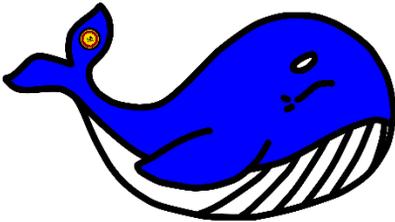


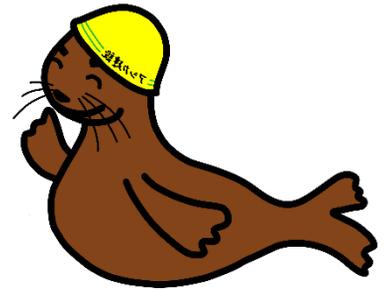
君たちたちに伝えたい

大切なこと!

— 薬物乱用は絶対にダメ! —



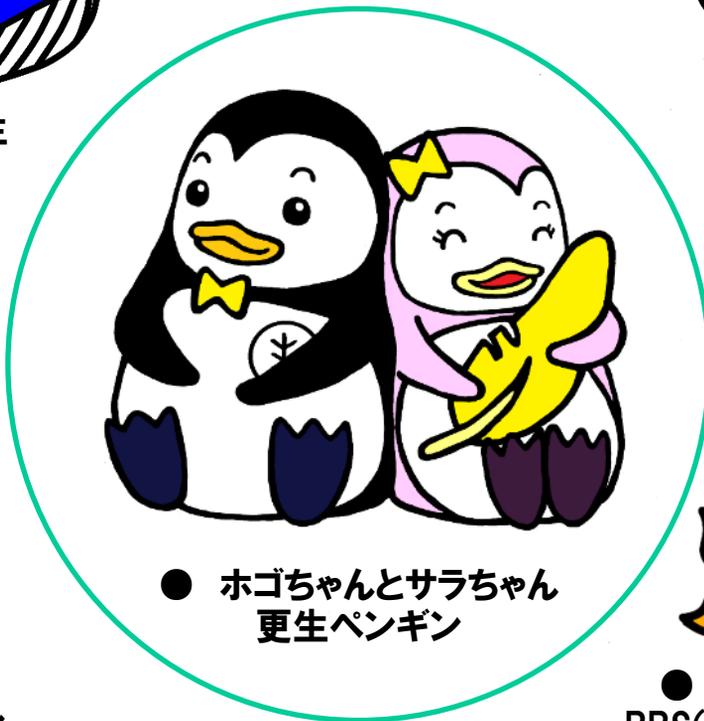
● クジラ先生
保護司



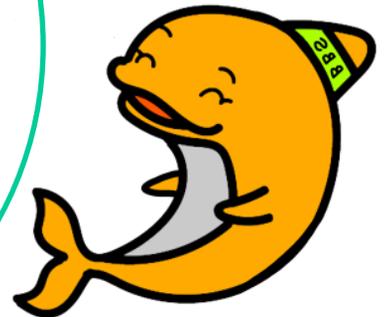
● アシカ親方
協力雇用主



● オコジョさん
更生保護女性会



● ホゴちゃんとサラちゃん
更生ペンギン



● イルカ兄さん・姉さん
BBS(BigBrotherSister)会員

保護司
薬物乱用防止指導員
廣瀬 隆夫

はじめに

薬物は「たった一度」で、あなたの人生を変えてしまう恐ろしい毒物です。「勉強や部活の疲れがとれる」「みんなやっているから大丈夫」といった誘い文句は、すべて嘘です。

薬物の本当の恐ろしさは、自分の意志ではやめられなくなる「依存性」と、脳や体に一生残るダメージを与える「毒性」にあります。たった一度の好奇心や、その場の雰囲気流されて手を出した結果、勉強もスポーツも、友人や家族との信頼関係も、すべて失ってしまいます。

薬物を勧められたときに必要なのは、「断る勇気」と「逃げる勇気」です。理由を言う必要はありません。「いきません」「興味ありません」とはっきり断り、すぐにその場を離れましょう。

友だちを失うのが怖いと感じるかもしれませんが、薬物を勧めてくる人は、あなたのことを考えてくれる本当の友だちではありません。あなたの未来には、無限の可能性が 있습니다。一瞬の誤ちで、それを台無しにしないでください。

困ったときや不安なときは、信頼できる大人や相談機関を頼りましょう。自分を大切にす勇気を持ってください。薬物には絶対に手を出さないでください。

2026(令和8年)3月



？のマークが頭に付いた
更生ペンギン「ホゴちゃん」
が出たページは、みんなで
考えてみよう！

コンテンツ

1) 薬物の危険性

- ・ なぜ、薬物乱用防止の勉強が必要なのですか？
- ・ 保護司ってどんな仕事ですか？
- ・ 薬っていつ頃から使われているのだろう？
- ・ 薬物乱用ってどういうこと？
- ・ 危険な二つの薬物乱用
- ・ 最近、何で薬物乱用が増えているのだろう？
- ・ 何で大麻を吸う人が増えていると思いますか？
- ・ オーバードーズ(Overdose: OD)を知っていますか？
- ・ 市販薬やエナジードリンクがオーバードーズに使われている
- ・ オーバードーズが増えている理由
- ・ 薬物乱用の入り口になるゲートウェイ・ドラッグ
- ・ 禁止されている違法薬物にはいろいろな種類がある

