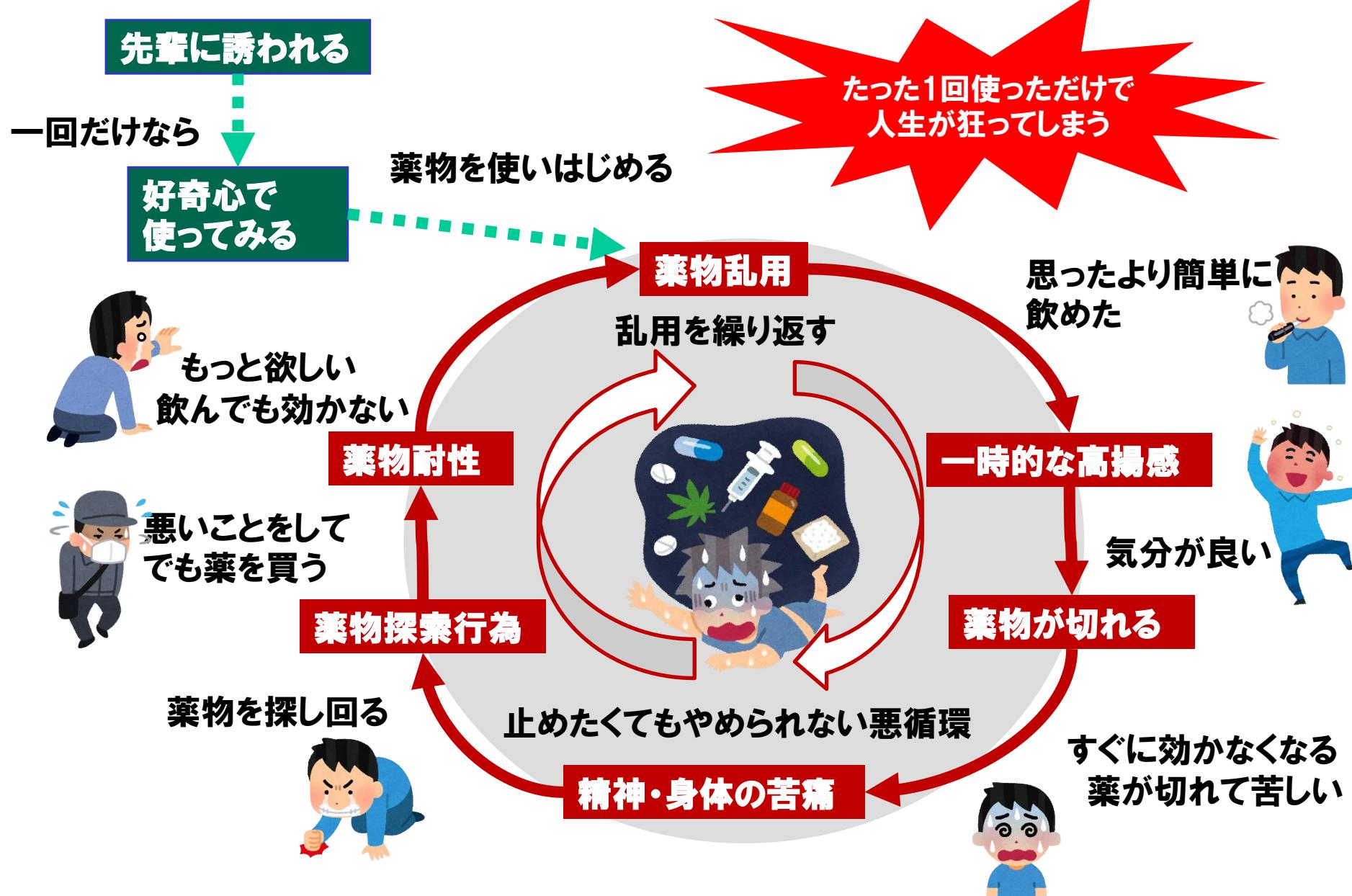
好奇心やストレス発散のために薬を気軽に使ったばかりに
自分だけでなくみんなの人生をも台無しにしてしまう

