

中学生・高校生のための 薬物乱用防止教室



茨城県警察

今から、皆さんが、薬物に対する正しい知識を持ち、違法な薬物に手を染めないように、「薬物乱用防止教室」を始めます。

本日の講話の流れ

- 1 講話の目的
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 「薬物」について
- 4 薬物乱用が与える影響
- 5 薬物を乱用しないために




本日の講話の流れです。
このような順番で進めていきたいと思えます。

一つ目は、この講話の目的について説明します。
二つ目は、どういことが薬物乱用になるかお話をします。
三つ目は、薬物にはどういものがあるかお話をします。
四つ目は、薬物乱用が与える影響についてお話をします。
五つ目は、薬物を乱用しないためにはどうすればいいかお話をします。

それでは始めます。

本日の講話の流れ

- 1 講話の目的 
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 「薬物」について
- 4 薬物乱用が与える影響
- 5 薬物を乱用しないために



まず、一つ目、この講話の目的についてです。

講話の目的

安全に生活するために
何が大切なことを考えよう



危険なことを理解し、
危険を避けること
ルールを守ること



皆さんは、安全に生活するためには何が大切だと思いますか。

それは、危険なことを理解し、その危険を避けること、そのためにはルールを守るといことが大切です。

薬物に関することも同じです。

薬物についてよく理解し、危険なことは避ける、決められているルールを守るといことが大切です。

本日の講話の流れ

- 1 講話の目的
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 「薬物」について
- 4 薬物乱用が与える影響
- 5 薬物を乱用しないために



次に、薬物乱用が何かについてお話します。

薬物乱用ってどういうこと？

- 人間の身体に使ってはいけないと決められている薬物を使うこと
- 医薬品を医療目的以外で使うこと

薬物乱用は、人の心と身体、そして社会にも大きい影響を与えるため、法律で規制されています。



まず、薬物乱用とはどういうことなのかというと、

- 人間のからだに使ってはいけないと決められている薬物を使うこと
- 医薬品を医療目的以外で使うこと

を言います。

例えば、

法律で持っていたり使ったりすることを禁止されている薬物を使うこと、病気を治すための薬を、違う目的で使うということです。

自分には関係ないと思わないで！

茨城県内の**中学生**の女子生徒が**覚醒剤**を使用、所持した事件

沖縄県内の**中学生**の男子生徒が**大麻**を所持した事件

岐阜県内において**高校生**の女子生徒が**覚醒剤**を所持した事件

また、過去には、皆さんと同じ年代の人でも、薬物を使用・所持して、警察に捕まっています。

県内では、女子中学生が覚醒剤を使用、所持した事件がありました。
他には、沖縄県内では中学生の男子生徒が大麻を所持した事件、
岐阜県内では高校生の女子生徒が覚醒剤を所持していた事件がありました。

現在、大麻を所持していたことで逮捕される少年が後を絶ちません。

自分には関係ないと思わないで！

皆さんと同じ年代の人が、
違法な薬物を使用・所持をして、
警察に捕まってきました。
違法な薬物は近くまで迫って
います。




「薬物乱用」が成長途中の皆さんに与える影響は
大きく、将来にも影響します。

皆さんと同じ年代の人が、違法な薬物を使用・所持をして、警察に捕まってきました。
違法な薬物は近くまで迫っています。

薬物乱用が成長途中の皆さんに与える影響は大きく、将来にも影響するものです。

本日の講話の流れ

- 1 講話の目的
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 「薬物」について 
- 4 薬物乱用が与える影響
- 5 薬物を乱用しないために



