

STOP the 薬物!

—今日の自分が未来をつなぐ—

Ⅲ (2026年秋～2027年夏)

Chapter 01

「薬物乱用」を考える

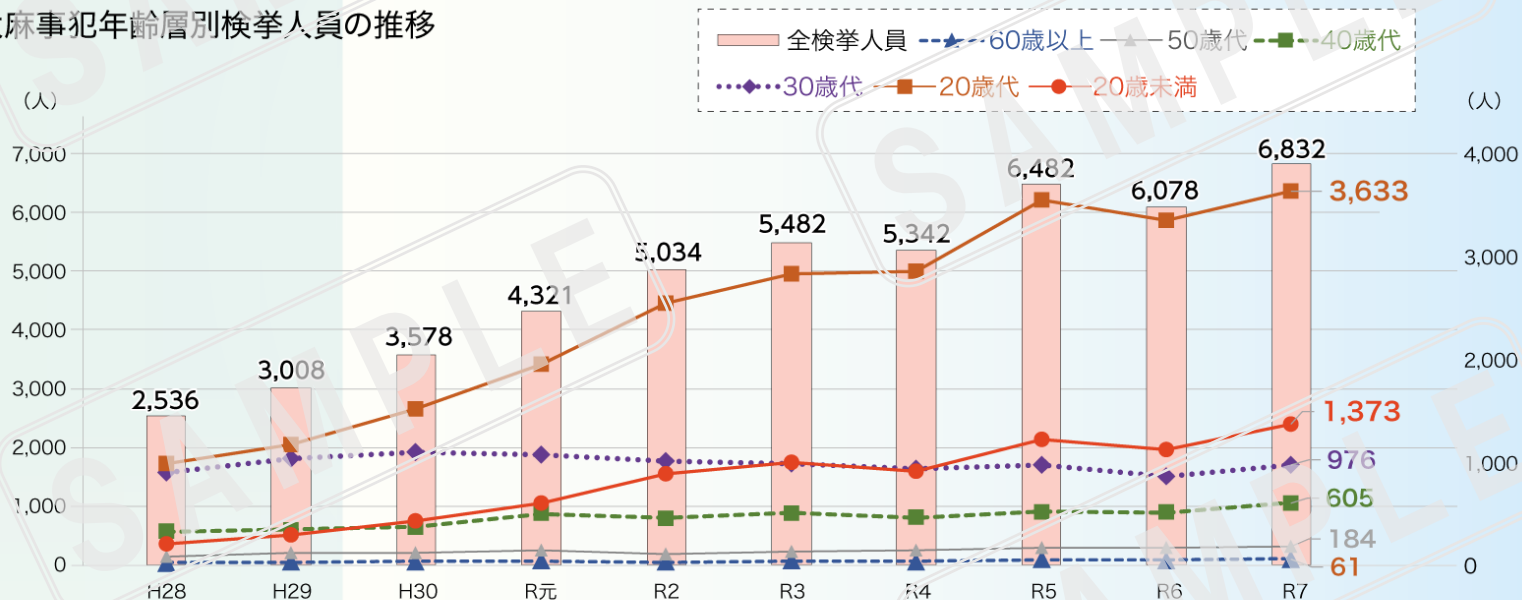


薬物乱用防止について、
これまで学んできたことで
覚えていることはありますか？

Chapter 01 「薬物乱用」を考える

20代以下が大麻事犯の検挙人員数の73.3%を占めている

大麻事犯年齢層別検挙人員の推移



(令和7年度組織犯罪の情勢～警察庁より)

Chapter **01** | 「薬物乱用」を考える

年代別にみた薬物(大麻)使用に誘われた経験

10代～20代
100人に2人

(薬物使用に関する全国住民調査(2025年)～国立精神・神経医療研究センター)

