
令和 4 年度

薬物乱用防止指導員養成事業 指導者用テキスト

本テキストを使用した研修会の様子を動画でも確認できます。
(詳細は裏表紙に記載)

目次

本テキストの趣旨……3

授業を始める前に知っておきたい「指導方法のコツ」……4

学年ごとの特性に合わせた指導内容……5

学年別 指導方法のコツ **小学生編** ……6

学年別 指導方法のコツ **中学生編** ……7

学年別 指導方法のコツ **高校生編** ……8

「薬物乱用防止教室」に使用できる教材のご紹介……9

本テキストの使い方……10

① 1回だけでも乱用!! (薬物乱用についての知識) ……11

1-1 薬物乱用はなぜいけないのか? / **コラム** 増える処方薬・市販薬の乱用、10代に顕著……12

1-2 乱用される代表的な違法薬物 / **コラム** 薬物乱用に関する法律……13

1-3 覚醒剤、大麻、危険ドラッグとは? / **コラム** 大麻について……14・15

② 乱用が大切な脳を傷つける! (薬物乱用が心身にもたらす影響) ……16

2-1 脳の働き……17

2-2 薬物乱用がもたらす脳への影響 / **コラム** 市販薬の乱用と健康への影響……18

2-3 耐性・依存 / **コラム** 「乱用」「依存」「中毒」の区別……19

2-4 再乱用のリスク / **コラム** 薬物事犯の再犯者率の高さ……20

③ あなただけの問題ではない! (薬物乱用が社会にもたらす影響) ……21

3-1 乱用者本人への影響 / 3-2 家族・友人への影響……22 3-3 社会への影響……23

④ 大切な自分を守るために (誘惑に気づく力と対応力) ……24

4-1 誘いの言葉にだまされない / 4-2 断り方のポイント……25

4-3 大切な自分を守るための3つのポイント / **コラム** 再乱用防止を見据えた一次予防……26

⑤ 悩んだときは、まず相談! (相談窓口の紹介) ……27

5-1 安心して相談できる窓口 / **コラム** 精神保健福祉センターとは……28

コラム 早期発見・早期介入をするために～指導員としてできること～ /

コラム ハイリスク層へのアプローチ……29

5-2 相談窓口一覧……30

本テキストの趣旨

本テキストは令和4年度版の薬物乱用防止指導員用の教本である。指導員が各地で行う「薬物乱用防止教室」を支援するために作成された。本テキストやダウンロード教材等を参考にしながら、自身の活動に活用することが望ましい。

指導にあたり、対象生徒に以下の3点を伝えることで、生徒自身が自らの判断で薬物乱用のきっかけそのものを排除し、誘いを拒否することができるようになることを目標とする。

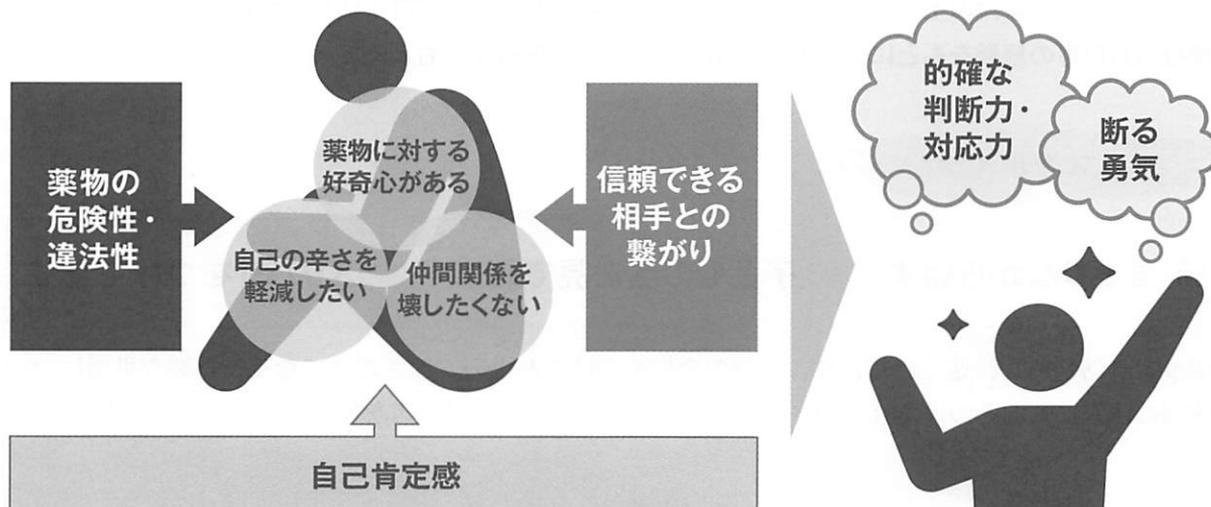
- (1) 薬物乱用の定義と、その影響に関する正しい知識について
- (2) 信頼できる相手とつながることの大切さについて
- (3) 自分がかげがえのない存在であることについて

日本における薬物乱用防止教育が一定の成果をあげており、諸外国と比較すると薬物事犯による検挙人数も低い水準で推移している。しかし、例えばダルクなどの自助グループにおける薬物乱用者たちの声や、刑務所に入所した乱用者たちの状況からは、青少年の薬物乱用のさまざまな動機が見えてきた。その中で、特に目立つ動機として①仲間からの誘い、②薬物使用（及びその効果）に対する好奇心、さらに③自己の辛さの軽減、という3点があげられる。

そのため、本テキストでは、青少年に対して薬物の危険性や違法性を呼びかける従来の薬物乱用防止教育を踏襲しつつ、信頼できる大人や機関に相談することの重要性を伝える。それとともに、子どもたちの自己肯定感を育むことで、「大切な自分を壊さないために薬物乱用はしない！」という選択を促せる構成にした。それにより薬物の誘いを察知し判断する能力を養い、きっぱりと誘いを断り自分を守れる力が身に付くことを目指す。

また、自己肯定感を育むことは、薬物乱用防止教育だけにとどまらず、その後の人生をよりよく過ごす上で重要である。薬物乱用防止教育に携わる指導員には「あなたはかけがえのない存在なのだ」というメッセージを発信し続けることが非常に大切だということを理解して、講義に臨んで欲しい。すぐに効果があるわけではなく、時間をかけて伝えるべきメッセージではあるが、伝え続けることで一人でも多くの子ども達が自分を大切にする重要さに気づき、適切な判断力と行動力を養っていきけるような指導を目指したい。

青少年がかかえる薬物乱用へのリスク



授業を始める前に「指導方法のコツ」 知っておきたい

児童・生徒を対象に指導する場合、大人相手と同様の指導方法ではうまく伝わらないことがある。そこで、どのように伝えれば有意義な授業となるのか、指導方法のコツを紹介する。

① だらだらと説明しない

専門家であればあるほど、さまざまなことを伝えたいがために、説明が細かくなってしまいがち。それではかえって子どもたちを混乱させてしまうこともある。下記の3つのポイントを念頭に置き、説明をすることが望ましい。

● 重要なことだけをしっかり説明する。

細々としたことまで説明すると、伝えたい内容が見えにくくなる。要点だけ伝えるとわかりやすい。

● 説明を単純化する。

単純化すると、伝えられた内容をイメージしやすくなる。

● 短く言い切る。

一文を短くすることでわかりやすくなる。長い文は聞いていて理解しにくい。

② 授業に節目をつける

授業では、伝える内容ごとにいくつかの「節目」をつくとよい。その節目ごとに学習内容のポイントをしっかり押さえることで、子どもたちは思考の整理ができる。

● 学習内容の成果を明確にする。 例：「さて、今までの説明で、〇〇のことがわかったと思います」

● 次の課題を提示する。 例：「では、今度は〇〇について考えてみましょう」

③ 子どもたちに興味・関心を持たせる

授業内容をより深く理解してもらうには、話している内容に興味を持ってもらうことが先決である。指導員が一方的に説明すると、子どもたちはぼんやりと授業を傍観してしまうことが多い。興味・関心を持たせるコツの一例を下記にまとめる。

● 問いかける。 例：「どうして薬物乱用は危険なのだと思いますか？」

子ども自身が自分の頭で考える時間をつくることで、自分の問題として捉えることができる。

● 子どもたちにとって身近な例をあげて説明する。 例：「みんなは、どのようなときに薬を飲みますか？」

子どもたちが普段の生活の中で行っていることを例にあげると記憶に残りやすい。

● 指導員自身の経験をもとに、臨場感のあるエピソードを話すのもよい。

話し方のポイント

「間」をとりながら話す

子どもの顔を見て話す

メリハリをつけて話す

ゆっくり話したり、速く話したり、緩急の変化をつけるとよい。速さだけでなく、重要な単語について強調の仕方に強弱をつけたり、小さい声と大きい声、高い声と低い声を使い分けたりするのもよい。

学年ごとの特性に合わせた指導内容

	小学生	中学生	高校生
薬物乱用についての知識 (11～15ページ)	<ul style="list-style-type: none"> 薬は病気や怪我をしたときに使うものであり、そうでないものは、危険な薬物である可能性がある、ということを知る。 違法薬物を使用することは、法律違反である。 	<ul style="list-style-type: none"> ルールを逸脱した薬の使用は、薬物乱用であることを理解する。 代表的な違法薬物の危険性を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ルールを逸脱した薬の使用は、薬物乱用であることを理解する。 乱用される代表的な違法薬物の名前や、それらの危険性等の正確な知識を養う。
薬物乱用が心身にもたらす影響 (16～20ページ)	<ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用の怖さは「大切な脳に影響を及ぼすこと」と理解する。 一人ひとりが持つ、脳の素晴らしい働きを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 脳の機能への影響で、様々な問題が起こる可能性があることを知る。 脳の機能のなかでも、「運動（行動）」「記憶（認知）」「性格（モラル）」への薬物の影響を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で脳が果たしている役割を理解し、違法薬物の脳への影響で、様々な問題が起こる可能性があることを理解する。 薬物乱用が日常生活に大きな影響を及ぼすこと、薬物依存症の回復には多大な時間とエネルギーを費やすことを知る。
薬物乱用が社会にもたらす影響 (21～23ページ)	<ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用は自分だけでなく、自分の家族など、周りの人も傷つける可能性があることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用は自分だけではなく、自分の家族や友人など、周りの人にも重大な影響を与えるということを認識する。 	<ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用を社会問題として捉える。 薬物乱用は、家族や社会にも影響を及ぼす問題だと理解する。 具体的な事例を参照し、他人事ではないという認識を強く持つ。
誘惑に気づく力と対応力 (24～26ページ)	<ul style="list-style-type: none"> 危険に気づける判断力を身に付け、誘われた時は「はっきりと断る」「逃げる」ことが大切だと理解する。 ありのままの自分を大切に思う気持ちを育み、身を守るために行動できる健やかさを養う。 	<ul style="list-style-type: none"> 危険に気づける判断力を身に付け、誘われた時は「はっきりと断る」「逃げる」ことが大切だと理解する。 孤立への恐怖から誘いを断りにくい年代だが、健全な自己肯定感を育むことで誘いを寄せ付けないことを目指す。 	<ul style="list-style-type: none"> 危険を察知し、誘いに乗らない判断力を身に付ける。 満たされない時や、精神的に弱った時にリスクが高まると理解する。 誘われてしまい、断ることが難しい場合は、「その場を離れる」ことが大切だということを理解する。
相談窓口の紹介 (27～30ページ)	<ul style="list-style-type: none"> 信頼できる身近な大人（家族や先生）への相談を促す。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分達だけで対処できることではないと伝え、信頼できる大人への相談を促す。 身近な大人には相談しづらいことも多い年代のため、専門家への相談という選択肢を示す。 	<ul style="list-style-type: none"> 社会との接点が増え、リスクが高まる年代。一人で抱え込まず、信頼できる大人や専門家に相談する大切さを伝える。

「薬物乱用防止教室」で伝えたい考え方は、小学校・中学校・高校全ての段階で通底している。しかし、それを伝えるためには、表現などを訪問先の子どもの特性に合わせて変える必要がある。

たとえば薬物の危険性・違法性については、一定の知識量があると思われる高校生にはある程度詳細な情報を提供するが、小学生では難しい用語や情報については詳しく言及していない。

反対に、「自己肯定感の醸成」については早い段階から意識を高める必要があるため、特に小中学生には「ありのままの自分を大切に思う」「自分の良いところに目を向ける」ということを理解させ、そのような状態の自分を薬物乱用のリスクから守るための土台になることを、より丁寧に伝えているが、よりリスクの高まる高校生については、専門家に相談するなどの実際的な対応についての記述が増えている。

このように、根本的な考え方は同じでも、対象となる子どもたちの年齢や学習状況によって、情報の取捨選択や重要ポイントの設定を行うことが、授業を進める上では大切である。