次は、薬物にはどういうものがあるかお話をします。

「違法」な薬物



大麻



覚醒剤



MDMA

これら以外にも身近に「薬物」はあります。

違法な薬物には、大麻、覚醒剤、MDMAがあります。
芸能人が逮捕されたりして、ニュースで聞いたことがあるかも知れませんね。

今日は、もちろん、これらの違法な薬物に関する話もしますが、
それだけではなく、皆さんの身近にある薬物についてもお話しをします。

これも「薬物」です。

アルコール



タバコ



市販薬



実は、こんなものも「薬物」です。

お酒、タバコ、市販薬どれも薬局やスーパーで売っていますよね。

しかし、皆さんの心と身体に悪影響を与える、危険な「薬物」になってしまいます。

これから皆さんの身近にある注意しなくてはならない薬物について、紹介します。

たかがタバコ、たかがお酒？

タバコに含まれるニコチンや、お酒に含まれるアルコールは、依存を引き起こす「薬物」の一種です。



20歳未満の皆さんは、法律により、喫煙、飲酒が禁止されています。
法律で禁止されているのに使用することは、薬物乱用になります。

まず、タバコとお酒についてです。

タバコに含まれるニコチンや、お酒に含まれるアルコールは依存を引き起こす「薬物」の一種です。

また、20歳未満の皆さんは、法律によって喫煙、飲酒が禁止されています。皆さんが、煙草を吸ったり、お酒を飲むことは法律で禁止されているのです。法律で禁止されているのに使用することは、薬物乱用になります。

たかがタバコ、たかがお酒？

20歳未満でお酒を飲むと



- 1 脳の機能が低下します
- 2 肝臓をはじめとする臓器に障害を
起こしやすくなります
- 3 性ホルモンの分泌に異常が起き
るおそれがあります
- 4 アルコール依存症になりやす
くなります

また、こんな一面があることも知ってください。

まず、20歳未満でお酒を飲むと、4つの影響があるとされています。

一つ目は、脳の機能が低下する

二つ目は、肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなる

三つ目は、性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがある

四つ目は、アルコール依存症になりやすくなる

という問題があります。

たかがタバコ、たかがお酒？

20歳未満で煙草を吸うと



- 1 成長への影響
- 2 運動への影響
- 3 学力への影響
- 4 病気の心配
- 5 美容への影響

また、20歳未満で煙草を吸うと、5つの影響があるとされています。

一つ目は、成長への影響、酸素がからだ中に行きわたらなくて身長が伸びなくなる

二つ目は、運動への影響、からだは酸欠状態になり、若いのに息切れして走れなくなる

三つ目は、学力への影響、煙草を吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちる

四つ目は、病気の心配、吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高くなる

五つ目は、美容への影響、煙草1本につき、レモン半個分のビタミンCが奪われます。酸素が十分に届かなくなり、肌が衰えてしわが増える、肌荒れなどの影響があります。

お酒も煙草も20歳未満で使用すると、悪い影響しかありませんね。

市販薬にも注意が必要??

市販薬には、用法・用量が決められています。

例：1日3回 朝・昼・晩
1回1錠 などの記載があります。



市販薬であっても、使い方や量を間違えると、副作用を引き起こします。



薬局で売られているような市販薬にも注意が必要です。

市販薬や病院でもらう薬には、用法・用量が決められています。
例えば、1日3回、朝・昼・晩、1回1錠などの記載があります。

オーバードーズという言葉聞いたことがありますか？

一時的な高揚感などを求め、市販のかぜ薬などを大量に摂取する行為がSNSを通じて広がっていますが、

市販薬でも、用法・用量といったきまりを守らずに使用することで、副作用や依存、さらには死んでしまう危険性があります。

えっ、こんなものまで注意が必要??



エナジードリンク飲んで、
徹夜で試験勉強だ!!

試験勉強や、試合の前など、元気を出したいときに栄養ドリンクやエナジードリンクを飲む人もいるかもしれませんね。

しかし、栄養ドリンクやエナジードリンクには、**カフェイン**が多く含まれており、カフェインの取りすぎは命に関わると言われています。

また、皆さんの年代に注意してもらいたいものがあります。

それは、栄養ドリンクやエナジードリンクです。

コンビニなどで手軽に買えますし、試験勉強の前や試合の前など、元気を出したいときに飲む人もいます。

しかし、栄養ドリンクやエナジードリンクには、「カフェイン」が多く含まれており、カフェインの取りすぎは命に関わると言われています。

「違法」な薬物



大麻



覚醒剤



MDMA

詳しく見てみましょう。

それでは、法律で厳しく規制されている薬物について、詳しく見ていきましょう。

大麻ってなに？



別名：マリファナ、ハッパ、野菜、クサ

大麻に含まれる有害成分（THC）によって、幻覚や感覚の変化、記憶障害、学習能力の低下などを引き起こす。

大麻の乱用により、検挙される若者が後を絶ちません。

大麻とは、どんなものかというと、

写真のような大麻草のことで、乾燥させたり、樹脂を固めたりしたものがあります。

別名、マリファナやハッパ、野菜、クサなどと呼ばれています。

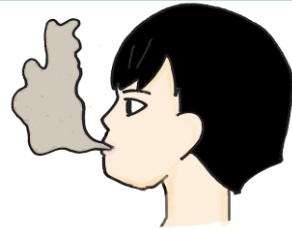
大麻を体内に取り込むと、大麻に含まれる有害な成分、THC（テトラヒドロカンナビロール）によって、