● 薬物乱用を始めたきっかけは好奇心や興味本位が約6割

好奇心で始めたたった一度の興味本位の使用が
薬物中毒の悪循環の入り口になる



● 薬物の中毒になると乱用の悪循環から抜け出せなくなる



● 違法薬物は自然に生えている植物や石油が原料

大麻草、
コカの葉



(マリファナ)

ケシ



覚せい剤

マオウ



危険ドラッグ

マジックマツ
シュルーム



有機溶剤

シンナー・
トルエン
(石油)

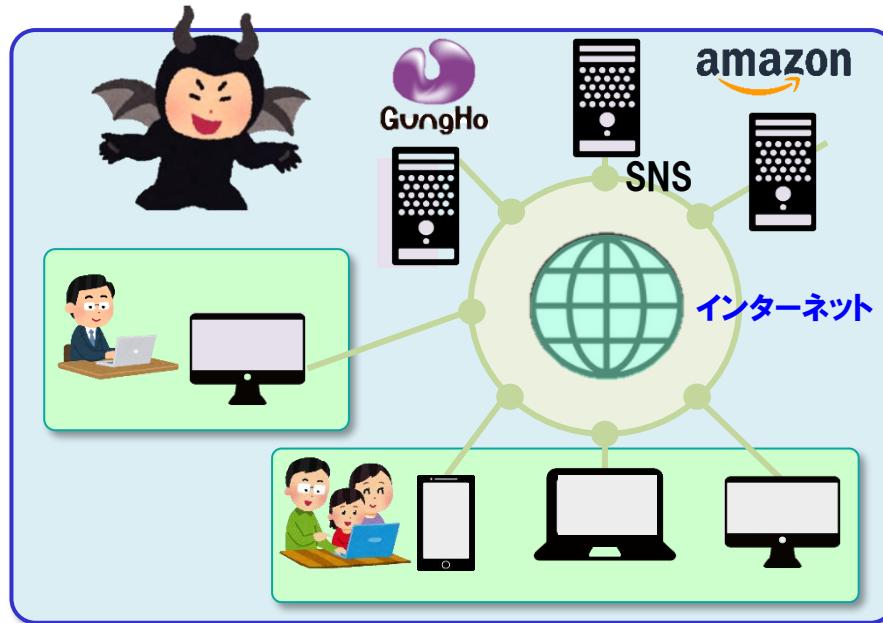


ほとんどが海外で作られ密輸入されている

- 病気の治療や油や樹脂、ゴムなどを溶かすために使われていたもの

● 毎日見ているSNSにも薬物の危険が潜んでいる

ネットには様々な情報が流れてくる。中には危険な情報も…。



【隠語】



大麻



覚醒剤



大麻リキッド



手渡し



SNSで誘われたら何も返信せず記事を削除しブロック

● 薬物乱用を防止するための様々な活動をしています



● 薬物乱用防止活動(保護司、更生保護女性会)



違法植物を見つけたら保健所や警察に通報してください

発見したら
通報
して下さい

● 麻薬に関する植物の禁止運動(厚生労働省)



● 税関では麻薬探知犬が活躍しています(財務省)



● オーバードーズを禁止する啓発活動(厚生労働省)

● 薬物を使ってみようと誘われたらどのようにして断りますか？



1回だけなら
大丈夫だよ

薬物乱用の
誘いはお断り！



悪魔のささやきはきっぱり断る

● 薬物乱用の誘いに注意すべき言葉

① 飲めばスッキリするよ！

- ・眠くならずに勉強に集中できるよ
- ・最高の気分が味わえる薬だよ
- ・飲むだけで簡単にやせられるよ

② 一回だけなら大丈夫！

- ・ちょっとだけ、ためしてみない？
- ・一回だけなら平気だよ
- ・大麻はタバコより安全だよ

③ とりあえず使ってみて！

最初はやさしい
言葉で近づいてくる

- ・とりあえず試してみてよ
- ・ただの栄養剤だよ
- ・みんなやっているよ



SNSでの誘い



ゲームセンターや繁華街での誘い

● 誘われた時の断り方の極意

① 強い拒絶の意志を示す

- **薬物は嫌だ**
- **薬は吸いたくない**
- **薬物はやらない**

② ハッキリ理由を説明する

- 違法薬物は体に良くないから
- **家族との固い約束だから**
- 周囲に迷惑や心配をかけるから

③ その場を離れる

薬物の誘いだと気づいたら

- 薬物に近づかない、**避ける**
- スマホの電源を切る
- **用事を言って立ち去る**



REALの原理

- 迷わずに断る(**Refuse**)
- ハッキリと説明する(**Explain**)
- 薬物の勧誘を避ける(**Avoid**)
- 誘いの場から立ち去る(**Leave**)