2) 薬物は脳や体を傷つける

- ・ 薬物乱用が体にどんな影響を及ぼすか知っていますか？
- ・ 薬物で脳細胞が破壊されて普通の生活ができなくなる
- ・ 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
- ・ 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
- ・ 税関で違法薬物の押収が急激に増えている
- ・ 毎日見ているSNSにも薬物の危険が潜んでいる
- ・ 薬物乱用を防止するための様々な活動をしています

3) 薬物から逃げる

- ・ 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？
- ・ 薬物乱用の誘いの注意すべき言葉
- ・ 誘われた時の断り方の極意
- ・ 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

4) 悩んだ時には相談する

- ・ 深刻な悩みがあった時には誰に相談しますか？
- ・ まずは、身近な人に相談する
- ・ 友人から心のSOSの相談を受けたらどうしますか？
- ・ 薬物乱用防止の専門家に早めに相談してください
- ・ 薬物乱用防止について今までのお話の振り返り

5) みなさんをお願いします

- ・ あなたは、一人ではありません
- ・ ご先祖からいただいた貴重な命を大切にしてください
- ・ 生命のつながりを次の世代に引き継いでください
- ・ 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
- ・ 生きるよろこびの歌「アンパンマンのマーチ」
- ・ 薬物の乱用は絶対にダメです

● なぜ、薬物乱用防止の勉強が必要だと思いますか？



みなさんが元気で、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ツパリと断る
- ⑤ 悩んだ時には、まず相談！
- ⑥ みなさんへのお願い

中学生の時期は、心も体も大きく成長する、とても大切な時期です。皆さんの前には、将来につながる無限の可能性が広がっています。その可能性を、たった一度の過ちや好奇心で失ってしまってはなりません。薬物などの危険なものに手を出すことは、自分の未来を自分で壊してしまう行為です。まず大切なのは、「自分を大切にすること」です。それが、幸せで充実した人生を歩むための第一歩になります。今日の学びを通して、正しい知識と判断力を身につけ、自分の未来を守る力を一緒に育てていきましょう。

● 保護司はどんな仕事をしているか知っていますか？



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

私たち保護司は、一度つまづいてしまった人たちが、再び立ち上がり、幸せな人生を歩めるよう応援する活動をしています。犯罪や非行を犯した人の立ち直りを支え、社会の中で安心して生きていけるよう寄り添うことが役割です。私たちは国からお給料をもらっているわけではありません。「誰かの力になりたい」「みんなが安心して幸せに暮らせる町をつくりたい」という純粋な思いだけで活動しています。一人ひとりの更生を支えることが、社会全体の安全と希望につながると信じ、日々取り組んでいます。

● 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

人類は数百万年にわたる歴史の中で、病気やウイルスと戦いながら生き延びてきました。古代では、植物や鉱物をすりつぶしたり、動物のエキスを飲んだりするなど、自然の力を利用して健康を保とうとしていました。その後、医学は少しずつ発展し、経験と知恵が積み重ねられてきました。現代では、科学技術の進歩によって遺伝子の研究が進み、病気の原因が詳しく解明されるようになってきました。その成果として、より効果が高く、安全性にも配慮された薬が開発され、多くの命が救われています。医療の進歩は、人類が努力を重ねて築いてきた大きな成果なのです。

● 薬物乱用ってどういうことか知っていますか？



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**



① 違法薬物は使っても持っただけでも**犯罪**

② 誘いに**ハッキリNO**と言える**勇気**を持つ

③ ひとりで悩まないで**身近な人に相談**する

薬は本来、病気を治し、健康を回復させるために正しく使われるものです。しかし、快楽を得るためや、つらい現実から逃げるためなど、間違った目的で薬を使用する行為は「薬物乱用」と呼ばれます。これは、薬を正常な使い方から外し、心や体を壊す危険な行為です。また、スポーツの世界で、相手に勝つために薬の力を借りて競技を行う「ドーピング」も、同じく薬物乱用にあたります。目的が治療でない以上、どのような理由であっても正当化されることはありません。薬は正しく使ってこそ人を助けるものであり、誤った使い方は深刻な結果を招くことを理解する必要があります。

● 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

飲んではいけない薬物は、法律によって違法薬物として厳しく禁止されています。薬物乱用には、大きく分けて二つの種類があります。一つは、大麻や覚醒剤などの違法薬物を使用することです。もう一つは、法律上は違法ではない市販薬や処方薬を、用法・用量を守らずに大量に摂取する「オーバードーズ」です。市販薬は身近で手に入りやすいため、危険性が軽く見られがちですが、命に関わる深刻な健康被害を引き起こす恐れがあります。近年は特に、若い人たちの間でオーバードーズが増えており、正しい知識を持ち、薬を正しく使うことの重要性が強く求められています。