幻覚や感覚の変化、記憶障害、学習能力の低下などを引き起こします。

そして、近年、大麻の乱用により警察に捕まる少年が後を絶ちません。

大麻ってなに？

- 依存性がない
- 1回だけなら平気
- タバコより害が少ない



などといった、**間違ったイメージ**が広まっている…

間違った情報に流されずに、正しい知識を身につけて！
大麻は違法薬物です。

近年、若者の間で大麻の乱用が増えている背景として、

依存性がない、1回だけなら平気、タバコより害が少ない
などといった、間違ったイメージが広まっているということがあります。

間違った情報に流されずに、正しい知識を身につけてください。
大麻は、れっきとした違法薬物です。

また、最近、CBD(カンナビジオール)製品が販売されていますが、CBDというのは、大麻草の成熟した茎や種子のみから抽出・製造されたもので、大麻取締法上の大麻に該当しませんが、本来、業者などが製品を輸入する前に、厚生労働省麻薬取締部において、問題ないものなのか確認しなければなりません。

注意を要するものと言えますよね。

覚醒剤ってなに？

別名：シャブ、アイス、スピード

形状は白色の粉末や無色透明の結晶をしている。

錠剤の形の物（ヤーパー）や、液体状のものもある。

脳を強く興奮させる作用があり、乱用を続けると、幻覚や被害妄想などが現れ、他人に被害を及ぼすおそれがある。



続いて覚醒剤です。

覚醒剤は、別名シャブやアイス、スピードなどと呼ばれています。

形状は、白色の粉末や無色透明の結晶をしています。なかには錠剤型のものや液体状のものもあります。

使用すると、脳を強く興奮させる作用があり、乱用を続けると、幻覚や被害妄想などが現れ、他人に害を及ぼすおそれがある非常に危険な薬物です。

他にもこんな違法な「薬物」も…



他にも、MDMAやLSDなどといった違法な「薬物」があります。



カラフルな錠剤や、イラストが描かれたものなどがあります。
一見薬物に見えないものがありますが、使用すると、幻覚や幻聴が現れます。



依存性もあり、乱用を続けると、錯乱状態や精神障害を引き起こします。

その他には、MDMAやLSDといった薬物があります。

見た目は、カラフルな錠剤であったり、イラストが描かれたものなどがあり、一見薬物に見えないものがあります。

しかし、使用すると、幻覚や幻聴が現れ、依存性もあり、乱用を続けると、錯乱状態や精神異常を引き起こす違法な「薬物」です。

説明してきた違法な薬物は、所持していれば逮捕されると思ってよいでしょう。

本日の講話の流れ

- 1 講話の目的
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 「薬物」について
- 4 薬物乱用が与える影響
- 5 薬物を乱用しないために



次は、四つ目の薬物乱用が与える影響についてです。

薬物乱用が与える影響

① 心と身体に与える影響



- 「依存」と「耐性」
- フラッシュバック

② 社会に与える影響

- 他人を巻き込む可能性
- 犯罪組織の資金



薬物乱用がどうしてもいけないのか、薬物乱用が与える影響についてみていきましょう。

薬物乱用が与える影響は大きく分けて2つあります。

みなさんの心と身体に与える影響と、社会に与える影響です。

薬物乱用が与える影響

①心と身体に与える影響 「依存」と「耐性」

依存

薬の効果が切れ、
イライラを抑えたい
効果をもう一度味わいたい
と、また使用してしまう…

耐性

繰り返し使用していくうちに、
同じ量では効果がなくな
ってしまい、量が増えて
いく…



薬物の乱用をやめることが難しい理由として、「依存」と「耐性」があります。

薬物の効果が切れた後に起こる、イライラや手足の震え、といった禁断症状を抑えるためや、薬物を使用したときの「幸福感や興奮、快感などの効果」をもう一度味わいたい、といった理由で、再度薬物に手を出してしまうことを依存といいます。

また、人間のからだは、初めは少しの量で効果があったとしても、繰り返し使用していくうちに、同じ量では効果がなくなってしまう「耐性」というものが作られてしまいます。そうすると、使用する薬物の量が増えたり、より効果がある薬物に手を出したりするようになってしまいます。