● 友だちや先輩からの薬物の誘いは勇気を持って断りましょう

薬物を勧めてくる先輩や友人は本当の友だちではありません

新友 → 親友 → 真友



先輩や友人から誘われたら「興味ありません」とはっきり断り、その場を離れましょう。友だちを失うのが怖いかも知れませんが薬物はもっと怖い。勇気を持って断りましょう。

● 薬物乱用を誘われて悩んだら立ち止まって考えてみよう



①今までの人生を振り返る

あなたは一人ではない！

- うれしかったこと、感動したこと
- 自分が好きなもの、やりたいこと
- みんなと遊んだこと、勉強したこと
- 大切にしている人、思ってくれる人



②自分自身のことを考える

あなたは貴重な存在です！

- あなたの得意なことは？
- あなたはどんな人になりたいか？
- あなたの将来の夢は？
- 薬物乱用の怖さを思い出す



③命や人生を大切にする

薬物乱用で大切な人生を壊さないで！

- 自暴自棄にならない
- 現実をじっくり見つめる
- 幸せな人生を送る権利がある
- あなたには輝かしい未来がある

人生の根本的な問題は薬物では解決できない

● 深刻な悩みがあった時には誰に相談しますか？



人に言ったら個人情報を
ネットにばらまくよ！



大切な友だちを裏切りたくない？

先輩にどうやって断つたらいいの？

断ると仲間外れにされるのでは？

本当に薬で勉強ができるようになるのかな？

勇気を出して



● まずは、**身近な人**に相談する

友人

家族

先輩

担任の先生

養護の先生

スクールカウンセラー

● 友人から心のSOSの相談を受けたらどうしますか？



①声をかける

友人がいつもと違つ
た様子だったらやさ
しく声をかける



②耳を傾ける

本人の気持ちを尊
重して耳を傾け
る。話してくれた
ことをねぎらう

決して孤立させない

③専門家につなぐ

早めに薬物乱用防止の
専門家に相談すること
をすすめる

④経過を見守る

暖かく寄り添い、
引き続き見守る

● 薬物乱用防止の専門家に早めに相談してください



薬物乱用で悩んでいるとき

- 神奈川県薬務課 045-210-4972
- 神奈川県精神保健福祉センター 045-821-6937
- 関東信越厚生局麻薬取締部横浜分室 045-671-4455



精神的に不安になってしまったとき

- 神奈川県警本部少年相談保護センター 045-641-0045
- 横浜いのちの電話 045-335-4343
- 生きずらびっと(SNSチャット、メール、電話で相談)
0120-061-338 <https://yorisoi-chat.jp/>

ひとりで悩まないで！！

あなたを助けてくれる人はたくさんいます

● 薬物乱用防止について今までのお話の振り返り

- ① 違法薬物は使っても持っていても犯罪
- ② 薬物乱用は脳も内臓も人生も破壊する
- ③ 甘い誘いには絶対にのらない、逃げる
- ④ 薬物乱用の巧妙な誘いのウソを見破る
- ⑤ 誘いにハッキリNOと言える勇気を持つ
- ⑥ひとりで悩まないで身近な人に相談する