● 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



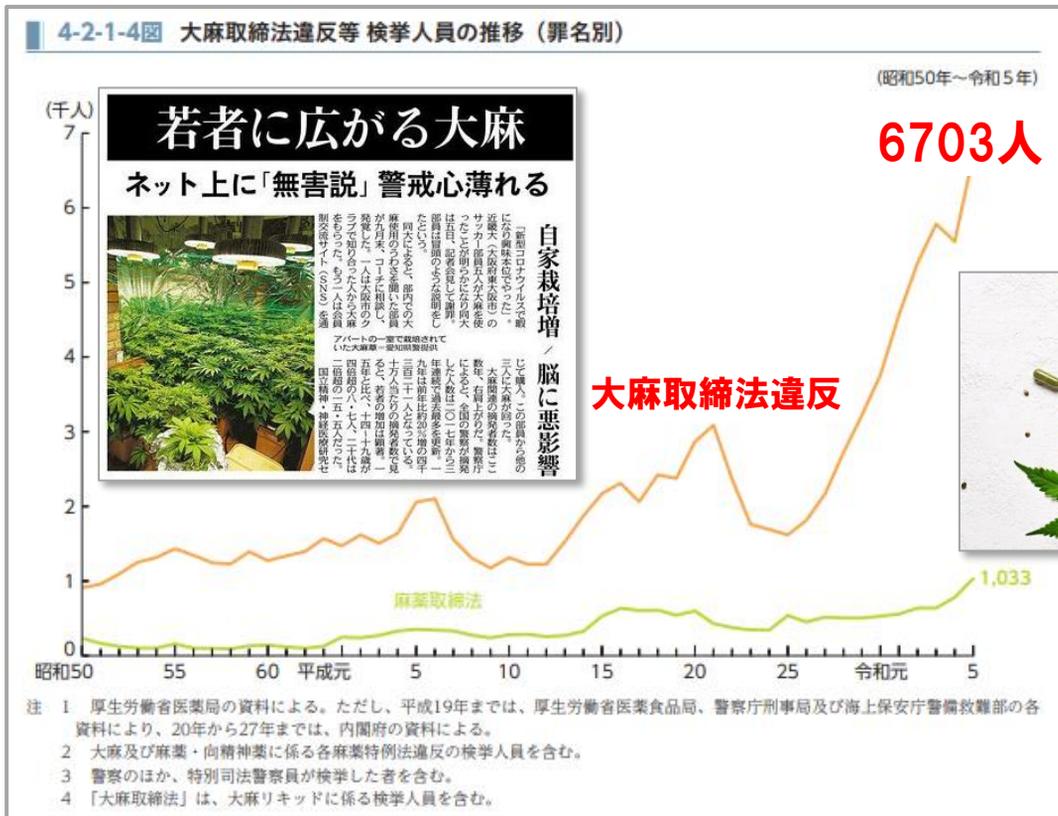
● **違法薬物**を1回以上使ったことがある人は**約216万人**(人口の1.74%)。大麻が最も多く**約133万人**

● 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害を知らずに安易に使う**

薬物乱用が増えている背景には、現代社会の便利さと引き換えに生まれた心の問題があります。電気やガス、水道といった公共インフラが整い、インターネットも普及したことで、私たちの生活は以前より格段に便利になりました。しかしその一方で、人とのつながりの希薄化や将来への不安などから、強いストレスや孤独感を抱える人が増えています。そうした心の弱さにつけ込む形で、薬物が入り込みやすくなっているのです。さらに、薬物の本当の危険性を知らないまま、軽い気持ちで使用してしまう若者も少なくありません。正しい知識を持ち、周囲と支え合うことが大切です。

● 特に違法薬物である**大麻**の検挙件数が急増している



※ 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

数年前、大学の運動部に所属する学生が大麻を使用していたというニュースが報じられましたが、近年、若者の間で大麻の使用が増えています。海外での生活や留学経験を通じて持ち込まれたり、「害が少ない」といった誤った情報から、安易に使用してしまうケースも目立ちます。しかし、大麻は決して安全な薬物ではありません。特に、13歳から18歳ごろの思春期に大麻を吸引すると、脳の発達に悪影響を及ぼし、記憶障害や集中力の低下などが起こることが知られています。一度の使用でも将来に深刻な影響を残す可能性があり、日本では法律で禁止されています。大麻には絶対に手を出してはいけません。

● 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の間違った
情報に注意！

近年、インターネット上では「大麻は依存性がない」「体に害がない」といった誤った情報が多く流れています。しかし、これらの多くは、大麻で利益を得ようとする悪徳業者が、意図的に広めているものです。実際には、大麻には依存性があり、心身や脳の働きに悪影響を及ぼすことが分かっています。また、海外で合法化されている国は一部に限られており、未成年者の使用を認めている国はありません。日本では、大麻は法律で厳しく禁止された違法薬物です。誤った情報に惑わされず、大麻の本当の危険性を正しく理解し、絶対に手を出さないことが重要です。

● 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わる

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

コップ1杯の水か
ぬるま湯で飲む



② 飲む回数を守る

決められた
回数で飲む



③ 決められた時間に飲む

食事の前か
後に飲む



④ 飲む量を守る



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

新宿・歌舞伎町の「ト一横」周辺に集まる若者の間で、市販薬を過剰に摂取する「オーバードーズ(OD)」が深刻な社会問題となっています。市販薬は、本来、決められた時間に決められた量を守り、最後まで正しく服用することで、症状の改善や回復につながるものです。しかし、これを大量に飲むオーバードーズは、命に関わる危険な行為であり、明らかな薬物乱用です。一時的につらさを忘れるために行われることもあります。心身への強い負担や依存を招く恐れがあります。市販薬であっても安全とは限らず、正しい使い方を守ることが何より大切です。