本ページでは、対象者が小学生の場合の指導方法のコツを紹介する。

1. とりまく環境

小学生に薬物乱用防止教育をするのは、時期尚早との意見もあるが、テレビ、雑誌、Twitter 等の SNS を含むインターネットなどから、違法な薬物に関する情報が小学生にも届いているため、基本となる部分の教育は必要である。また違法薬物のゲートウェイといわれる喫煙や飲酒については、大人への憧れ、好奇心、大人への反抗心などが背景となり、友人や家族などの身近な人からの勧めをきっかけとして、高学年になるほど手を出す機会が増えると考えられる。

2. 薬物乱用の現状

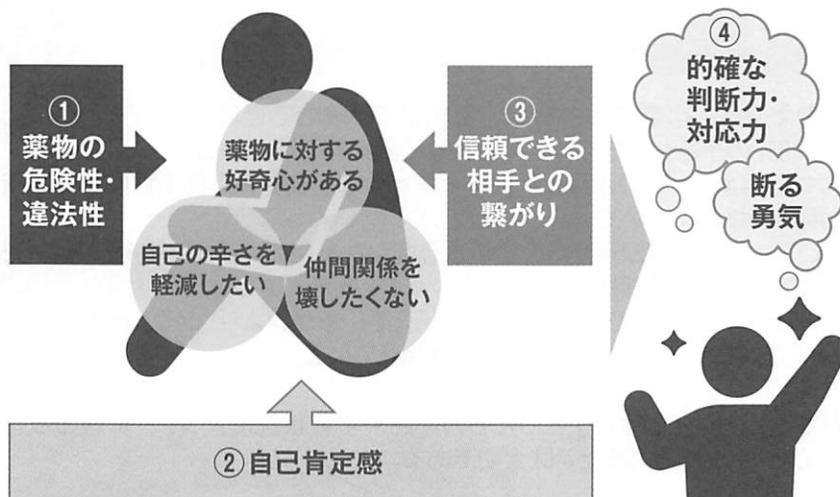
我が国の小学生の年代では、現在のところ、薬物乱用の問題が深刻化している状況であるとは必ずしも言えない。ただし、喫煙や飲酒から違法薬物の乱用へと移行する危険性があり、未成年における喫煙・飲酒の防止とともに、薬物乱用に関する基本的な知識を習得することが必要である。

3. 指導のポイント

小学生は、自分と自分の家族、自分の周りの友達、学校の先生という限られた人間関係の中で生活していることがほとんどである。また、薬物乱用の危険に直面している小学生は必ずしも多くない。そのため、薬物の危険性に関する一通りの知識の付与は必要であるものの、薬物の危険性・違法性などについては医薬品と対比して相違点を示すことなどにより、各自が薬物に対して“危険だ・変だ”と判断できる力を高めることができるように指導してほしい。薬物乱用が引き起こす社会への影響や、薬物依存のメカニズムなどの説明は、小学生にも理解できる言葉で、自分自身の身体、大切な家族や友達への影響といった観点から、丁寧に話をすると伝わりやすい。

また、高学年になると、友達と比較しながら自分を見つめるようになり、あまり好ましくない自己イメージをもつことが見受けられるようになる。長所も短所も含めて、自分をかけがえのない大切なものだと感じかせ、自己肯定感を高めていくことが必要である。

青少年がかかえる薬物乱用へのリスク



★重点

薬物乱用の危険に直面している児童は多くないが、困り感を持ち、生きづらさを抱える者も出はじめる。

- ①薬物の危険性をわかりやすく伝える
 - ②自分の長所を知り、自己肯定感を醸成する
 - ③困った時は相談する
- これにより、④的確な判断力を養うことを意識して指導したい。

本ページでは、対象者が中学生の場合の指導方法のコツを紹介する。

1. とりまく環境

中学生をとりまく環境は、学年の進行とともに大きく変わってくる。入学してしばらくは、知識的には小学生とあまり変化はないが、学年が進むとともにテレビ、雑誌、Twitter等のSNSを含むインターネットなどから多くの情報を得るようになり、薬物に関する知識も増大する。好奇心も旺盛になり、友達づきあいの範囲も広がることで薬物乱用の危険性が増す傾向にある。また、思春期にさしかかることで自己確立に悩み始め、身体の成長に心が追いつかずアンバランスさを抱える時期でもある。友人関係に非常に敏感になるため、親の言うことより友達の言動の影響を強く受けるようになり、限られた知識や経験に基づいた不適切な判断をすることもある。

2. 薬物乱用の現状

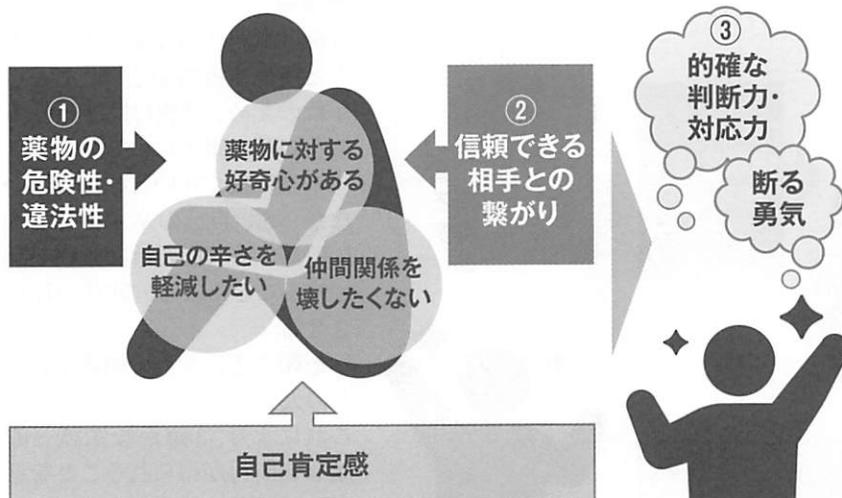
「飲酒・喫煙・薬物乱用についての全国中学生意識・実態調査(2018年)」(国立精神・神経医療研究センター)によれば、前回調査の2016年から2018年にかけて飲酒・喫煙の生涯経験率はいずれも低下したが、大麻及び覚醒剤の生涯経験率は横ばいで推移し、有機溶剤及び危険ドラッグの生涯経験率についてはわずかに上昇した。2016年の調査によると危険ドラッグに関して乱用拡大がみられなかったものの、「危険ドラッグが有害である」という周知率が低下していたことが報告されており、路面販売店はゼロにはなったがインターネット等他の販売ルートが残っている状況があり、2018年の調査で危険ドラッグの生涯経験率が上昇したことからも引き続き予防教育を維持・継続していくことが必要と考えられる。なお、2020年の全国調査は中止している。

薬物の入手可能性については減少しているものの、大麻については使用を肯定する考えが増加している懸念もある。この背景には、インターネット上で大麻を肯定するような情報や大麻の安全性を強調するような情報が氾濫していることや、海外の薬物政策の転換が影響を与えている可能性がある。

3. 指導のポイント

大人に対して素直になれず、友達関係を大切にしたい傾向が強い年代のため、一方的な講義では心に響かない。根拠のない自信を持っていることも多いので、「薬物乱用はなぜダメだと思うか？」など直接問いかけて、自分自身で考えさせながら進めていくと効果的である。小学生よりも社会状況に関する理解や脳・神経に関する知識が深まっているので、身体的な影響とともに社会的な影響を解説し、薬物の怖さや社会の中で生きることへの自覚を意識させながら指導すると理解を促すことができる。

青少年がかかえる薬物乱用へのリスク



★重点

飲酒・喫煙とともに違法薬物に対する興味が生まれやすく、また、仲間との関係性にも敏感になる年代である。

- ①薬物の危険性・違法性をきちんと理解させる
- ②信頼できる大人に相談することで正しい情報に繋がる
- これにより、③誘われた場合の適切な対応ができることを意識して指導したい。

本ページでは、対象者が高校生の場合の指導方法のコツを紹介する。

1. とりまく環境

インターネットをはじめとする情報化社会において、高校生の周りにはさまざまな情報が氾濫している。薬物に関する情報も入手しやすく、Twitter等のSNSでは違法薬物の密売人も多い。こうした環境と、必ずしも十分に成熟していない人間性・人格の狭間で、飲酒・喫煙・薬物乱用等の危険な行動をとる可能性が高い時期といえる。また、多くのものを自分の判断で購入するようになるので、誤って手を出さないよう確かな知識と判断力が必要となる。

2. 薬物乱用の現状

高校生における覚醒剤取締法違反の検挙者数は、平成9年のピーク時には200人以上に上った。警察庁、厚生労働省、海上保安庁（厚生労働省集計）の調べによると、その後の取り締まりで平成29年には8人まで減少したが、平成30年は13人と増加に転じ、その後も令和2年は11人、令和3年は13人と二桁で推移している。大麻においては平成22年から同25年の20歳未満の検挙者数は減少していたが、平成26年から令和3年まで増加し続けている。高校生においても平成25年の検挙者数は10人であったが、令和3年にはその約19倍の189人が検挙されている。規制が厳しくなったことで危険ドラッグの検挙者数は激減した一方、大麻事犯の検挙者数は急増し、その中でも高校生を含めた20歳未満の検挙者数は平成25年の61人から令和3年の1000人と、増加率は他の年代に比べて突出して高い。

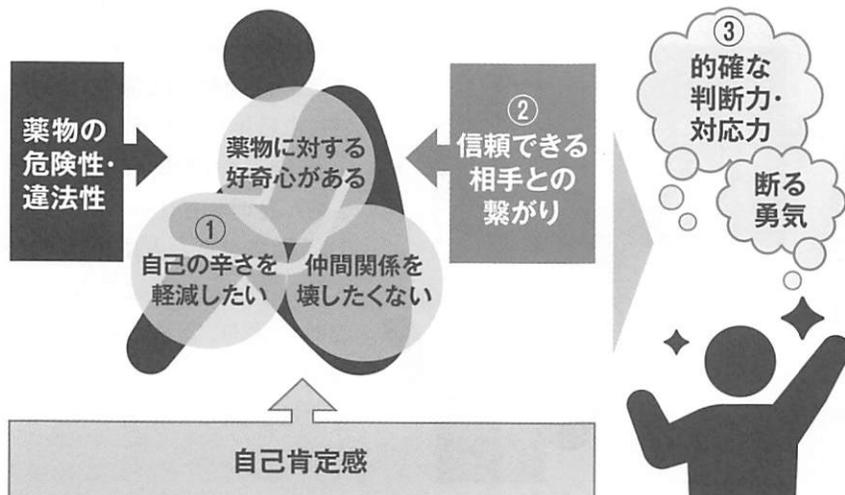
3. 指導のポイント

確かな判断に基づいて、薬物乱用を排斥する能力を養う必要がある。この年代は、論理的な思考力は大人とほぼ同等であり、単純な脅しに基づく薬物乱用防止教育では伝わりにくい。心身への影響のメカニズムを理解させるとともに、誘われたときの対処法などを具体的にイメージさせる指導を心がけたい。

薬物を乱用する背景として、自発的・積極的な好奇心や友人からの誘いという点に加え、「鬱屈とした気分を変えるため」「自己のストレスや不安から逃れるため」という内向的・対処的な理由で薬物を使うケースがある。信頼できる大人や適切な相談窓口への相談を勧めるなど、ストレスに対処する方法を伝えたい。また、鎮痛薬や鎮咳薬などの市販薬・処方薬を乱用する事例も認められる。「本来の健康な状態の自分をさらに良くする医薬品はない」こと、「医薬品を用いて心身の不調に対処する場合は、用法・用量を守って正しく使う」こと、「医薬品を使用するときは、医師や薬剤師の適切な判断を仰ぐ」ことをあわせて伝えたい。

高校生も中学生と同様に思春期にあたり、心身が不安定な時期といえる。正確な知識を提供することに留まらず、様々な人間関係の中で適切な意思決定と行動選択ができるよう働きかけたい。

青少年がかかえる薬物乱用へのリスク



★重点

経済的な自由度が高くなり、大人と接触する場面も増えてくる年代のため、薬物に関する基本的な知識を確実にしておきたい。

①本当は良くないとわかっていながらも、自己の辛さを一時的に軽減する等のために薬物を乱用することによる危険性を理解させる

②信頼できる大人に相談することの大切さを伝える
これにより、③確かな知識と的確な判断力が得られることを意識して指導したい。

「薬物乱用防止教室」に使用できる教材のご紹介

本テキストの趣旨にも記載した「薬物乱用防止教室」実施に際しての考え方をもとに、厚生労働省では、「薬物乱用防止リーフレット」(以下リーフレット)を作成した。本テキストでは、リーフレットに沿って指導のポイントを解説している。受講者の理解をより深めるために、リーフレットを配布して授業を進めることをおすすめしたい。

リーフレット内容構成

P3の考え方を元に5つのカテゴリから構成し、重要なポイントに絞り簡潔な解説を心がけた。授業では、児童・生徒の学年やレベルに応じて、リーフレットに掲載していない知識を、テキスト内容を参考に追加していくことが望ましい。構成要素は以下の通り。