薬物が与える影響

①心と身体に与える影響 「フラッシュバック」

警察に検挙される

周りの助けによって薬物をやめる



疲れやちょっとしたストレスなどがきっかけで、幻覚や妄想が再び現れることがあります。



しかしながら、法律により禁止されている薬物を使用すると警察に検挙され、薬物を使用することができなくなります。

また、周りの助けを借りて、薬物をやめることができることもあるかもしれません。

ところが、薬物を使用していないにもかかわらず、疲れやちょっとしたストレスなどで、再び幻覚や被害妄想などが現れることがあります。

これを「フラッシュバック」といいます。そして、また薬物に手を出してしまうという悪循環に陥る可能性もあります。

このように心とからだへの影響から、一度薬物に手を出してしまうと、自分の気持ちだけではなかなかやめることが難しいということが分かったでしょうか。

薬物が与える影響

②社会に与える影響 他人を巻き込む可能性

「幻覚」や「幻聴」などが現れている時や、意識が朦朧としている時に運転をしたらどうなってしまうでしょうか。



交通事故を引き起こし、全く関係のない人まで巻き込むことがあります。

次は、社会に与える影響についてです。
薬物は使用した本人だけでなく、周りにも影響を与えるということを知ってください。

薬物の乱用により、「幻覚」や「幻聴」が現れている時や、意識が朦朧としている時に、車や自転車を運転していたらどうなってしまうでしょうか。

(少し考えさせる)

交通事故を引き起こし、本人はもちろん、全く関係のない人まで巻き込み命を奪ってしまう可能性もあります。

薬物が与える影響

他にもこんなことがあります。

悪口や「殺せ」といった幻聴によって、**放火**や**殺人**、**暴力**を振るってしまったり、薬物を買うためのお金を得るために、**窃盗**（物を盗む）等の犯罪を犯してしまうこともあります。

また、幻覚によって**自傷行為**をしてしまったり、**自殺**をしたりしてしまうこともあります。

他にもこんなことがあります。

悪口や「殺せ」といった幻聴によって、放火や殺人、暴力といったほかの犯罪や、薬物を買うためのお金を得るために、他人のものを盗むといった犯罪を犯してしまうことがあります。

また、自分のからだの中に、虫が這っているといった幻覚によって、自分のからだを傷つけてしまったり、突発的に飛び降りてしまったりと、最終的には死んでしまう危険性もあります。

薬物が与える影響

②社会に与える影響 犯罪組織の資金

薬物の売買には、犯罪組織が関わっています。
犯罪組織は、「薬物」だけにとどまらず、
他の犯罪にも関わっています。
薬物を買ったお金は、犯罪組織の資金と
なっています。



結局は、自分だけでなく、
社会全体に悪い影響を与えます。

他には、薬物の売買には、犯罪組織が関わっています。
その犯罪組織は、薬物だけにとどまらず、他の犯罪にも関わっています。
薬物を買ったお金は、犯罪組織の資金となり、間接てきにほかの犯罪の手助け
をしています。

結局は、使用した本人だけでなく、社会全体に悪い影響を与えることになりま
す。

本日の講話の流れ

- 1 講話の目的
- 2 薬物乱用ってなんだろう？
- 3 「薬物」について
- 4 薬物乱用が与える影響
- 5 薬物を乱用しないために



最後は、薬物を乱用しないためにどうすればいいかお話しします。

どうして薬物に手を出してしまうのでしょうか。

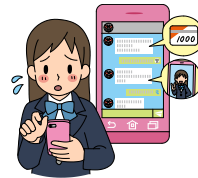
友達や恋人、先輩など身近な人から誘われた



好奇心・興味

SNSなどで簡単に手に入るようになった

薬物だと知らなかった



悩みがある

さて、さまざまな薬物についてお話しをしてきましたが、どうして薬物に手を出す人が後を絶たないのでしょうか。

主な理由として、次のことが挙げられます。

- ・友人、先輩、彼氏彼女など、身近な人にさそわれ断ることができなかった
- ・好奇心や興味から手を出してしまった
- ・SNSなどで簡単に手に入ってしまった
- ・薬物だと知らずに、騙されて使用してしまった
- ・悩みがあり、薬に頼るしかなかった