● 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



オーバードーズには、カフェインを多く含むエナジードリンクや、風邪薬、咳止め、鎮痛剤などの市販薬が使われることがあります。これらは本来、体調不良を改善するための薬ですが、用法・用量を守らずに大量に摂取すると、命に関わる危険な結果を招きます。市販薬は保険証や処方箋が不要で、ドラッグストアなどで誰でも手軽に購入できるため、危険性が軽く見られがちです。しかし、簡単に買えるからといって安全なわけではありません。安易な使用は深刻な健康被害や依存につながる可能性があり、オーバードーズは明らかな薬物乱用であることを正しく理解する必要があります。

● 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



日常生活の葛藤、苦しみ、イライラ



悩みやストレスから逃れたい



やってみたいという好奇心



SNSからの誘い



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

オーバードーズをしてしまう理由は一つではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合っています。多くの場合、強い不安や孤独感、つらい現実から逃れたいという精神的な苦痛が背景にあり、そこに薬への依存が深く関わっているとされています。オーバードーズは、誤って薬を飲み過ぎてしまう「誤飲」とは異なり、心理的・社会的な問題を抱えた末に起こるケースが少なくありません。また、薬を過剰に摂取し続けることで、体が薬に慣れてしまい、本当に病気になった時に必要な薬が効かなくなるという深刻な弊害も生じます。オーバードーズは心と体の両方を傷つける危険な行為です。

● 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、お酒やタバコなどを早い時期に使用している場合が多い



※ 20歳未満の飲酒と喫煙は法律で禁止されています

タバコやアルコールは法律で禁止された薬物ではありませんが、将来的に違法薬物へと移行するきっかけになることが多いとされています。そのため、これらは「ゲートウェイドラッグ(入口となる薬物)」と呼ばれています。最初は軽い気持ちで始めたタバコや飲酒が、やがて刺激を求めて大麻へ、さらに覚醒剤などのより危険な違法薬物へとエスカレートしていく事例も少なくありません。薬物使用は段階的に進行することが多く、最初の一步がその後の人生に大きな影響を与える可能性があります。タバコやアルコールであっても、安易に手を出さないことが薬物乱用防止の重要なポイントです。

● 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



● 覚醒剤

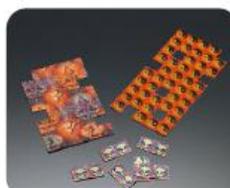


● コカイン



● MDMA

幻覚作用のある薬物



● LSD



● 大麻(マリファナ)



● 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

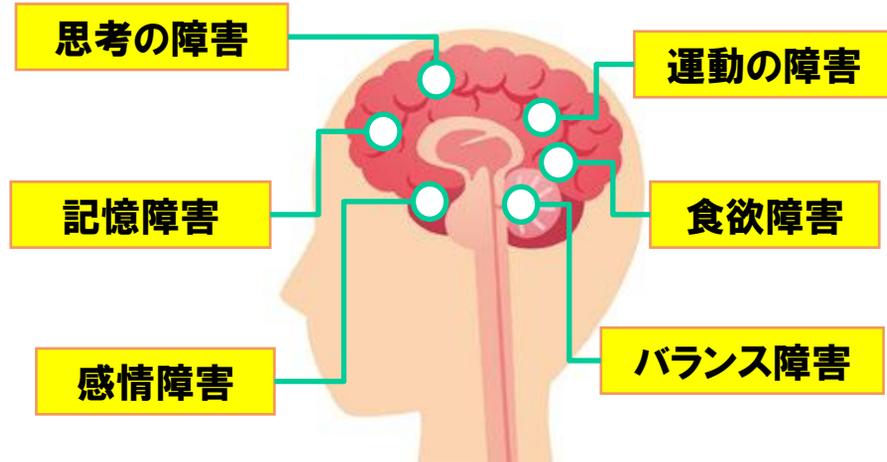


違法薬物には、大麻、コカイン、ヘロイン、MDMA(合成麻薬)などがあり、その種類は多岐にわたります。これらの薬物には、気分を高揚させる興奮作用をもつもの、幻覚を引き起こすもの、意識や行動を鈍らせる抑制作用をもつものなど、さまざまな特徴があります。覚醒剤をはじめとする違法薬物は、乱用者本人の心や体の健康を深刻に損なうだけでなく、薬物使用による交通事故や、薬物に起因する暴力・犯罪などを引き起こし、社会全体に大きな悪影響を及ぼします。このため、違法薬物は法律によって厳しく規制されており、使用・所持・売買はいずれも重大な犯罪とされています。

● 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

薬物乱用は、脳に取り返しのつかない深刻なダメージを与えます。脳は、人間の感情や思考、判断力、そして体の動きをコントロールする最も重要な器官です。その脳が薬物によって傷つけられると、感情の起伏が激しくなったり、正常な判断ができなくなったりと、人間本来の行動や日常生活を送ることが困難になります。さらに、薬物によって死滅した脳細胞は二度と元に戻ることはありません。その影響は一時的なものではなく、生涯にわたって続く可能性があります。薬物乱用は、人生そのものを壊してしまう極めて危険な行為であることを、正しく理解する必要があります。

● 薬物で脳細胞が破壊されて普通の生活ができなくなる

幻覚・幻聴



誰もいないのに人の声が聞こえる

妄想



誰かが自分を殺そうとしていると思込む

耐性



薬の量がどんどん増える

依存



薬物がないと生きられないようになる

思い出したくない...