- ① 1回だけでも乱用!! (薬物乱用についての知識)
- ② 乱用が大切な脳を傷つける! (薬物乱用が心身にもたらす影響)
- ③ あなただけの問題ではない! (薬物乱用が社会にもたらす影響)
- ④ 大切な自分を守るために (誘惑に気づく力と対応力)
- ⑤ 悩んだときは、まず相談! (相談窓口の紹介)



【リーフレットの入手方法】

リーフレットは、下記ホームページよりデータをダウンロードすることができる。

■厚生労働省「薬物乱用防止に関する情報」ページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html

1. 上記ページ内の「薬物乱用防止リーフレット」をクリックする
2. ページを開いたら、右クリックし「名前をつけて保存」を選択してパソコンに保存する
3. 保存したデータを、必要部数分、両面印刷(短編を綴じる)でプリントアウトする

厚生労働省「薬物乱用防止啓発訪問事業」教材セットのご紹介

厚生労働省では、小・中・高校を中心に講師を派遣して出前授業を行う「薬物乱用防止啓発訪問事業」を行っており、そこで使用する教材の貸出しを行っている。

本テキストに記載されたコンセプトを元に制作されたものであり、講義スライド(教材動画を含む)・教材リーフレットがセットになっている。

希望する場合は、以下のHPで申し込みが可能なので、活用してもよい。

■薬物乱用防止啓発訪問事業「STOP the 薬物!」HP

<https://www.d-info.net/>



講義スライド



教材動画



教材リーフレット

本テキストの使い方

本テキストには、薬物乱用に関する知識と指導のポイントを、リーフレットの構成内容に合わせて5章にわたり掲載している。本テキストの構成や流れを理解し、授業を進める際の参考にすることが望ましい。

時間配分

授業進行の際の目安として、該当ページを指導する際の所要時間を掲載。

FACTOR

リーフレット該当ページがどのように構成されているのか要素を紹介。続く本文ページの項目番号とリンクしている。

項目番号

項目タイトル上の番号は、冒頭ページのFACTOR番号とリンクしている。例えば、第2章のFACTOR2を解説している項目は「2-2」と番号がふつてある。

指導のポイント

各項目ごとに、その項目の指導ポイントを紹介。

各章冒頭ページ

1 1回だけでも乱用!!
(薬物乱用についての知識)

到達目標	薬物乱用の意味を知り、覚醒剤・大麻・危険ドラッグといった違法薬物に加え、医薬品の乱用など、主に乱用されている危険な薬物について理解する。
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> 薬物乱用とはどのような行動なのかを理解させる。 薬物乱用が身近な問題であることに気づかせる。 危険な薬物にはどのような種類があるのか、知識を付与する。 医薬品でもルールを守らないで使用する乱用になることを伝える。
学年別指導方法のコツ	<ul style="list-style-type: none"> 小学生 違法な薬物(指導する際は「危険な薬物」と伝える)を使うことは乱用であることをできるだけ具体的に伝えると響きやすい。 中学生 大人に対して厳禁な行為、「ちょっとだけなら大丈夫」「薬物を使っても自分にはかまわない」という誤解のない目標を指導の前提とする。同じかきの中で、自分でも試してみることが有効。 高校生 薬物に対する知識は、大人とは同等である。ただ、理解は理解できるがまだ知識が少なく、危ないから乱用を避けてくる年代であり、自己の予防、悩みを解決するケースも多い。そういった未熟な部分を補強していくことで授業を進めるとよい。
所要時間	10分

FACTOR 1 薬物乱用はなぜいけないのか
薬の本来的役割を踏まえ、薬物の使用は厳禁なルールと法則によって構成されていることを理解する。

FACTOR 2 乱用される代表的な違法薬物
主に乱用されている危険な薬物にはさまざまな種類があることを理解する。

FACTOR 3 覚醒剤、大麻、危険ドラッグとは?
特に注意が必要な3つの違法薬物について理解する。

指導のねらい

リーフレット該当ページの到達目標、指導のポイントを各章冒頭ページに掲載。また、学年によって反応が異なることも多いため、学年別の指導ポイントも記載している。

要約

各項目の内容を要約し紹介している。授業の準備時間が少ないとき、復習時に参照するとよい。

コラム

各項目に関連した内容や最新情報を紹介している。必ずしも、青少年にそのまま伝えることを意図していない。

各章本文ページ

2-2 薬物乱用もたらす脳への影響

1 脳や身体そのものの変化
指導のポイント → 前段で説明した自分の大切な脳の回路や細胞が、薬物を乱用することで破壊されることを伝える。

薬物を乱用すると、中枢神経系に影響し、血圧上昇、心拍増加、呼吸機上昇、不眠症、食欲減退、精神状態の不安定などをきたしたり、記憶力が低下したり、感情、そして反応が鈍らしたりすることもある。また、脳の機能を弱く阻害し、正常な判断力、運動能力、記憶力などを減退させる。さらに、心臓や血管への負担(心臓病、脳梗塞など)、腎臓への負担、筋肉組織の破壊などの影響を与え、また、乱用される薬物は「報酬系(快楽中枢)」を強く刺激するため、脳は簡単に快感が得られる薬物乱用に慣れ、薬物がなければ満足しない、喜べない脳に変わってしまう。

2 幻覚・妄想の出現
指導のポイント → 幻覚や妄想の出現について、結果だけでなく、なぜそのような影響が出るのかというメカニズムを理解させる。

薬物を乱用すると、薬物の薬理作用により、現実と記憶の中にある情報の区別がつかなくなる。見えなくても見える(幻聴)、聞こえないことが聞こえる(幻聴)、ありもしないことを感じる(幻覚)という精神状態が現れることもある。

薬物の脳は、取り入れた情報を分析し、組み立て、過去と照合して認識する。しかし、薬物を乱用するとその作用により「情報の組み立て」に異常が生じ、脳が入力した情報とかけ離れた情報を組み立てて認識してしまう。例えば、「自分の腕の皮膚の下に虫がはっている」という幻覚は、情報を組み立てるときに、自分の手の視覚的情報と過去の記憶の情報が混同してしまい、実際にはそこに存在しない虫がはっていると見えるという現象である。また、幻聴についても同様で、薬物に影響を受けた脳が、実際の音の情報と過去の音の情報を混同して組み立て、認識することによって出現する。

コラム 市販薬の乱用と健康への影響
市販薬が乱用された例(1)のある事例として、2017年11月東京都府中のTくんは10歳の誕生日の朝の5時過ぎに23錠の市販薬を飲んでしまった。2020年厚生労働省研究費の調査結果によると、乱用されている市販薬には、脳の中核の作用を抑制する成分が含まれているものがあり、意識・覚醒を減退させて薬物を乱用する、重大な健康被害につながる恐れがある。

1 1回だけでも乱用!! (薬物乱用についての知識)

到達目標		薬物乱用の意味を知り、覚醒剤・大麻・危険ドラッグといった違法薬物に加え、医薬品の乱用など、主に乱用されている危険な薬物について理解する。
指導のポイント	指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用とはどのような行動なのかを理解させる。 ・薬物乱用が身近な問題であることに気づかせる。 ・危険な薬物にはどのような種類があるのか、知識を付与する。 ・医薬品でもルールを守らないで使用すると乱用になることを伝える。
	学年別指導方法のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ●小学生 違法な薬物（指導する際は「危険な薬物」と伝える）を使うことは犯罪であることをできるだけ具体的に伝えると響きやすい。 ●中学生 大人に対して素直になれず、「ちょっとだけなら大丈夫」「薬物を使っても自分にはつかまらない」という根拠のない自信を持つ傾向にある。問いかけることで、自分で考えさせていくことが有効。 ●高校生 薬物に対する知識は、大人とほぼ同等にある。ただ、理屈は理解できるがまだ人生経験が少ない。他者からの誘いも増えてくる年代であり、自己の不安、悩みを抱えるケースも多い。そういった未熟な部分を補強していく形で授業を進めるとよい。

所要時間

10分

FACTOR 1

薬物乱用はなぜいけないのか

薬の本来の役割を踏まえ、薬物の使用は厳密なルールと法律によって規制されていることを理解する。

1 1回だけでも乱用!!

薬物乱用とは？なぜいけないの？

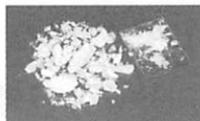
薬物の使用は、厳密なルールと法律によって規制されています。使い方を間違えると、脳や神経を壊し、死んでしまうこともあるからです。そんな危険性がある薬物を、ルールや法律から外れた目的や方法で使用することを「薬物乱用」といいます。鎮痛薬などの医薬品においても、用法や用量というルールを守って使用することが重要です。

乱用される代表的な違法薬物

覚醒剤、大麻、危険ドラッグ、有機溶剤（シンナーなど）、MDMA（エクスタシー）、マジックマッシュルーム、LSD、コカイン、ヘロインなど。

●覚醒剤

日本で最も検挙者数の多い薬物です。神経を興奮させる作用があり、「元気になる」「やせる」などと言って、隠語を使って販売されています。



▲覚醒剤

●大麻

検挙者数が年々増加傾向にあり、特に10代・20代の割合が増えています。やる気がなくなったり、時間と空間の認知がゆがむ・学習能力や記憶力が低下するなど、脳の機能に悪い影響を及ぼすことが分かっています。また、大麻の使用は覚醒剤やコカインなど、他の薬物乱用の危険性とも関わっています。インターネットによる情報に惑わされず、正しい知識を身につけることが大切です。



▲大麻

●危険ドラッグ

規制が強化され販売ルートも限定的になりましたが、覚醒剤や大麻に似た成分が含まれていることもある大変危険な薬物です。



▲危険ドラッグ（ハーブ系）



▲大麻事犯検挙者数（厚生労働省統計）

FACTOR 2

乱用される代表的な違法薬物

主に乱用されている危険な薬物にはさまざまな種類があることを理解する。

FACTOR 3

覚醒剤、大麻、危険ドラッグとは？

特に注意が必要な3つの違法薬物について理解する。

1-1

薬物乱用は なぜいけないのか？

要約

薬物乱用とは、薬物を法律やその目的・使用方法から外れて使用することである。違法薬物にはさまざまな種類があり、1回の使用でも乱用になる。

1 薬物乱用とは？

📖 指導のポイント → 薬物乱用には大きく2つあることを理解する。

薬物乱用とは、決められたルールから逸脱して薬物を使用することを指す。覚醒剤、麻薬、大麻などの違法薬物は、1回の使用でも乱用となる。法律によって承認された医薬品は、病気やけがの治療（治す、または悪化を防ぐ）を目的としていて、その取扱いや使用目的・方法には、明確なルールが定められている。これらの承認された医薬品も、定められた目的や使用方法以外で使用すれば乱用となる。

●法律上のルール違反（法律違反）	違法薬物の所持・使用・譲渡
●目的や使用方法のルール違反	目的以外の使用 用法・用量を守らない処方薬、市販薬の使用

📖 指導のポイント → 違法薬物は、法律に違反し心身と脳に影響することを理解する。

違法な薬物である覚醒剤などは、心や身体、脳への影響が大きい為、法律により所持・使用・譲渡などが禁止されており、逮捕や処罰の対象になる場合がある。脳は20歳頃まで成長するといわれ、特に小・中・高校生の心身共に急速に発達する大切な時期に薬物を乱用するとその発達が損なわれてしまう。

📖 指導のポイント → 医薬品の乱用も身近な問題であることを具体的に理解する。

違法薬物の危険性は言うまでもないが、近年では医薬品の乱用も大きな問題になりつつある。

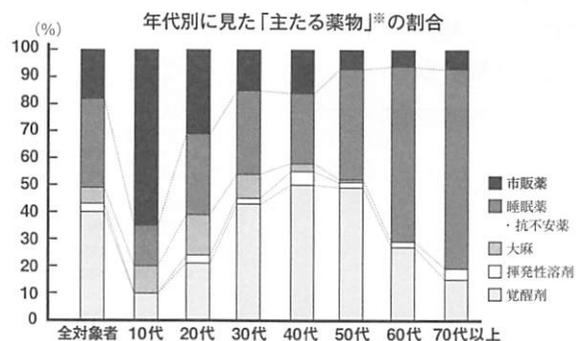
医薬品の本来の役割は、病気やけがで傷ついた部分を元の状態に戻す、または元の状態に近づけることである。例えば、「風邪の症状である頭痛や咳を止めるために、風邪薬や鎮咳薬を飲む」、「擦りむいた傷の治療のため、傷薬や化のう止めを塗る」などのように、「つらい状態を、元のつらくない状態に戻すこと」である。そのため、それ以外の目的で医薬品を使用することは、医薬品の本来の役割から逸脱しているため、乱用となることを伝える。

コラム

増える処方薬・市販薬の乱用、10代に顕著

「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(2020年)」(国立精神・神経医療研究センター)によると、右図に示す通り10代において市販薬が原因の患者は半数を超えていることがわかる。