薬物であなたの人生を決してムダにしないでください

● あなたは、一人ではありません

たくさんの人たちがあなたを見守ってくれています



● 家族



● 友だち



● 学校の先生



● 地域の人たちや保護司

薬物乱用は絶対にダメ！

● ご先祖からいただいた貴重な命を大切にしてください

8代前の江戸時代まで遡るとあなたのご先祖は256人

江戸時代

幕末時代

明治維新

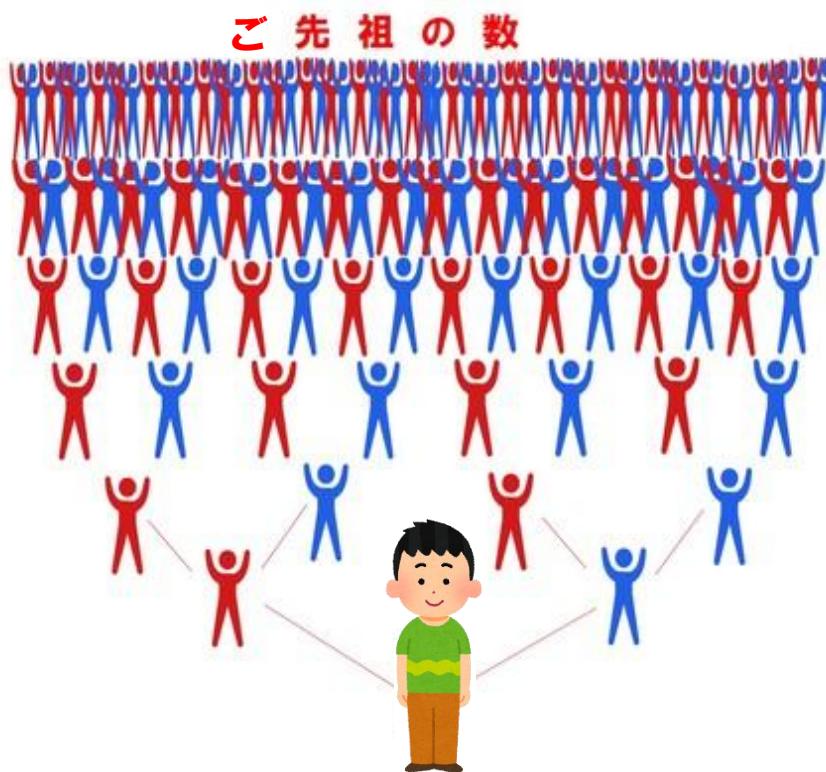
明治時代

大正時代

昭和時代

平成時代

令和時代



8代前256人

7代前128人

6代前64人

5代前32人

4代前16人

3代前8人

2代前4人

1代前2人



- ご先祖の一人でも欠けたらあなたはここに存在しない
- たくさんのご先祖からいただいた命を大切にしよう

薬物乱用は絶対にダメ！

● 生命のつながりを次の世代に引き継いでください

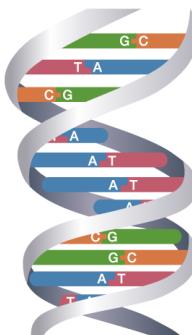
生命は単細胞のアメーバから38億年もかけて進化してきました



● 銀河系で生命が確認されている惑星は地球だけ

地球に生まれた欠けがえのない生命を大切に

薬物乱用は絶対にダメ！

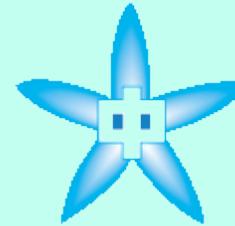


● 薬物乱用が何でダメなのかもう一度自分で考えてみてください



たった一度の過ちがあなたの人生の全てを奪い去ります

三愛一好
人を愛す
美を愛す
知を愛す
運動を好む



「一生けん命はかっこいい！」

君たちには、輝かしい未来が待っています
大きな夢を持って素晴らしい人生を歩んでいってください

でも、薬物は心身を蝕み未来を奪います
健康でなければ夢を叶えることはできません



薬物乱用は絶対にダメ！

● 生きるよろこびの歌 「アンパンマンのマーチ」



」 アンパンマンのマーチ

Life is wonderful!

なんのために 生まれて なにをして生きるのか
こたえられない なんて そんなのは いやだ！

今を生きる ことで 熱い こころ 燃える
だから 君は いくんだ ほほえんで

そうだ うれしいんだ 生きる よろこび
たとえ 胸の傷がいたんでも

ああ アンパンマン やさしい 君は
いけ！ みんなの夢まもるため

生きるということは素晴らしい！

● 薬物の乱用は絶対にダメです