などです。

しかし、どのような理由であっても、薬物に手を出してはいけません。では、どのように解決すれば良いのかを学びましょう。

身近な人から誘われたら



友達や恋人、先輩などから誘われたらどうしよう？



薬物を勧める人は良い人でしょうか。
周りに流されず、きちんと断りましょう。

まず、身近な人から薬物を勧められたりした場合はどうしたらよいでしょうか。
友達や恋人、先輩などから、
「みんなやってるからやってみなよ」
「1回だけなら大丈夫だよ」
などとさそわれることがあるかも知れません。

身近な人ほど、断ることは難しいかも知れませんが、その場の雰囲気流され、手を出してしまわないように、きちんと断らなければなりません。
人とはわかれることがあります。薬物は一度手を出してしまうと、一生あなたを苦しめますよ。

～薬物の誘いに負けない3つの行動～

- ① きっぱり 「断る」
- ② その場から 「離れる」
- ③ 警察などに 「相談する」

ここで、大麻をはじめとする薬物をさそわれた時の、対処法についてお話しします。

1、きっぱり「断る」

きちんと「やらない」ということを相手に伝えましょう。

2、その場から「離れる」

また誘われないためにも、一旦その場から離れましょう。

3、警察などに「相談する」

警察や親など、周りの大人に相談してください。

好奇心・興味

SNSなどで簡単に手に入るようになった

TwitterやInstagramで検索すると、
薬物が隠語で取引されています。
手に入れようとするれば、簡単に手に入る時代になってしまいました。



好奇心で手を出さないで。
これからの生活はどうなってしまおうでしょうか。

好奇心や興味から手を出してしまう場合です。

「1回だけなら大丈夫だろう」

「使うとどんな風になるか試してみたい」

といったことを考える人もなかにはいるかも知れません。

また現在は、ツイッターやインスタグラムを初めとするSNSで、薬物を販売している人がいます。

インターネット環境があれば、誰でも薬物が手に入るようになってしまいました。

しかし、そんな好奇心から手を出してしまうとどうなってしまおうでしょうか。

皆さんのからだや精神に影響を与えるだけでなく、逮捕されることもあるかも知れません。

普段どおりの生活には戻れないということを忘れないでください。

薬物だと知らなかった

隠語・別名で取引されていたり、
さまざまな色、形をしているもの、
使用目的を偽って販売されているもの
もあります。



少しでも変だと思ったものには手を出さない。
薬は、病院や薬局で買しましょう。



薬物だと知らずに、もしくは、騙されて使用してしまう場合です。

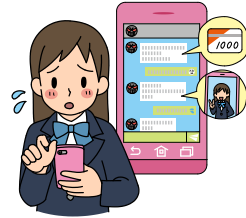
覚醒剤や大麻、MDMAなどは、隠語や別名で呼ばれ、取引をされています。
また、イメージとは違った、色や形をしていることもあります。
他には、アロマやサプリメントなどと偽って、本来の使用目的を隠して販売されて
いるものもあります。

「友人から勧められたダイエットに効くサプリメントが、実は違法な薬物だった」、
などといったことがないように、どこで売っている物なのか、どんな効果があるもの
なのかをよく確認し、

少しでも変だな、おかしいなと思ったものには手を出さないようにしてください。

悩みがある

- 成績のこと
- 友人関係のこと
- 家庭のこと
- 外見や容姿のこと…



薬に頼らず、周りに助けを求めよう。
公的機関や、さまざまな相談窓口があります。

また、悩みがあつて薬に手を出してしまうことも考えられます。

悩みは人それぞれですが、

- 成績のこと
- 友人関係
- 家庭のこと
- 外見や容姿のこと

など、つきないと思います。

そんなとき、皆さんの周りには、悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれる人がいますか。

薬を使用することにより、一時的な現実逃避ができるかも知れませんが、根本的な解決にはなりません。

友人や家族、学校の先生の他にも、さまざまな相談窓口があります。

相談をすることによって、心が軽くなったり、解決のヒントが得られることがあります。勇気をだして、ぜひ相談してみてください。

少年サポートセンターからのお知らせ

気軽に相談してください

少年サポートセンター

☎029-231-0900



keishonen@pref.ibaraki.lg.jp
メール相談も受け付けています。

また、茨城県警では、皆さんのための相談窓口を設置しています。
どんな些細なことでも良いので、何か悩んでいることがあれば、ぜひ連絡をしてください。