同2018年及び2020年の調査によると、全国の精神科医療施設で治療を受けている患者の薬物関連障害の症状に最も大きな影響を与える薬物について、全対象者を見るといずれも覚醒剤が半数あまりを占め、次いで睡眠薬・抗不安薬が横ばい(2018年17.1%、2020年17.6%)で続いている。市販薬の利用による患者は増加傾向(2018年5.9%、2020年8.4%)であり、とりわけ10代においては2018年に41.2%に至るなど最も多く占め、2020年には半数を超え増加の傾向を示している。



※「主たる薬物」とは精神的な症状に関して、臨床的にもっとも関連が深いと思われる薬物

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(2020年)

1-2

乱用される 代表的な違法薬物

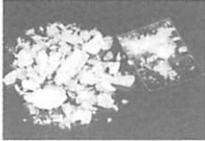
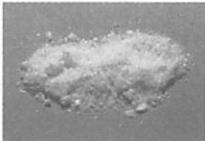
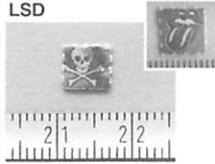
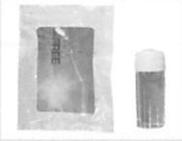
要約

違法薬物にはさまざまな種類がある。覚醒剤、大麻、コカイン、LSD、マジックマッシュルーム、あへん系麻薬、有機溶剤などが代表的である。

1 乱用される代表的な違法薬物とは？

🏠 指導のポイント → 危険な薬物にはどういう種類があるのかを理解する。

違法薬物は、作用によって大きく3つのグループに分けられる。それぞれの代表的な薬物を紹介した上で、これらの違法薬物は脳の中枢神経に影響を及ぼし、依存性(やめたくてもやめられない性質)があることを伝える。

興奮作用のある薬物	幻覚作用のある薬物	抑制作用のある薬物
<p>覚醒剤</p>  <p>コカイン</p> 	<p>LSD</p>  <p>マジックマッシュルーム</p> 	<p>あへん系麻薬(ヘロイン、モルヒネなど)</p>  <p>有機溶剤(シンナー、トルエンなど)</p> 
<p>MDMA</p> 	<p>大麻(マリファナ)</p> 	<p>※危険ドラッグには多くの種類があり、明確に作用で分けられなくなっています。</p>
<p>危険ドラッグ</p>  <p>[バスソルト]として</p>	 <p>[アロマオイル]として</p>	 <p>[合法ハーブ]として</p>

コラム

薬物乱用に関する法律

右表は、一般に乱用される薬物について、乱用とその周辺行為に関する罰則を掲載したものである。それぞれの法律名を覚えさせることは重要ではないが、指導員はきちんと把握したうえで指導に臨みたい。

覚醒剤	覚醒剤取締法	輸出・輸入、製造、譲渡・譲受、所持、使用
麻薬・向精神薬	麻薬及び向精神薬取締法	輸出・輸入、製造、譲渡・譲受、所持、使用、栽培
大麻	大麻取締法	輸出・輸入、栽培、譲渡・譲受、所持
あへん	あへん法	輸出・輸入、製造、栽培、譲渡・譲受、所持、使用
シンナー	毒物及び劇物取締法	譲渡・譲受、所持、使用
危険ドラッグ 指定薬物	医薬品医療機器等法	製造、輸入、販売、授与、所持、使用、購入、譲受、販売・授与の目的での貯蔵・陳列

覚醒剤、大麻、危険ドラッグとは？

要約

覚醒剤は依然として日本で最も多く乱用されている違法薬物である。大麻は若年層への拡大が深刻な問題であり、危険ドラッグはインターネット上で密売されるなど、引き続き注意が必要。

1 覚醒剤とは？

📖 指導のポイント → 日本で最も検挙人員の多い違法薬物の現状を理解する。

警察庁、厚生労働省、海上保安庁（厚生労働省集計）の調べ（以下、同）によると日本における令和3年の覚醒剤事犯の検挙者数は7,970人で、薬物事犯全体（14,408人）で最多となる55.3%を占めている。再犯率の高さが特徴であり、令和3年における検挙者数のうち再犯者は15年ぶりに減少したものの、5,338人（66.9%）と高水準。未成年者の検挙者数は、平成13年に1,000人を割って以降は減少傾向にあったが、平成27年以降は増減をくりかえしており、令和3年は115人であった。青少年に対する啓発がより一層求められている。

2 大麻とは？

📖 指導のポイント → 間違った情報に流されず、正しい知識で判断することを伝える。

大麻事犯の検挙者数は薬物事犯全体の40.1%を占めており、覚醒剤に次ぐ高水準である。平成21年にピークに減少傾向にあったが、平成26年から増加に転じた。この時期に危険ドラッグの規制が強化されたことから、危険ドラッグ使用者が大麻へと移行した可能性が示唆されていたが、その後も検挙者は増加。令和3年の検挙者は5,783人にのぼり、うち少年及び20歳代では3,934人と急増している。これらの若年層には大麻に関する危険性を軽視している者が多いことが調査によって確認されており、大麻乱用の拡大が深刻となっている。

法務省が発表した全国の覚醒剤取締法違反による受刑者を対象者とした調査によると、対象者が最初に乱用した薬物を、調査した時の年齢別にみた結果、30歳以上では年齢層が上がるにつれて覚醒剤が増えている一方、30歳未満の者では大麻の割合が最も多くなっている結果となった（令和2年度犯罪白書—薬物犯罪—（法務総合研究所）より）。軽い気持ちで大麻に手を出したら覚醒剤等の薬物にまで手を出していた、ということにもなりかねない危険性があることを認識する必要がある。

コラム 大麻について

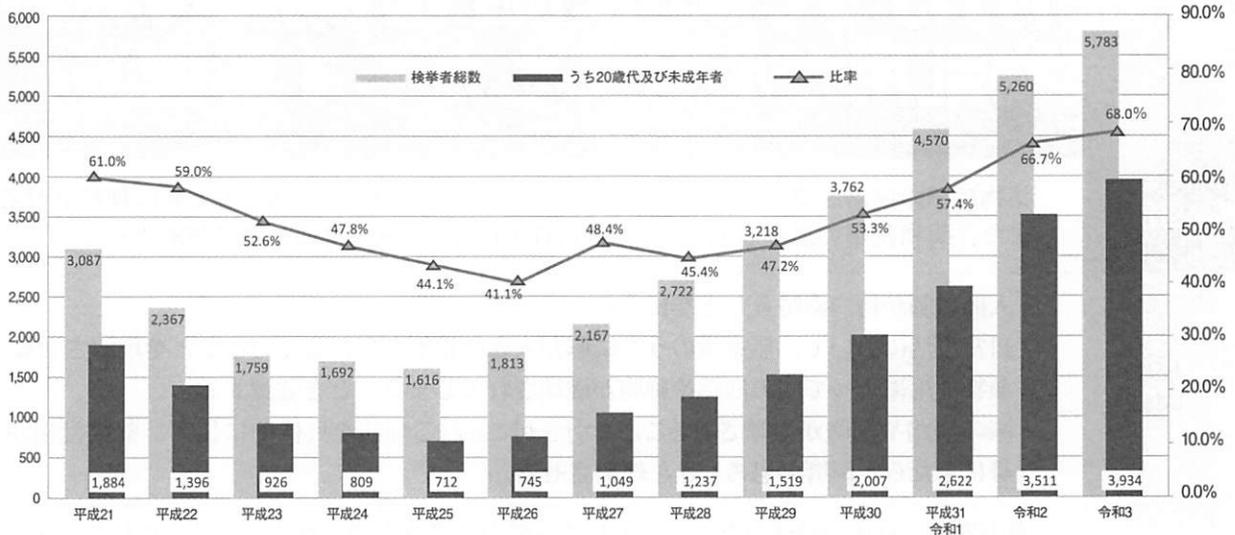
海外には、大麻使用が犯罪扱いにならない国や地域もいくつか存在しており、「なぜ海外では大麻を使ってもいい国があるのに、日本はダメなのか」という議論がしばしばなされ、「薬物乱用防止教室」でも同様の質問をされる状況が考えられる。

海外では飲酒に対して非常に厳しい国や地域、飲酒自体が違法な国や地域が存在する。日本で生活する感覚のまま海外で飲酒することにより法的なトラブルに巻き込まれるケースもある。違法薬物についてもそれぞれの国の法律や条例等でそれぞれ規制されている。それら法律や条例はそれぞれの国の事情や背景をもとに作られている。

大麻の取締りについても様々な事情や背景が複雑に絡み合っているわけだが、限られた授業時間内でそのような話題に触れることは大変難しい。下記はあくまでも一部だが日本での大麻を取り巻く環境についてまず頭においておきたい。

- ・大麻の摂取には健康被害のリスクがあり、乱用を続けると記憶障害を引き起こしたり、精神病を発症したりする恐れがあると確認されている。そのため大麻使用が犯罪にならない国や地域であっても、影響を大きく受ける未成年の使用は厳しく禁じられている。
- ・海外における大麻の生涯経験率は非常に高く、例えばアメリカでは45%近くに上る。そのため、その全てを取り締まることが現実的ではないという状況にある。それに比べて、日本ではそもそも大麻の生涯経験率が非常に低く（1.4%。「薬物使用に関する全国住民調査（2021年）より」）、取り締まりを適正に行える環境にあるといえる。
- ・日本で大麻を手に入れようとするれば、大麻だけでなく他の薬物を乱用する人たちとの関係や薬物に係る反社会的組織に属する人たちとのつながりができてしまう確率が上がり、より危険で依存性の高い覚醒剤などにさらされる可能性も高まる。

大麻事犯の検挙者数の推移



出典：警察庁、厚生労働省、海上保安庁（厚生労働省集計）の調べ

近年、大麻をめぐる状況の中で特に問題視されているのは、「大麻は身体への悪影響がない」などの誤った情報がインターネットを中心に流れていることである。しかし、実際には大麻は脳に作用し、乱用すると記憶や学習能力が低下し、知覚を変化させるなどのさまざまな不具合を引き起こす薬物である。特に成長期の脳に対して、影響が強いことが判明している。

そこで、対象者には「間違えた情報に流されず、正しい知識で判断すること」をしっかりと伝えとともに、指導員の側も正確な理解を持って指導を行う必要がある。

コラム 大麻について（最近の事例紹介）

沖縄県内の駐車場で、SNS を通じて知り合った無職の男から乾燥大麻を購入したとして、16 歳の男子高校生と 19 歳の少年が大麻取締法違反の疑いで逮捕された。少年たちは「1、2年前から大麻を使用している。きっかけは興味本位」と供述したという。（令和3年 沖縄県）

3 危険ドラッグとは？

📖 指導のポイント → 危険ドラッグは決して安全ではないことを伝える。

平成24年から平成26年にかけて、危険ドラッグによる事件や事故が相次いだ。「合法」や「脱法」、「ハーブ」、「アロマオイル」、「バスソルト」などとうたって販売されており、麻薬や覚醒剤よりも脳や身体に対する害が弱いであろうと誤解を与えるようなものが多い。それらに含まれる化学物質には覚醒剤や大麻等に似た作用があり、その毒性は麻薬や覚醒剤に勝るとも劣らないものがある。また、摂取により死亡した事例もある。

4 危険ドラッグの法規制について

📖 指導のポイント → 指定薬物に指定された薬物を含む危険ドラッグは、持っているだけで犯罪であることを強く伝える。

平成26年4月1日に薬事法が改正され、指定薬物に指定された薬物を含む「危険ドラッグ」は、所持、使用、購入、譲受についても禁止となった。また、その後のさらなる規制強化により、路面店は壊滅してゼロになり、危険ドラッグに起因する事件や事故も減少したが、平成29年11月には、危険ドラッグの大規模製造工場が摘発され、インターネットで密売していたグループが検挙されるなど、依然としてインターネットなどで密売されていることから、引き続き注意が必要である。

※指定薬物…中枢神経の興奮、若しくは抑制又は幻覚をもたらすおそれがある物質を医薬品医療機器等法に基づき厚生労働大臣が指定した薬物。

※薬事法…「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」（略称：医薬品医療機器等法）の旧法律名。「薬事法等の一部を改正する法律」（平成26年11月25日施行）により、法律名が改正されている。

2 乱用が大切な脳を傷つける! (薬物乱用が心身にもたらす影響)

到達目標		薬物は脳の回路を壊し、脳を変えてしまうことを、そのメカニズムとともに理解させる。また、薬物乱用の恐ろしさはその精神毒性と依存の形成にあることを理解させる。
指導のポイント	指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の脳が持つ素晴らしさを伝える。 ・日常生活において、無意識のうちに脳が大きな役割を果たしていることを理解させる。 ・薬物乱用によって脳の回路や細胞が破壊されてしまうことを強調する。 ・脳の回路や細胞が破壊されることで引き起こされる症状を具体的に伝え、薬物乱用が心身にもたらす影響の恐ろしさを理解させる。
	学年別指導方法のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ●小学生 身体の機能がどうなってしまうのか、薬物をやめたくてもやめられなくなるとはどういうことか、具体的な例を挙げるとよい。 ●中学生 薬物乱用と脳へのダメージとの因果関係は理解できるが、一過性のものと考えやすい。回復の難しさや、場合によっては回復できない機能障害もあることをしっかり説明するとよい。 ●高校生 薬物乱用の危険性について理解し想像することもできるが、その危険性が自分に及ぶかもしれない可能性については危機感が薄い。多くの薬物依存症患者が10代半ばから薬物を乱用している事実を強調し、他人ごとではないことを伝えたい。

所要時間
10分

FACTOR 1

脳の働き

人間の脳はさまざまな情報を瞬時に処理できるすぐれた回路を持っていることを知る。

FACTOR 4

再乱用のリスク

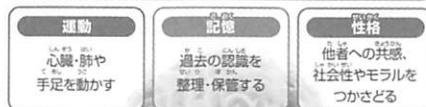
一度壊れてしまった脳の回路は完治しないことを理解する。

2 乱用が大切な脳を傷つける!