フラッシュバック

薬物を乱用すると脳の働きが破壊され、実際には存在しないものが見える幻覚や、聞こえないはずの音や声が聞こえる幻聴が現れるようになります。さらに、「誰かに狙われている」「殺される」といった強い妄想に苦しむこともあります。薬物を使い続けるうちに、同じ量では効かなくなる耐性が生じ、次第に摂取量が増えていきます。その結果、薬がなければ普通の生活ができない状態となり、心も体も薬物に支配されてしまいます。薬物依存は自分の意思だけでは抜け出すことが難しく、人生を大きく狂わせる極めて危険なものです。

● 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



夜になっても眠れない

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!
気が付かなかった



闇バイトに加担する



薬物を買うためにやった

薬物で出場停止

先輩に誘われてやった



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

薬物乱用を続けると、被害は本人だけにとどまらず、家族や友人、職場など周囲の人々にも深刻で壊滅的な影響を及ぼします。生活は次第に乱れ、昼夜逆転や無断欠勤が増え、家庭内暴力や人間関係の悪化、借金などの金銭トラブルが起こりやすくなります。さらに、薬物の影響による判断力の低下から交通事故を起こす危険も高まります。薬物を手に入れるために、窃盗や詐欺などの犯罪に関わってしまうケースも少なくありません。薬物乱用は、人生そのものだけでなく、大切な人たちの人生までも壊してしまう極めて危険な行為です。