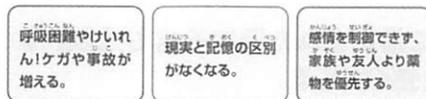
薬物乱用による脳への影響

私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し、体の隅々にまで伝達する、すぐれた仕組みを持っています。脳の働きによって私たちの行動のほとんど全てがコントロールされています。薬物を乱用すると脳の仕組みが壊されて体に様々な問題が起こります。

脳の働きの例



脳が薬物の影響を受けると...



乱用を続けると...

同じ量では効かなくなり、薬物の使用量が増える(耐性) 薬物をやめたくてもやめられない(依存)

薬物乱用で変化してしまった脳は、使う前の状態に戻ることはありません。

薬物を乱用した人の回復には、専門の治療と本人の多大な努力が必要になり、「薬物を使いたい気持ちと一生向き合い続ける」というリスクを背負うことになります。私たちの脳は高機能であるがゆえに、一度脳の回路や細胞にダメージを受けると元の状態には戻らなくなってしまいます。

FACTOR 2

薬物乱用がもたらす脳への影響

通常のが、薬物乱用によりどのように変化してしまうのかを具体的に理解する。

FACTOR 3

耐性・依存

薬物乱用者がはまってしまいう依存サイクルを知り、薬物乱用の恐ろしさを理解する。

脳の働き

要約

私たちの脳は、膨大な量の情報を瞬時に処理し、生命、感情、行動など全てをコントロールする緻密で優れた回路を持っている。これは素晴らしいことである。

1 脳はスーパーコンピューター

指導のポイント → 人間の脳が持つ素晴らしさを伝えることで、その素晴らしい脳を破壊する薬物の恐ろしさを際立たせる。

脳は千数百億個もの神経細胞からなる巨大ネットワークであり、私たちの身体の司令塔として機能している。私たちの行動のほとんど全てを脳がコントロールしている。例えば、脳は目に映った映像を「形・色・動き」などの情報に分解し、それらをもう一度組み立て直して過去の記憶にある情報と照合・認識する。知性や言語能力、創造力や自発性なども脳がつかさどっている。つまり、私たちの脳は、常に膨大な量の情報を瞬時に処理し、私たちの生命、感情、行動など全てをコントロールする優れた回路を持っているということである。

一人ひとりが持っている脳がありのままに素晴らしい働きをしていることを伝え、自己肯定感を増す手助けをすることで、その素晴らしい脳を破壊する薬物の恐ろしさを際立たせることができる。

2 脳の働き

指導のポイント → 日常生活において、脳が果たしている役割を理解させる。

脳は私たちが生きていくために絶対に必要な器官である。脳が破壊されると、無意識のうちに動いている生命活動を支える機能（例えば、鼓動、呼吸、消化といった働き）までも停止してしまう。また、脳があるからこそ私たちは感動し、決断し、行動できる。物事を学習し、言葉を使い、抽象的なことを考えることができるのも脳のおかげである。脳の基本的な働きは、以下のとおりである。

運動	<ul style="list-style-type: none"> ●意識的な（自分の意思によって行われている）運動制御 手足を思い通りにコントロールする働き。 ●自動的な（自分の意思に関係なく行われている）運動制御 心臓や肺を動かし続ける働き。
記憶	<ul style="list-style-type: none"> ●情報を保持し、整理し、適切に使用する機能 見たり聞いたり感じたりしたことを、情報として必要なときに取り出せる働き。
性格	<ul style="list-style-type: none"> ●行動のしかたに現れる感情・意志の傾向（社会性・道徳性に影響を与える） 他人の気持ちを理解したり、自己の感情をコントロールする働き。

脳の中では、異なる箇所が異なる機能をそれぞれつかさどっている。事実や出来事に関する記憶を形成・蓄積する、情動をコントロールする、身体の全ての部分を制御する、言葉を発する、理解する、睡眠をコントロールするというように、脳は私たちの日常生活において意識的に、または自動的に（無意識のうちに）休むことなく働いている。

2-2

薬物乱用がもたらす 脳への影響

要約

薬物を乱用すると、脳の回路が破壊または改変される。その結果、現時点での視覚情報と過去の記憶が混同し、幻覚や妄想などの精神毒性が出現することがある。

1 脳や身体そのものの変化

📖 指導のポイント → 前段で説明した自分の大切な脳の回路や細胞が、薬物を乱用することで破壊されることを伝える。

薬物を乱用すると、中枢神経系に影響し、血圧上昇、心拍増加、呼吸頻度上昇、不眠症、食欲減退、精神分裂、発作などをもたらしたり、逆に呼吸が抑制され、昏睡、そして死に至らしめたりすることもある。また、脳の機能を著しく阻害し、正常な判断力、運動能力、記憶力などを衰えさせる。さらに、心臓や血管への負担（心筋梗塞、脳梗塞など）、肝臓、腎臓への負担、筋肉組織の破壊などの影響も与える。

また、乱用される薬物は「報酬系（快楽中枢）」を強く刺激するため、脳は簡単に快感が得られる薬物乱用に溺れ、薬物がなければ楽しめない、喜べない脳になってしまう。

2 幻覚・妄想の出現

📖 指導のポイント → 幻覚や妄想の出現について、結果だけでなく、なぜそのような影響が出るのかというメカニズムを理解させる。

薬物を乱用すると、薬物の薬理作用により、現実と記憶の中にある情報の区別がつかなくなる。見えないものが見える（幻視）、聞こえないことが聞こえる（幻聴）、ありもしないことを信じ込む（妄想）という精神病症状が表れることもある。

通常の脳は、取り入れた情報を分解し、組み立て、過去と照合して認識する。しかし、薬物を乱用するとその作用により「情報の組み立て」に異常が生じ、脳が取り入れた情報とかけ離れた情報を組み立てて認識してしまう。例えば、「自分の腕の皮膚の下に虫がはっている」という幻覚は、情報を組み立てるときに、自分の手の視覚的情報と過去の虫の記憶の情報が混同してしまい、実際にはそこに存在しない虫がはっきりと見えるという現象である。また、幻聴についても同様で、薬物に影響を受けた脳が、実際の音の情報と過去の音の情報を誤認して組み立て、認識することによって出現する。

コラム

市販薬の乱用と健康への影響

市販薬が乱用された疑いのある事例として、2017年11月東京都内の駅のトイレに市販の咳止め薬の空き瓶25本が捨てられていた。2020年厚生労働省研究班の実態調査によると、乱用されている市販薬には、脳の中核に作用する麻薬性の成分が含まれているものがあり、用法・用量を超えて服用すると、重大な健康被害につながるおそれがある。



耐性・依存

要約

薬物の乱用を繰り返すうちに期待した効果がなくなる現象を耐性という。また、脳の神経系に変化が生じ、薬物に対するコントロールを失うことを依存という。

1 耐性

指導のポイント → 薬物の特性である「耐性」により、無意識のうちに摂取量が増えてしまうことを理解させる。

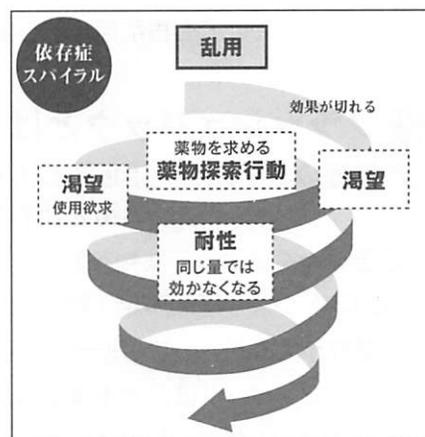
耐性とは、薬物を繰り返し使用することで、最初は効果があった薬物でも、同じ効果を得るために使用量を増加しなくてはならなくなる性質である。乱用を続けると次第に薬物の効果が薄れ、同じ量では効かなくなり、摂取量や回数がどんどん増えていくという悪循環に陥ってしまう。使用量が増える分、脳や身体へのダメージもより深刻になっていく。

2 依存

指導のポイント → 薬物の乱用により、やめたくてもやめられない依存状態に陥るメカニズムを理解させる。

乱用される薬物は全て脳の「報酬系（快楽中枢）」と呼ばれる神経系に影響を与える。この報酬系には、神経伝達物質である「ドーパミン（よろこび、快感、意欲、活力、運動機能等に関係する物質）」を分泌する機能があるが、乱用される薬物はいずれもこの報酬系を刺激し、強制的にドーパミンを分泌させる。報酬系が繰り返し刺激されることによって、脳内の神経系には元に戻せない変化が生じ、薬物使用をコントロールする力が失われていく。

薬物依存は、このような乱用（行為）の繰り返しの結果として起きる脳の慢性的異常状態であり、薬物をやめようと思っても自己コントロールができず乱用してしまう状態のことである。薬物を乱用し、その効果が切れると渴望が湧いて薬物探索行動に走り、さらに乱用することで依存状態が悪化。「耐性」が形成されて使用量や回数が増えていく悪循環（依存症スパイラル）に陥る。



コラム

「乱用」「依存」「中毒」の区別（薬物乱用の分野で、混同されやすい用語の整理）

乱用	薬物を社会規範から逸脱した目的や方法で自己使用すること。社会規範からの逸脱には、法の逸脱、目的や使用方法の逸脱がある。例えば、法律で使用が禁じられている薬物（違法薬物）を1度でも使用すれば乱用となる。	
依存	自己の薬物使用をコントロールできず、やめられない状態。	
中毒	①急性中毒	大量の薬物を短時間に摂取するような乱用の結果として起こる心身の異常。依存とは関係ない。（〔例〕急性アルコール中毒など）
	②慢性中毒	長期間にわたり、依存に基づく乱用を繰り返した結果として生じる心身の異常。（〔例〕精神：覚醒剤精神病など、身体：肝硬変など）

再乱用のリスク

要約

薬物依存症は生涯続く慢性疾患である。回復してもストレスなどが原因で急に元の状態に戻ってしまう（フラッシュバック）こともあり、回復は簡単なことではない。

① 薬物依存からの回復

🏠 指導のポイント → 薬物依存になると、再乱用のリスクを生涯抱えながら「薬物をやめ続ける」必要があることを理解する。

薬物依存症は一生付き合いなければいけない慢性疾患である。一度、薬物を欲しがらる脳に変化してしまうと、その回路は元には戻らない。生涯、再乱用のリスクを抱えて生きていかなくてはならないのである。そのため、薬物依存症においては「治す」という考え方ではなく、薬物を1日でも長くやめ続け、「社会生活を送るうえで問題のない状態（＝回復）」を目指すという方法がとられている。

具体的には、まず薬物の使用を断ち、渴望への対処法を学びつつ、自己の価値観を見直し、再乱用のリスクを下げ、生活環境を整えることが必要となる。これは、人間関係や場所、お金、感情、ストレスなど、それまでの薬物乱用に関係していた状況を整理・清算する作業が前提となるものである。これを一人で実行することは非常に困難であるため、専門の治療・回復プログラムを継続的に受けることが必要である。現在、日本における薬物依存の治療プログラムは、医療機関でのプログラムと、当事者（薬物乱用経験者）による自助グループがある。さらに、各地の精神保健福祉センターや保健所等でもプログラムを実施しているところが増えている（P30「相談窓口一覧」参照）。しかし、回復には多くの時間と労力が必要となり、プログラムを受けても再乱用してしまうケースも多い。回復は決して簡単なことではない。

② フラッシュバックとは？

🏠 指導のポイント → 治療をしても脳の回路は完治することが難しく、薬物を使わなくても症状が出ることもあることを理解する。

適正な治療によって薬物をやめ、幻覚などの精神病症状が治まり、普通の生活を送ることができても、心理的ストレスや睡眠不足、飲酒などが引き金となり、薬物を使っていなくても、突然、乱用していたころの感覚がよみがえってしまうこともある。これをフラッシュバックという。

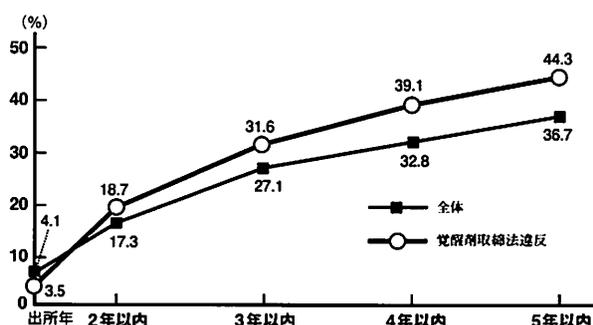
フラッシュバックは必ず出現するというわけではないが、時期もタイミングも予測不可能であり、その程度も種類も千差万別である。生活の中での些細な刺激によって起こることもある。このように薬物乱用によって脳が変わってしまうと、元のように完全に回復することは難しいといえる。

コラム

薬物事犯の再犯者率の高さ

一般刑法犯により検挙された者のうち再犯者率は上昇傾向にあり、令和2年には49.1%に達している。再犯者のうち、前に検挙されたものと同じ罪名で再び検挙された者の比率が、覚醒剤取締法違反は70.1%で、窃盗の17.1%、恐喝の14.6%と比べると群を抜いている（令和3年版「犯罪白書」より）。ひとたび依存症に陥った薬物事犯者の回復の困難性を示している。

図は、平成28年出所受刑者の5年以内再入所率である。総数と比較し、覚醒剤取締法違反の再入所割合は、同一罪名での再入所の割合が高いことから、依存症と疑われる可能性が高い。



出典：令和3年版「犯罪白書」

3

あなただけの問題ではない! (薬物乱用が社会にもたらす影響)

到達目標		薬物乱用は、乱用者だけでなく周囲の人たちをも巻き込むものであることを理解させ、多くの事件・事故などの要因となり、社会全体の問題となっていることを理解させる。
指導のポイント	指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物を乱用し、心身のコントロールができなくなることで、自分がどのように変化するか具体的に理解させる。 ・薬物乱用は個人の問題ではなく、家族・友人に対しても重大な影響を与えることを認識させる。 ・実際の事件・事故の事例を提示し、薬物乱用が社会にもたらす影響を理解させる。
	学年別指導方法のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ●小学生 社会への影響よりも、家族や友人への影響に焦点を当てるとよい。 ●中学生 薬物乱用についてまだ実感がわからない年齢でもあるが、起こった事件や事故について誇張なく伝える。 ●高校生 同年代が関わった実際の事件や具体的な事例をあげることで、誰もが当事者になりうる可能性があり、薬物乱用の問題について真剣に考えなければいけないことを伝える。

所要時間

5分

FACTOR 1

乱用者本人への影響

薬物乱用による依存状態に陥った場合、乱用者本人にどのような変化があるのかを理解させる。

3 あなただけの問題ではない!

薬物乱用の周りへの影響

薬物乱用は、本人だけの問題ではありません。乱用により性格、生活習慣が変わると社会や周りの人々に重大な影響を与えます。

乱用者の変化

薬物が欲しい気持ちを抑えられなくなる
感情のコントロールが難しくなる
生活習慣が変わる

自分が大切にしていることを、大切にできなくなってしまう

? 家族 友達 将来の夢 ?

本来の自分にある明るい未来の可能性を、自分でどんどん小さくしてしまうのです。

家族に犯罪者がいることを知られたくなくて、家族全員、社会とのかわりを避けていた。

身近な人への影響

家族間での言い争いや、家庭内暴力により、家庭が崩壊した。

金銭トラブルが増え、信頼もできなくなり、友達が離れていった。

社会への影響

覚醒剤を乱用しつづけて混乱し、妄想がもとになって人を傷つけてしまった。

危険ドラッグを使ったあとに運転し、次々と人をはねる事故を起こした。

FACTOR 2

家族・友人への影響

薬物乱用により人格が変わってしまうことで、家族・友人関係も変わり、身近な人にとっても大きな問題になることを理解させる。

FACTOR 3

社会への影響

実際に薬物乱用がもたらした事件・事故を提示することで、社会への影響を知り、乱用者本人だけの問題ではないことを理解させる。

3-1

乱用者本人への影響

要約

薬物を乱用すると、乱用者本人の生活が変化し、心の成長も止まってしまう。そのため、周囲とトラブルを起こしやすくなり、平穏な生活を送ることが難しくなる。

1 乱用者の変化

📌 指導のポイント → 薬物を乱用し、心身をコントロールできなくなることで、乱用者にどのような変化があるのかを具体的に理解させる。

乱用者は依存状態に陥ると生活の優先順位が大きく変わり、家族や自分の健康、将来の夢よりも薬物を優先するようになる。通常、脳は20歳頃まで成長すると言われており、特に10代の時期は身体も心も急速に発達し、家族や学校生活などを通してたくさんの知識を得る。それと同時に人間関係、倫理観や道徳観、感情のコントロールなど多くのことを学ぶ。自分らしさに気づき、育む時期でもある。しかし、この時期に薬物を乱用すると、身体は大人になっても心の成長が止まって感情のコントロールができず、他者とのコミュニケーションがうまくできなくなるなどの問題が起こる。その結果、自己嫌悪に陥ったり、自尊感情が低下し、孤立しがちになる。また、これまで楽しいと感じていた活動や趣味に対しても興味が持てなくなり、生活習慣が変化してしまう場合や、幻覚や妄想（見えないものが見える、ありえないことを信じ込むなど）が出現することもあり、さまざまなトラブルを起こしてしまう。

3-2

家族・友人への影響

要約

薬物乱用は、乱用者本人だけでなく、周りの人にも重大な影響をもたらす。家族や友人との関係が悪化し、それまで培ってきた人間関係が崩壊することもある。

1 家族・友人関係の悪化

📌 指導のポイント → 薬物乱用は個人の問題ではなく、家族や友人に対しても重大な影響を与えることを認識させる。

薬物乱用者の中には、薬物の被害者は自分だけで、周りには迷惑をかけていないと考える者が少なくない。しかし、薬物乱用者の生活や人格が変化することで家族や友人も大きな被害を受ける場合が多い。例えば、薬物を買うためのお金が足りなくなり家族のお金を持ち出したり、感情をコントロールできず生活が乱れたりすることで、いざこざや家庭内暴力などが絶えない状況になり、それを隠すために家族が近所づきあいや社会との関わりを避けるようになることもある。また、友人関係においても些細なことで言い争いになる、金銭の貸し借りのトラブルが絶えないなど信頼関係が崩れ、つきあいが終わってしまうことも多い。

社会への影響

要約

薬物乱用が原因で、乱用者が犯罪を重ねてしまうケースも多く、社会に与える被害は計り知れない。ときには、他人の命を奪うこともある。

1 薬物乱用を続けるために起こす事件

📖 指導のポイント → 薬物乱用は乱用以外にもさまざまな犯罪要素を含んでいることを理解した上で、最新の薬物関連ニュース等を伝え、社会にとって危険であることを感じさせる。

薬物を乱用するためにはお金が必要で、薬物にはまってしまうと、生活の中の優先順位が変わってしまい、どうすれば乱用を続けられるかが第一の関心事になり手段を選ばなくなる。

そのため、最初は家族間や友人間でのちょっとした金銭のごまかしから、次第にエスカレートしていき、詐欺、恐喝、窃盗、密売などのさまざまな犯罪が誘発される。

■集合住宅の一室で大麻を所持したとして、少年4人が逮捕された。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。逮捕された少年のうちの1人は、「大麻で儲けたお金で大麻を買っていた」などと話している。（令和3年 大阪府）

■17歳～20歳の少年6人が大麻や金品を奪おうとし、密売人を切りつけて、逮捕された。6人は地元の遊び仲間、事件前に男性に大麻の取引を持ちかけていた。密売人は大声で助けを求めたため、何も奪われなかったが、背中や肩に3カ月の重傷を負った。（令和3年 神奈川県）

2 薬物の影響下で起こした事件・事故

📖 指導のポイント → 実際の事件・事故の事例を提示することで、薬物乱用が個人の問題ではないことを理解させる。

薬物乱用は脳の機能や構造を変えてしまうため、正常な判断ができなくなる、運動機能がおかしくなる、幻覚・妄想に襲われるなどの障害が起き、数多くの事件が引き起こされている。

■職務質問を受けていた30代女性が車で逃走し、時速90km以上のスピードで歩道に乗り上げ、歩行者の女性をはねて死亡させた。容疑者は事故当時、覚醒剤を使用していた。（令和元年 東京都）

■義母の顔を素手で複数回殴り死亡させ、傷害致死容疑で送検された18歳の少年が、事件前に合成麻薬LSDを使用していたとして麻薬取締法違反の疑いで再逮捕された。逮捕時、少年はふらふらした状態で挙動不審だったといい、尿からはLSDや大麻の成分が検出された。（令和2年 兵庫県）

■市営団地で母親や別の親族など4人を切りつけた20歳の男が殺人未遂の容疑などで逮捕された。男は前年の夏頃から友人らと大麻等の薬物を使うようになり、精神錯乱状態になって包丁で切りつけたと主張。加害行為については「覚えていない」と供述した。（令和3年 福岡県）

■アパートの一室で女子高校生が薬物中毒で死亡し、男女2人が誘拐の疑いで逮捕された。容疑者らは女子高生とは「薬を摂取する」という話題を通じてSNSで知り合ったと供述。室内からは薬の空のパッケージが大量に見つかり、中には医師の処方が必要な睡眠導入剤や抗不安薬などが含まれていた。（令和3年 滋賀県）

4

大切な自分を守るために (誘惑に気づく力と対応力)

到達目標		強い自分になるための3つのポイントを考えて記入させ、自分が大切な存在だということ意識させるきっかけを与え、違法な薬物に手を出さない健全な心を育てる。
指導のポイント	指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・誘われたときに、危険を察知することの大切さを理解させる。 ・「はっきり、きっぱり」断り、すぐにその場から離れることの必要性を理解させる。 ・自己肯定感を高め、生きづらさを感じたときに薬物ではない選択をできるようにする。 ・「自分を大切にする」というのは具体的にどのようなことか、考えるための材料を示す。
	学年別指導方法のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ●小学生 友人から誘われることはほぼない年齢であり、現段階では危険を察知する判断力を重点的に伝える。 ●中学生 友人からの誘いの可能性が出てくる年齢。危険な誘惑から自分を守る大切さを強調し、断ることの正しさを伝える。仲間はずれや孤立への恐怖などから断りにくい心理状態にあることにも理解を示した上で、3つのポイントを実際に考え、記入するように促す。(書けない生徒には「今すぐに思い浮かばなくても大丈夫」と伝える) ●高校生 交友関係も広がる年代なので、自分自身を守る大切さを伝える。また、孤立することへの恐怖、断ることの不安などについては中学生と同様に共感しながら指導する。さらに、自己の辛さを軽減する目的で自己処方的に薬物を乱用しないよう、一人ひとりがかげがえのない存在であることを伝える。

所要時間

5分

FACTOR 1

誘いの言葉にだまされない

問題がある薬物を勧めてくること自体に違和感を持ち、危険を察知する判断力を身につけさせる。

4 大切な自分を守るために

誘いの言葉にだまされない!



断りにくいときはその場から逃げましょう。逃げることも勇気です。

友達から薬物の誘いを受けたら…

「断ったら相手に悪いかな」と考えたりして、断りにくいかもかもしれません。でも、自分の心や身体を守るのとはあなた自身です。「おかしいな」と思ったら、迷わず「ハッキリ、キッパリ」断りましょう。

誘いを断る勇気を身につけよう!