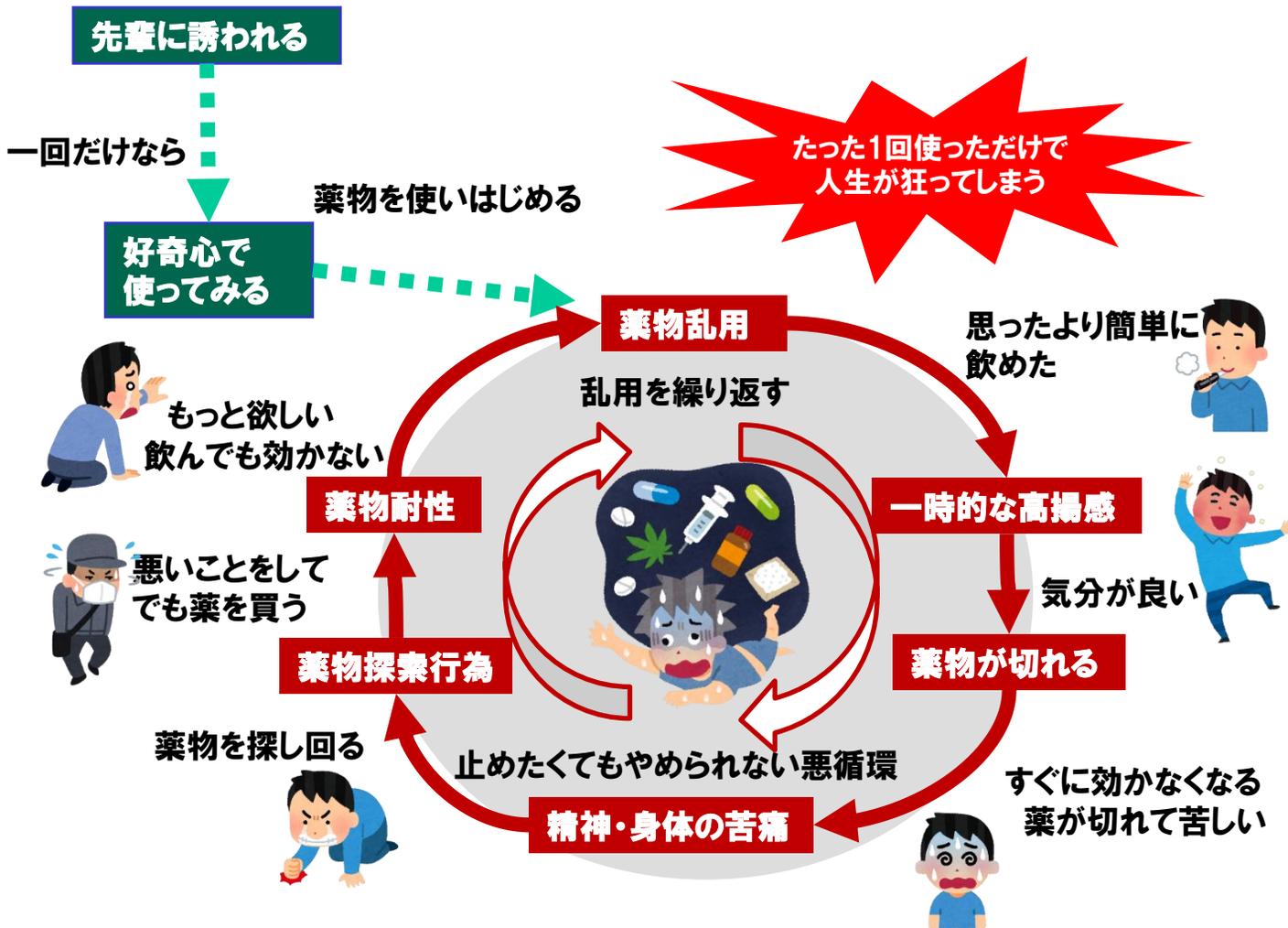
● 薬物乱用を始めたきっかけは好奇心や興味本位が約6割

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



思春期の人たちは好奇心が旺盛で、新しいことや刺激のあることに強く興味を持ちやすい時期です。そのため、薬物についても「一度くらいなら大丈夫」「試してみたい」といった軽い気持ちから、興味本位で手を出してしまうことがあります。しかし、薬物は他のこととは全く違い、決して試してよいものではありません。たった一度の使用でも、心や体、将来に深刻な影響を及ぼす危険があります。依存や健康被害、法律違反につながる可能性も高く、一度の過ちがその後の人生を大きく狂わせてしまいます。どんなに興味があっても、薬物には絶対に手を出してはいけません。

● 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



先輩や知人に誘われ、「一度だけなら大丈夫だろう」と軽い気持ちで始めた薬物使用が、やがて自分の意思では止められなくなることがあります。最初は好奇心や断り切れなかったことがきっかけでも、繰り返すうちに心と体は薬物に支配され、依存の深い闇へと引きずり込まれていきます。いったん依存状態に陥ると、日常生活や人間関係、学業や仕事を維持することが難しくなり、元の普通の生活に戻るには長い時間と大きな努力が必要になります。薬物は人生を奪う危険な存在であり、最初の一回がその後を大きく左右することを忘れてはなりません。

● 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



ケシ



マオウ



マジックマッシュルーム



シンナー・
トルエン
(石油)



(マリファナ)



覚せい剤



危険ドラッグ



有機溶剤

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**ゴム**などを**溶かす**ために使われていたもの

違法薬物には、野生の植物が原料として使われているものも多くあります。代表的なものに、大麻、ケシ、マオウ、幻覚作用をもつマジックマッシュルームなどがあります。また、工場などで使用されるシンナーやトルエンといった有機溶剤が、薬物乱用に悪用されるケースもあります。これらは本来、医療や工業など正当な目的のために使われてきたものですが、誤った使い方をされることで人の心と体を深刻に傷つける危険な物質へと変わります。

● 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)



● 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)

薬物乱用は、人の心と体を壊し、人生をどん底へと突き落とす重大な社会悪です。その被害は本人だけでなく、家族や地域社会全体に広がります。こうした薬物乱用をなくすため、私たち保護司をはじめ、更生保護女性会などの民間団体が、立ち直り支援や啓発活動に取り組んでいます。また、厚生労働省は予防教育や治療体制の整備を進め、税関では薬物の密輸入を防ぐための厳しい取り締まりが行われています。多くの人や機関が連携し、薬物乱用のない社会を目指して活動しています。

● 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

薬物の誘いは、「薬物をやりませんか？」といった分かりやすい形で来ることはほとんどありません。最初は、ごく普通の会話や雑談の中から始まり、気づかないうちに誘いの流れが作られていきます。信頼している先輩や友人から声をかけられることもあり、断りにくい雰囲気になる場合もあります。しかし、少しでも不安や違和感を感じたら、その場で関係を断つ勇気が必要です。曖昧な返事やその場しのぎの対応は、次の誘いにつながってしまいます。誘われたときには、理由をつけずに「やらない」「いらない」と、きっぱり断ることが自分の人生を守る最も大切な行動です。

● 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**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**試してみてもよ
- ・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

薬物への誘いは、危険なものほど甘く魅力的な言葉で行われることが多くあります。「一回だけなら大丈夫」「リラックスできる」「最高の気分になれる」「タバコやお酒より安全」「害はない」「みんなやっている」といった誤った情報が使われます。さらに、「痩せられる」「眠気が取れて勉強がはかどる」など、若者の悩みにつけ込む言葉で誘われることもあります。売人は友だちのような顔をして近づき、親切を装いながら薬物を勧めてきます。しかし、これらはすべて薬物の危険性を隠すための嘘です。甘い言葉の裏にある本当の目的を見抜き、きっぱり断ることが自分を守るために何より重要です。

● 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

薬物の誘いだ
と気づいたら

③ その場を離れる

- 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



お断りします

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)