断る勇気を持つには、「自分を大切にしよう」という気持ちが重要です。下の①～③の項目を考えて、記入してみてください。全部埋まらなくても大丈夫。まずは考えてみましょう。

自分を大切にするための3つのポイントを考えてみよう

- ① うれしかったこと、悲しかったこと
[]
- ② 自分が好きなもの、やりたいこと
[]
- ③ 自分にとって大切な人、そして自分を大切に思ってくれている人
[]

FACTOR 2

断り方のポイント

「はっきり、きっぱり」断り、すぐにその場から離れること大切さを理解させる。

FACTOR 3

大切な自分を守るための3つのポイント

自分の大切さに気づくことで自己肯定感を高め、生きづらさを感じたときも、薬物ではない選択をできるようにする。

4-1

誘いの言葉に だまされない

要約

使用目的や製造元・販売経路の妥当性、薬物を売る側の事情等をヒントに、子どもたち自身が危険な薬物であるかどうかを判断できるようにする必要がある。

1 危険を察知する判断力

📖 指導のポイント → 危険を察知する判断力を養う。

違法な薬物を勧められたり、自ら興味をもったりしたときに、自分で自分の身を守れるようになることが大切である。医薬品は本来、病気や怪我をより治りやすくするために、人間の持つ自然治癒力をサポートする目的で使用するものである。健康な状態よりも、さらに自分を良くすることを謳った違法薬物の使用は、慎重にならなければいけないということを、まず伝えたい。加えて、心身の不調に対処するためには「違法な薬物に頼るのではなく医薬品を正しく使うこと」もあわせて念を押しておきたい。

ただ、近年は、違法な薬物と同じように、「眠くなくなる」「元気が出る」と謳った栄養ドリンクや、「痩せる」「肌がきれいになる」などと謳ったサプリメントも身近に販売されており、子どもたちにとっては、誘い文句のみで危険な薬物なのかどうかを判断することが難しくなっている。その場合、製造元や販売経路が信用できるものであるかということは、一つの判断材料である。

違法な薬物の売人は、健康被害や死者を出している危険な物質であることを知った上で、金儲けのために売っている。また、それが友人なら、薬物を使う仲間を増やして、自分の罪悪感や劣等感を消すために誘っていることもある。そのような現実を伝えておき、いざというときに危険を察知できるよう判断力を養っていく必要がある。

4-2

断り方のポイント

要約

薬物乱用がもたらす影響を理解し、薬物の乱用を勧められたときに、なるべく早くその場から離れる、きっぱりと断るなど、適切な行動をとれるようにすることが大切である。

1 断る勇気と立ち去る勇気的重要性

📖 指導のポイント → 親しい友人からの誘いなど、はっきりと言葉で断ることが難しい場合は、その場から立ち去ることが効果的であることを伝える。

「令和3年における組織犯罪の情勢『大麻乱用者の実態』」（警察庁）によれば、大麻を初めて使用した経緯は「誘われて」が最多であり、初めて使用した年齢が低いほど誘われて使用する比率が高い。このように違法薬物の使用を誘われたとき、言葉で断ることができる場合には「はっきり、きっぱり」断ると相手が諦める可能性が高くなる。しかし、身近な友人から誘われた場合は、「断ることが正しい」と知っていても、「仲間はずれにされるのが怖い」「場の空気を壊してしまう」という気持ちから手を出してしまう人もいるだろう。特に友人関係に敏感になる中学生・高校生の段階では、大人の想像以上に「仲間からの圧力（ピアプレッシャー）」は強いということを理解しておく必要がある。そのため、言葉で断ることが難しいときには、とにかくその場から早く立ち去ることが第一だということを伝えたい。

一方、自分自身の好奇心に対処するためには、薬物乱用の影響とともに、乱用しないほうが自分のためになることを客観的に理解させる必要がある。薬物依存に苦しんでいる人の大多数が、自分の選択を後悔していることもあわせて伝えるとよいだろう。

大切な自分を守るための 3つのポイント

要約

自己肯定感を高めることが、薬物乱用の誘いを断ることにつながる。これは、断った後の不安を解消し、健全な人間関係を構築するためにも有用である。

1 自己肯定感を高め「誘いをよせつけない自分になる」

📖 指導のポイント → 自分自身の大切さに気づき、生きづらさを感じたときに、薬物以外の選択をできるように、自己肯定感を高めていく。

薬物乱用防止教育とは、たとえ薬物乱用のリスクの高い場面に遭遇しても、薬物乱用という手段を選択しない子どもたちを育てることである。それは、こうした場面で生じる「薬物への興味」や「仲間との人間関係」や「辛さを軽減したいという思い」を、「長期的な視点での自分の心身の健康や健全な人生」と天秤にかけて、「自分を大切にする」という選択肢を選び取れるかどうかにかかっている。

自分自身がかけがえのない存在であると気づかせること、つまり健全な自己肯定感（自尊感情）を育むのは、決して一朝一夕で成し得ることではない。しかし、子どもたちの長い人生のなかで、薬物乱用のみに留まらず「好ましくない要素を排除していく力」や「健やかな人生を選び取っていく力」を養っていく指針の一つとするために、「大切な自分を守るための3つのポイント」を紹介したい。

大切な自分を守るための3つのポイント

- ①うれしかったこと、悲しかったこと
- ②自分が好きなもの、やりたいこと
- ③自分にとって大切な人、そして自分を大切に思ってくれている人

それぞれのポイントを子どもたち自身に考えさせ、リーフレットに記入するように促すとよい。しかし、周囲の目を気にしたり、具体的なイメージが浮かばずに記入できない子どももいるだろう。そのため、「思いつかなくても問題はない。まずは考えることが大切」だと伝えることが肝要である。

これらを考えることで、「自分の存在価値」や「自分が大切な人に囲まれていること」に気づくことが、健全な自己肯定感の向上にもつながる。そして、自分自身を受け入れる力を身につけることで、自分にとっての正しい選択が可能になるだろう。また、自分と同様に他者を尊重することによって、良好な人間関係を築くこともできる。結果として、本当に自分のことを大切にしてくれる相手を選び、薬物の誘いをするような悪い関係を断ち切ることもつながるだろう。

コラム

再乱用防止を見据えた一次予防

薬物の二次・三次予防の現場において、青少年の薬物乱用の動機で特に目立つのが、①「薬物使用（その効果）に対する好奇心があったから」ということに加え、②「仲間から誘われて」という2つである。

アメリカで1980年代後半に始まった「Just Say No」キャンペーンは、小・中校生を対象にして始まり、一定の効果を上げた。そして、前述の二次・三次予防の現場からの報告を受け、今ではそれに加え、「No」と言えない、孤立気味で生きづらさを抱えている、孤立するのを極端に恐れる、家庭で何らかの問題を抱えているなどのハイリスクな子どもたちへのアプローチも重視されている。現在では、健全な自己肯定感を育むことや、対人関係・ライフスキル・コミュニケーションに関する能力アップのためのトレーニングなどを通して、一次予防に取り組むことが主流になっているほか、薬物乱用防止クラブのようなコミュニティとしての取り組みが行われている。

日本でも長きに亘り、「ダメ。ゼッタイ。」キャンペーンなどが一次予防の効果を上げてきた。だが、児童・生徒を取り巻く環境は時代と共に大きく変化しており、今後はそこを理解したアプローチが必要である。薬物の危険性や違法性に加え、適確な判断力や、具体的な断り方、断った後の対処法をしっかりと伝えること、また断る勇気の土台となる「健全な自己肯定感」を育む必要性を呼びかけていくことが重要である。

5 悩んだときは、まず相談! (相談窓口の紹介)

到達目標		薬物に関する疑問や不安などがある場合は、一人で悩まずに相談することの大切さを理解させ、相談する相手や相談窓口に関する知識を伝える。
指導のポイント	指導内容	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物の問題は、一刻も早い相談をすることが肝要。まずは身近な人への相談を促す。 ・身近な人に相談しづらい思春期の生徒のために、専門家への相談という選択肢も示す。 ・精神保健福祉センターなどは秘密厳守で相談を受けていることを伝え、安心感を持たせる。 ・児童・生徒だけでなく、相談を受ける教師・保護者にも専門機関の存在を伝える。
	学年別指導方法のコツ	<ul style="list-style-type: none"> ●小学生 基本的に相談相手は家族の場合が多いので、家族との日常的な会話を奨励する。家族が忙しい家庭もあるので、教師も相談の相手になることを伝える。 ●中学生 家族の存在も大きいですが、友人との関係性が密になる時期である。親や教師も含めた身近な大人に対して反発心を抱くことも多いため、第三者である専門家に相談することを勧める。 ●高校生 友人関係がさらに密になり親から距離を置く年代である。正しい情報を得るために専門家に連絡を取ることを奨励する。インターネットから得る情報については正しいものだけではないことを注意喚起する。

所要時間

5分

FACTOR 1

安心して相談できる窓口

安心して相談できる窓口があることを伝え、何かあったときに、早めに相談できるようにする。

5 悩んだときは、まず相談!

「友達が使っているけどどうしよう?」
「薬物の誘いを断る自信がない」
「薬物を使ってしまった。どうしよう」
「友達から、薬物について相談された」

困ったときは、一人で悩まず相談を! あなたは一人ではありません。相談窓口では相談に関する秘密は厳守します。安心して少しでも早く相談してください。

薬物についての相談窓口

薬物乱用に関する相談は、各都道府県に設置されている下のいずれかの窓口で受け付けています。

- 精神保健福祉センター
- こころの健康センター
- 都道府県の業務課

各都道府県窓口の連絡先詳細は、下のURLにあります。

URL

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/madoguchi.html>



薬物乱用防止に関する最新情報など、随時更新中!

- 公式 Facebook STOP the 薬物! ~断る勇気が未来をつくる~ <https://www.facebook.com/stopthedrug>



- 公式 Twitter STOP the 薬物! <https://twitter.com/StopTheDrug>



22.06

FACTOR 2

相談窓口一覧

全国の相談窓口を掲載している。該当地域の窓口を具体的に伝え、万が一の際にはすぐ連絡することを促す。

安心して 相談できる窓口

要約

薬物乱用に関わる問題で困ったときは、一人で悩まずに相談をするとよい。相談窓口では、相談に関する秘密を厳守する義務がある。

1 安心して相談を

📌 指導のポイント → 適切な相談窓口を伝えることで、早期の相談、介入ができるようにする。
この単元は、児童・生徒に対する情報提供だけでなく、保護者や学校関係者に対しての情報提供の意味合いもある。

薬物の問題には、専門的な知識が必要となるため、専門家の力を活用した早期の介入が必要である。そのためにも、身近な大人や保護者、学校関係者、専門機関の関係者など、信用できる大人に少しでも早く相談することを勧めたい。「相談する」「助けを求める」力は、生きていく上で大切なスキルであり、身につけることで自分の命を守ることにもなる。誰かに助けを求めることは簡単ではない、という当事者の心情を理解した上で、「相談する」「助けを求める」重要性を、子どもたちにはしっかりと伝えておきたい。

同時に、相談窓口の情報提供を行うことで、子ども達だけでなく相談を受ける側である大人達に対しても、対処方法の選択肢を提示していくことがこの単元のポイントである。

薬物乱用に関わってしまった際、「相談したら捕まってしまうかも」という恐れが非常に大きく、相談したくても怖くてできない場合や、相談を受けた身近な大人や学校関係者がどこに相談すればよいかわからず対応に困る場合も多い。そのような時にも早く適切な対処ができるよう、精神保健福祉センターなど、心理や福祉の専門家が秘密厳守で相談を受け付けている場所があることを伝えたい。

コラム

精神保健福祉センターとは

主な相談窓口として、各都道府県等の精神保健福祉センター（以下、センター）があるが、センターがどのような機関なのか知らない人も多く、良く分からないところには相談しづらいという場合も考えられる。相談窓口を紹介する際には下記のようなセンターの趣旨も合わせて伝え、安心して相談できることを伝えるとよい。精神保健福祉センターは、主に以下の3つの活動内容を持ち、精神保健福祉法によって各都道府県に設置することが定められている施設である。

- (1) 地域住民を対象に、こころの健康の保持と向上を目的として、精神保健福祉相談を受けるとともに、広報紙やイベント等で広報普及活動を行っている。
- (2) こころの病を持つ人の自立と社会復帰を目指して、社会に適応していく力をつけるために指導と援助を行っている。
- (3) 精神保健福祉に関する専門的機関として、地域の保健所や関係諸機関の職員を対象とする研修や、連携や技術協力・援助をとおして地域保健福祉の向上のための活動をしている。

精神保健福祉センターは、政令指定都市では「こころの健康センター」等の名称が使われるなど、別名称の場合もある。このような施設は各都道府県に必ずあるため、指導に行く際は該当地域の窓口を事前に調べ、一度連絡を取るとよい。実際にその地域の担当者と話してみることで、子ども達への情報提供に具体性が増し、より充実した指導へと生かすことが出来るだろう。

また、関係者同士がコンタクトをとる機会を持つことで、「地域ぐるみで子ども達を薬物乱用から守る」環境づくりのきっかけとしてもらいたい。

コラム

早期発見・早期介入をするために～指導員としてできること～

①相談を受ける



友達が使っているけど
どうしよう？



最近生徒の
様子が
おかしい

すすめられて使ってしまった
親にはバレたくない



うちの子が素行の
悪い先輩と遊んで
いるようで…



どんなふう
に接したら
いいのかしら

②相談窓口の確認・紹介



【ポイント】

- ・薬物乱用に関わる問題は素人だけで解決できるものではなく、専門的な知識や経験が必要であること。
- ・秘密厳守で相談を受け付けてくれる機関があること。
- ・対処方法の具体的な選択肢を提示すること。
- ・相談窓口については、児童・生徒よりも、子どもたちを見守る立場である学校関係者に向けたメッセージとすること。

③実際に相談する際のフォロー



【ポイント】

- ・最寄りの相談窓口と、普段からコミュニケーションをとっておくこと。

全国の相談窓口は次ページ⇨

コラム

ハイリスク層へのアプローチ

教育機関においては少数ではあるが、まだ薬物を乱用してはいなくても、交友関係やライフスタイルから、いずれは乱用に至る可能性が高いと認められる層（ハイリスク層）が存在する。彼らの周囲には、すでに薬物を乱用している者もいる可能性があり、その気になれば容易に入手可能な環境であることが多い。

このような層に対しては、薬物を使っている者を知っている、誘われたことがある、ともすると本人も使っている可能性があることを前提に向き合う必要がある。その際は、以下について意識しておく。

1 責めない

薬物を乱用している者、またはそのような友人に対して、責めたり、排除するような表現をしたりすることを避ける。「薬物を選んだことは本人にとって良くないこと。だが、そこまで追い詰められた、またはその他の選択肢が考えられない状況だった」ことを理解しておく。（ただし、「だから、使ったことは仕方が無い」と、行動を認めることはしない）

2 寄り添う

使わざるを得なかった、使いたい気持ちになる、または、そのグループから離れるのが難しい、というような気持ちに寄り添う気持ちを持つ。

3 提案する

薬物を乱用する以外ないのか、薬物を乱用している「仲間」や「環境」以外の「居場所」はないのか、などについて一緒に考えてみる。

ただし、他人を信じられない、相談したことがないという場合もあり、孤立している者もいる。相談相手が周囲に見つからない場合は、公共の相談窓口（精神保健福祉センターや保健所等）も活用できることを伝える。それらの機関は守秘義務があり、専門家がいるので安心して相談できることも、あわせて伝える。

5-2 相談窓口一覧

北海道厚生局麻薬取締部	011-726-1000	静岡県	静岡県薬事課	054-221-2413	
東北厚生局麻薬取締部	022-227-5700	静岡県	静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245	
関東信越厚生局麻薬取締部	03-3512-8690	静岡県	静岡市こころの健康センター	054-262-3011	
関東信越厚生局麻薬取締部横浜分室	045-201-0770	愛知県	浜松市精神保健福祉センター	053-457-2709	
東海北陸厚生局麻薬取締部	052-961-7000	愛知県	愛知県医薬安全課	052-954-6305	
近畿厚生局麻薬取締部	06-6949-3779	愛知県	愛知県精神保健福祉センター	052-962-5377	
近畿厚生局麻薬取締部神戸分室	078-391-0487	愛知県	名古屋市精神保健福祉センター	052-483-3022	
中国四国厚生局麻薬取締部	082-228-8974	三重県	三重県薬務課	059-224-2330	
四国厚生支局麻薬取締部	087-823-8800	三重県	三重県こころの健康センター	059-223-5241	
九州厚生局麻薬取締部	092-431-0999	滋賀県	滋賀県薬務課	077-528-3634	
九州厚生局麻薬取締部小倉分室	093-591-3561	滋賀県	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010	
九州厚生局沖縄麻薬取締支所	098-854-0999	京都府	京都府薬務課	075-414-4790	
北海道	北海道医療薬務課	011-204-5265	京都府精神保健福祉総合センター	075-641-1810	
北海道	北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121	京都府こころの健康増進センター	075-314-0355	
青森県	青森県医療薬務課	011-622-0556	大阪府	大阪府薬務課	06-6941-9078
青森県	青森県立精神保健福祉センター	017-734-9289	大阪府	大阪府こころの健康総合センター	06-6691-2811
岩手県	岩手県健康国保課	017-787-3951	大阪府	大阪市こころの健康センター	06-6922-8520
岩手県	岩手県精神保健福祉センター	019-629-5467	堺市	堺市こころの健康センター	072-245-9192
宮城県	宮城県薬務課	019-629-9617	兵庫県	兵庫県薬務課	078-362-3270
宮城県	宮城県精神保健福祉センター	022-211-2653	兵庫県	兵庫県精神保健福祉センター	078-252-4980
宮城県	仙台市精神保健福祉総合センター	0229-23-0021	神戸市	神戸市精神保健福祉センター	078-371-1900
秋田県	秋田県医療薬務課	022-265-2191	奈良県	奈良県薬務課	0742-27-8664
秋田県	秋田県精神保健福祉センター	018-860-1407	奈良県	奈良県精神保健福祉センター	0744-47-2251
山形県	山形県新型コロナウイルス収束 総合企画課	018-831-3946	和歌山県	和歌山県薬務課	073-441-2663
山形県	山形県精神保健福祉センター	023-630-2333	和歌山県	和歌山県精神保健福祉センター	073-435-5194
福島県	福島県薬務課	023-624-1217	鳥取県	鳥取県医療・保険課	0857-26-7203
福島県	福島県精神保健福祉センター	024-521-7233	鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	0857-21-3031
茨城県	茨城県薬務課	024-535-3556	鳥取県	鳥取県薬事衛生課	0852-22-5259
茨城県	茨城県精神保健福祉センター	029-301-3388	岡山県	鳥根県立心と体の相談センター	0852-21-2045
栃木県	栃木県薬務課	029-243-2870	岡山県	岡山県医薬安全課	086-226-7341
栃木県	栃木県精神保健福祉センター	028-623-3119	岡山県	岡山県精神保健福祉センター	086-201-0828
群馬県	群馬県薬務課	028-673-8785	岡山市	岡山市こころの健康センター	086-803-1273
群馬県	群馬県こころの健康センター	027-226-2665	広島県	広島県薬務課	082-513-3221
埼玉県	埼玉県薬務課	027-263-1156	広島県	広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051
埼玉県	埼玉県立精神保健福祉センター	048-830-3633	広島県	広島市精神保健福祉センター	082-245-7731
埼玉県	さいたま市こころの健康センター	048-723-3333	山口県	山口県薬務課	083-933-3018
千葉県	千葉県薬務課	048-762-8548	山口県	山口県精神保健福祉センター	083-902-2672
千葉県	千葉県精神保健福祉センター	043-223-2620	徳島県	徳島県薬務課	088-621-2233
千葉県	千葉市こころの健康センター	043-263-3891	徳島県	徳島県精神保健福祉センター	088-625-0610
東京都	東京都薬務課	043-204-1582	香川県	香川県薬務感染症対策課	087-832-3300
東京都	東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-5320-4505	香川県	香川県精神保健福祉センター	087-804-5566
東京都	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	03-3302-7575	愛媛県	愛媛県薬務衛生課	089-912-2393
東京都	東京都立精神保健福祉センター	042-376-1111	愛媛県	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880
神奈川県	神奈川県薬務課	03-3844-2210	高知県	高知県薬務衛生課	088-823-9682
神奈川県	神奈川県精神保健福祉センター	045-210-4972	高知県	高知県立精神衛生福祉センター	088-821-4966
神奈川県	横浜市こころの健康相談センター	045-821-8822	福岡県	福岡県薬務課	092-643-3287
神奈川県	川崎市精神保健福祉センター	045-671-4455	福岡県	福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
神奈川県	相模原市精神保健福祉センター	044-200-3195	福岡県	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8825
新潟県	新潟県感染症対策・薬務課	042-769-9818	北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	093-522-8729
新潟県	新潟県精神保健福祉センター	025-280-5187	佐賀県	佐賀県薬務課	0952-25-7082
新潟県	新潟市こころの健康センター	025-280-0111	佐賀県	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060
富山県	富山県くすり政策課	025-232-5560	長崎県	長崎県薬務行政室	095-895-2469
富山県	富山県心の健康センター	076-444-3234	長崎県	長崎こども・女性・障害者支援センター	095-846-5115
石川県	石川県薬事衛生課	076-428-1511	熊本県	熊本県薬務衛生課	096-333-2242
石川県	石川県こころの健康センター	076-225-1442	熊本県	熊本県精神保健福祉センター	096-386-1166
福井県	福井県医薬食品・衛生課	076-238-5761	熊本県	熊本市こころの健康センター	096-362-8100
福井県	福井県総合福祉相談所	0776-20-0347	大分県	大分県薬務室	097-506-2650
山梨県	山梨県衛生薬務課	0776-24-7311	大分県	大分県こころからの相談支援センター	097-541-5276
山梨県	山梨県立精神保健福祉センター	055-223-1491	宮崎県	宮崎県医療薬務課薬務対策室	0985-26-7060
長野県	長野県薬事管理課	055-254-8644	宮崎県	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
長野県	長野県精神保健福祉センター	026-235-7159	鹿児島県	鹿児島県薬務課	099-286-2804
岐阜県	岐阜県薬務水道課	026-266-0280	鹿児島県	鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755
岐阜県	岐阜県精神保健福祉センター	058-272-8285	沖縄県	沖縄県衛生薬務課薬務班	098-866-2055
		058-231-9724	沖縄県	沖縄県立総合精神保健福祉センター	098-888-1443

その他 お近くの保健所

Q 理解度チェックテスト

問1 令和3年における薬物事犯の中で検挙人員の多い薬物はどれか。上位2つを選んでください。

1. 覚醒剤 2. 有機溶剤 3. 危険ドラッグ 4. 大麻 5. 向精神薬 6. 鎮咳剤

問2 法務省が発表した全国の覚醒剤取締法違反による受刑者を対象者とした調査によると、30歳未満の対象者が最初に乱用した薬物で最も多いものはどれか。1つを選んでください。

1. 覚醒剤 2. 有機溶剤 3. 危険ドラッグ 4. 大麻 5. 向精神薬 6. 鎮咳剤

問3 乱用される薬物が脳に及ぼす作用のうち、主として興奮作用を引き起こす薬物はどれか。2つを選んでください。

1. ヘロイン 2. 覚醒剤 3. コカイン 4. シンナー 5. あへん

問4 大麻に関する記述のうち正しいのはどれか。2つを選んでください。

1. 令和3年の大麻事犯の検挙者のうち30歳未満の割合は60%以上である。
2. 「令和3年における組織犯罪の情勢『大麻乱用者の実態』」(警察庁)によれば、大麻を初めて使用した経緯は「誘われて」が最多である。
3. 令和3年の高校生における大麻事犯の検挙者数は、覚醒剤事犯に次いで多い。
4. わが国では、大麻の栽培は、観賞用の場合のみ届出なしで認められている。

問5 乱用される薬物は、脳の報酬系と呼ばれる神経系に影響を与える。この部位で最も関与すると考えられている神経伝達物質はどれか。1つを選んでください。

1. アドレナリン 2. セロトニン 3. トリプトファン 4. ドーパミン 5. チロシン

問6 薬物乱用に関して、薬物と関連法規との組み合わせで正しいのはどれか。2つを選んでください。

1. 医薬品医療機器等法 …… LSD 2. 毒物及び劇物取締法 …… シンナー
3. 覚醒剤取締法 …… あへん 4. 大麻取締法 …… 危険ドラッグ
5. 麻薬及び向精神薬取締法 …… MDMA

問7 指導方法のコツとして本テキストで紹介した「話し方のポイント」を3つを選んでください。

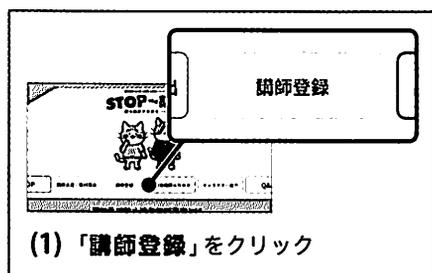
1. 飽きさせないように速いテンポで話す 2. 「間」をとりながら話す 3. メリハリをつけて話す
4. 細かい情報もしっかり説明する 5. 資料から目を離さずに話す
6. エピソードを誇張して怖がらせるように話す 7. 子どもの顔を見て話す

※理解度チェックテストの解答は裏表紙に掲載しています。該当するテキストのページも記載しましたので、理解の向上にご活用ください。

研修会動画のご案内

「令和4年度薬物乱用防止指導員養成事業」研修会動画について

本テキストを使用した研修会の様子を、動画でも確認できます。
下記の方法でご覧頂き、ご自身の活動にお役立てください。



- ①「STOP the 薬物」のHPをご覧ください。
URL：<http://www.d-info.net/>

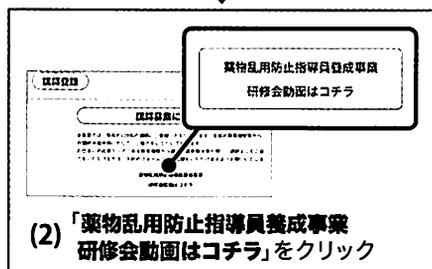
- ②左図に示すバナーを(1)(2)の順でクリックしてください。

- ③ログイン画面が出ますので、下記のユーザー名とパスワードを入力してください。

【ユーザー名】 shidouin2022

【パスワード】 kourou

- ④動画閲覧ページが開きますので、再生してご覧ください。



※ 研修会動画は令和4年10月下旬から再生できる予定です。

令和4年度 薬物乱用防止指導員養成事業 指導者用テキスト

厚生労働省

医薬・生活衛生局 監視指導・麻薬対策課

株式会社 小学館集英社プロダクション

— 理解度チェックテストの解答 —

- 【問1】1. 覚醒剤、4. 大麻（P14を参照） 【問2】4. 大麻（P14を参照） 【問3】2. 覚醒剤、3. コカイン（P13を参照）
【問4】1、2（P15・P25を参照） 【問5】4. ドーパミン（P19を参照） 【問6】2、5（P13を参照） 【問7】2、3、7（P4を参照）