薬物はダメと言ってくれる友人が本当の友だちです

新友 → 親友 → 真友

新しい友

親しい友

本当の友



先輩や友人から誘われたら「興味ない」「やめよう」とはっきり断り、その場を離れましょう。友だちの誘いにダメと言うのは難しいですが勇気を持って断りましょう。

薬物に関わる誘いを受けたときは、迷わずきっぱりと断り、その場から離れることが何より大切です。相手が先輩や友人であっても勇気を出して断りましょう。

● 壁にぶつかって薬物乱用を誘われた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

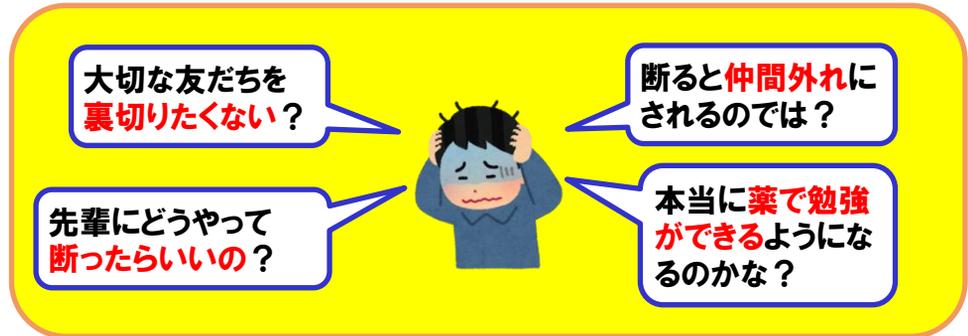
人生の根本的な問題は薬物では解決できない

薬物への誘いは、孤独を感じているときや、困難やトラブルに直面しているときなど、人の心が弱っている瞬間につけ込んで行われます。「これで楽になれる」「問題が解決する」と思わせようとするのですが、薬物で人生の問題が解決することは決してありません。むしろ、状況をさらに悪化させるだけです。つらいときこそ、うれしかった出来事や大切な友だち、家族の存在、これから挑戦したいことを思い出してください。自分には守るべき未来があります。薬物に逃げるのではなく、人に相談し、助けを求めることで道は必ず開けます。輝かしい未来を自ら手放さないでください。

● 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
ネットにばらまくよ！



勇気を出して

● まずは、身近な人に相談する



薬物の売人は、相談できる人を失わせるため、意図的に相手を孤独にしようとしています。「誰にも言えない」「自分しか分からない」と思い込ませ、家族や友人とのつながりを断たせるのです。しかし、悩みや不安を一人で抱え込むことはとても危険です。困ったときは、家族や友人、先生など、信頼できる人に相談することが大切です。誰かに打ち明けることで気持ちは軽くなり、正しい助けを受ける道が見えてきます。孤立させようとする誘惑に負けず、人とのつながりを大切にすることが、自分自身を守る力になります。

● 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

友人がいつもと違った様子だったら**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**

友だちから心の悩みや薬物に関する相談を受けたときは、まず「話してくれてありがとう」と伝え、打ち明ける勇気をねぎらいましょう。そして否定や説教はせず、落ち着いて最後まで話を聞き、気持ちに寄り添うことが大切です。一人で抱え込まず、早めに信頼できる大人や先生、カウンセラー、専門機関につなぎ、適切な支援を受けられるよう手助けしてください。その後も見守り、孤立させないことが問題解決への大きな力になります。

● 薬物乱用のトラブルを解決する専門家に気軽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

薬物乱用や心の悩みを抱えたときは、一人で抱え込まず、専門家に相談することが大切です。薬物や心の問題は、正しい知識と経験をもった人の支えがあってこそ、解決への道が見えてきます。学校の先生やカウンセラー、医療機関、相談窓口など、あなたを助けてくれる人や場所は数多くあります。相談することは弱さではなく、自分の命と未来を守るための大切な行動です。つらい気持ちを言葉にすることで、心は少しずつ軽くなり、前に進む力が生まれます。ひとりで悩まず、必ず誰かに助けを求めてください。

● 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も**犯罪**

② 薬物乱用は**脳も内臓も人生も破壊する**

③ 誘いに**ハッキリNO**と言える**勇気を持つ**

④ **甘い誘い**には**絶対にのらない**、**逃げる**

⑤ 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

薬物乱用は重大な犯罪であり、あなたの脳や体、そして人生そのものを破壊します。一度手を出してしまうと、依存や健康被害、法律違反につながり、元の生活に戻ることは簡単ではありません。薬物への誘いは、「楽になる」「安全だ」といった甘い言葉で近づいてきますが、その裏には大きな危険が隠れています。少しでも怪しいと感じたら、迷わずきっぱりと断り、その場から逃げてください。そして、決して一人で悩まないでください。家族や友人、先生、専門の相談機関など、あなたを支え、助けてくれる人は必ずいます。相談することが、自分の未来を守る第一歩です。

● 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



薬物乱用は絶対にダメ！

あなたは決して一人ではありません。つらいときや不安なとき、そばで支え、守ってくれる人は必ずいます。家族や友だち、先生、地域の大人、専門家など、あなたのことを大切に思い、力になりたいと考えている人はたくさんいます。助けを求めることは、弱さではなく前に進むための勇気ある行動です。悩みや苦しさを一人で抱え込まず、信頼できる人に話してください。誰かとつながることで心は軽くなり、道は必ず開けます。あなたには守られるべき大切な未来があります。

● 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

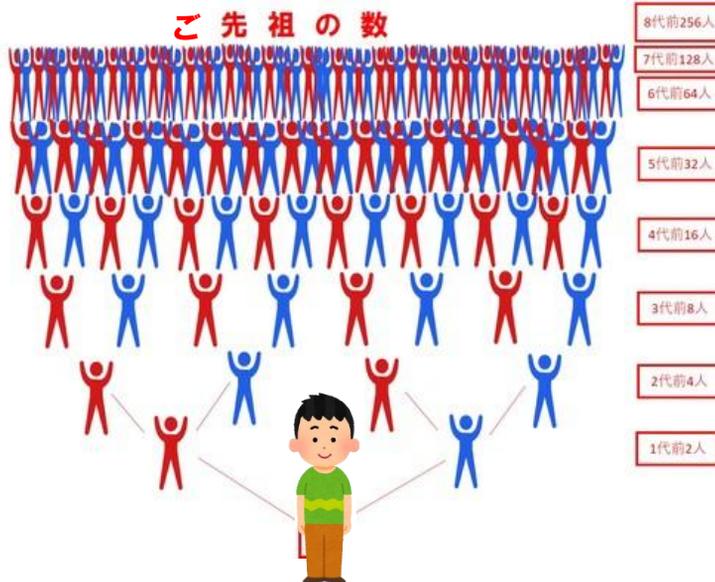
明治時代

大正時代

昭和時代

平成時代

令和時代



- 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！

八代前の江戸時代までさかのぼると、あなたには二百五十六人ものご先祖がいます。その一人ひとりが懸命に生き、命をつないできたからこそ、今のあなたがここに存在しています。つらいことや苦しいことがあると、自分の命を軽く考えてしまうことがあるかもしれません。しかし、あなたの命は決して一人分のものではありません。多くのご先祖の思いと時間が重なり合って生まれた、かけがえのない存在です。その命には大きな価値があります。どうか自分自身を大切に、命を粗末にしないでください。あなたの人生は、未来へとつながる大切な命のバトンなのです。

● 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！

地球は、三十八億年という気の遠くなるような長い時間をかけて、数え切れない偶然と進化を重ねながら生命を育んできた奇跡の星です。その長い歴史の中で、多くの生命が生まれ、姿を変え、命をつないできました。私たち人間も、その壮大な命の流れの一部として、この地球に生まれてきました。一人ひとりの命は、決して当たり前存在しているものではありません。多くの奇跡が重なって、今ここに生きています。だからこそ、自分自身の命を、そして周りの生命を大切にしてください。命を尊ぶことは、この星が育んできた歴史を尊重することでもあるのです。

● 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むことができます



でも薬物は体や心そして未来まで奪います
健康な心身があってこそ夢に挑戦できるのです

薬物乱用は絶対にダメ！

あなたたちの前には、希望に満ちた輝かしい未来が広がっています。これから出会う人や経験、挑戦や夢は、すべて自分の力でつかみ取っていくことができます。しかし、薬物はその大切な未来を、たった一瞬で破壊してしまいます。軽い気持ちや好奇心から手を出した結果、心と体、人生そのものが深く傷つき、元に戻ることは簡単ではありません。薬物乱用は決して許されない行為であり、自分と周囲の人の幸せを奪う危険なものです。どうか自分の未来を守るために、薬物には絶対に手を出さないでください。

● 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 ところ 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!

九十四歳で世を去った「アンパンマン」の作者・やなせたかしさんは、生涯にわたり「生きることの大切さ」を伝え続けました。戦争を体験し、命の尊さを誰よりも深く知っていたやなせさんは、正義とは何か、本当の強さとは何かを、アンパンマンの物語に込めました。「アンパンマンのマーチ」には、生きることは楽しいこと、自分を犠牲にしてでも誰かを助けること、そして生きているからこそ希望が生まれるという思いが詰まっています。最後にこの歌をみんなで歌い、生きることの意味と命の尊さを、心で感じてほしいと思います。

● 薬物の乱用は絶対にダメです



薬物乱用防止教室を受講して、いかがだったでしょうか。薬物の被害は、決して特別な人だけに起こるものではありません。誰の身にも起こり得る身近な問題です。あなたには、かけがえのない命と、これから先に広がる希望に満ちた未来があります。夢や目標を持ち、自分らしく生きていくためには、心と体の健康が何よりも大切です。薬物は、ほんの一時の興味や誘惑から始まり、気づかないうちに人生を大きく狂わせてしまいます。毎日の生活の中で壁にぶつかって悩んだときは、一人で抱え込まないで、家族や友人、先生など周囲の人に相談してください。そして、あなたの未来を守れるのは、あなた自身です。何度でも言います。薬物乱用は絶対にしてはいけません。

参考資料

1) 書籍

- ・薬学教室へようこそ 二井将光・編 講談社ブルーバックス 2015年
- ・アルコール依存・薬物依存 樋口進・監修 (株)法研 2024年

2) Webサイト

- ・薬物乱用防止教室で使用するスライドについて(長崎県)

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/iyakuhin/yakuran/716790.html>

- ・福岡県薬物乱用防止啓発サイト

<https://www.no-drugs-fukuoka.jp/data/>

- ・薬物乱用防止教室(宮城県)

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/yakumu/yakurankyosistu.html>

- ・薬研究所(製薬協)

<https://www.jpma.or.jp/junior/kusurilabo/index.html>

- ・創薬が切り開く人類の未来

<https://newspicks.com/news/1949514/body/>

君たちに伝えたい
大切なこと!
薬物乱用はゼツタイにダメ!

発行日	2026年3月3日 第1版
著者	廣瀬隆夫
発行所	WakinoYato 横浜市金沢区大道