Chapter 01 「薬物乱用」を考える

誰にでも身近な「悩みごと」



テスト前に
眠れない



何とかして
眠りたい



仕事・
勉強の
ストレス



ストレスを
紛らわしたい



疲れすぎて
動けない



どうにかして
動けるように
したい



ひとりで
寂しい



寂しい
気持ちを
何とかしたい

その解決のための手段として、「薬物乱用」を選択する人もいる

Chapter 01 | 「薬物乱用」を考える

なぜ薬物乱用防止の講義があるのか？

皆さんに健康でより良い人生を送ってもらうため



1

薬物乱用の
正確な知識を身につけて、
適切な行動をとることが
できるようにする

2

自分自身を理解して
大切にする視点を持ち、
薬物使用に
至らないようにする

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

動画①

SAMPLE

Chapter 01 | 「薬物乱用」を考える

なぜ薬物乱用防止の講義があるのか？

さまざまな「きっかけ」

興味があって、
好奇心から

- ・ 自尊感情の低下
- ・ 過度なプレッシャー
- ・ 成育環境の問題
- ・ 孤立感
- ・ 相談相手がいない状況
- ・ トラウマ経験

ネット、SNS等の
正確ではない情報

大麻は安全！

みんなやってる合法ドラッグ

薬物乱用は“背景にある問題の結果”でもある

Chapter 02

薬物乱用による影響

薬物乱用



- 違法薬物を使うこと。
- 医薬品を本来の医療目的や使用方法からはずれて使うこと。

健康を守るために、色々なルールがあります！



違法薬物

法律で禁止されてる薬物を使用すること

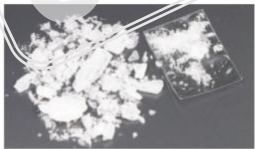
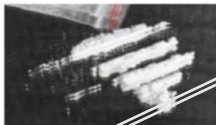
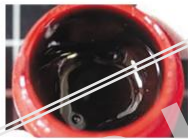
- 麻薬及び向精神薬取締法
- 覚醒剤取締法 など

医薬品

医薬品ごとに決められている目的を守らないで使うこと
用法用量を守らないで使うこと

Chapter 02 | 薬物乱用による影響

法律で禁止されている薬物の例

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 (脳・身体の動きをおさえる)
覚醒剤  塩酸 コカイン   MDMA	 マジック マッシュルーム LSD  大麻 (マリファナ) 	 あへん系麻薬 (ヘロイン・モルヒネ等)  
危険ドラッグ 	  	 有機溶剤 (シンナー・トルエン等)



大麻 (マリファナ)

大麻って、本当はどうなの？

❓ メリットの方があある ❓ 合法の国もあるから、安全 ❓ 日本は遅れている



危険です！心身に悪影響を及ぼします。
大麻に含まれるTHCは有害で違法な成分です。

合法化 ≠ 安全

未成年者による大麻の使用を合法化している国はない。
教育機関周辺や公共の場では使用禁止、車の運転禁止など





大麻の乱用による脳への影響

学習能力の低下

- 短期記憶が妨げられる

知覚の変化

- 時間や空間の感覚がゆがむ

運動失調

- 反応が遅れる
- 動作が緩慢になる

大麻を長く
使い続けると...



IQ (知能指数) の低下

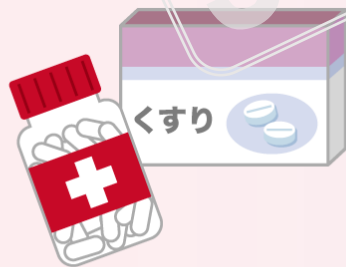
精神障害

薬物依存

成長期の脳への影響が顕著。

Chapter 02 | 薬物乱用による影響

市販薬を自分の判断で目的や使い方を変えてしまうと…



- 夜眠れなくて、翌日に支障が出ないように、自分で飲む量を増やした。
- 身体は元気だけど、心がつらくて落ち着きたかった。
- SNSで自分と同じような人を見て、真似をしてたくさん量を飲んだ

オーバードーズ (過量服薬)

市販薬を決められた量を超えてたくさん飲んでしまうこと。

薬物乱用になります！違法薬物と同じように心身に悪影響があります。

▶ 違法薬物とは違って、身体に悪くない？ ▶ 自分で買えるものなら、効き目は弱そうだから大丈夫？

市販薬乱用の影響とは？

一度にたくさん服用すると…

肝臓や、腎臓、脳などに悪影響をおよぼす危険性が！

様々な成分が含まれていることがあるので、治療が困難に。



- 吐いて止まらない
- 呼吸が遅く、苦しい
- 肝臓の機能が低下する
- ふるえが止まらない
- 呼吸が止まる
- 心臓が止まる
- 意識を失う
- 幻覚が見える

少しずつでも長期間服用し続けると…

耐性が形成されて違法薬物と同じように、依存症に！

家や学校生活、人間関係に悪影響がでているのに、やめることができない！

Chapter 03

薬物乱用から 自分を守るためには？

SAMPLE

SAMPLE

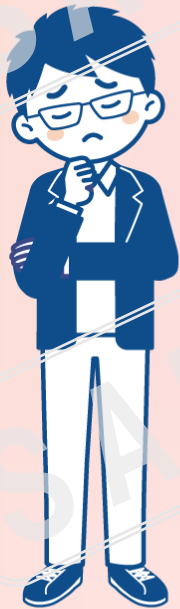
SAMPLE

動画②

SAMPLE

Chapter 03 | 薬物乱用から自分を守るためには？

人はなぜ薬物を乱用するの



自分と同世代の人たちが、
なぜ薬物を乱用するのでしょうか？

自分だったら、どういう時に
「薬物を乱用してしまうかもしれない」
と思いますか

Chapter 03 | 薬物乱用から自分を守るためには？

人はなぜ薬物を乱用するの



薬物乱用に至らないために、
普段からどう心がけて
どう行動するのがよいと
考えますか？

Chapter 03 | 薬物乱用から自分を守るためには？

自分を知ることは、自分を大切にし、危険から身を守るための第一歩

**自分を知るために、
書き出してみよう**



① 自分の無くしたくない
ものとは？

② 自分の機嫌を自分でとる
方法とは？

Chapter 04

困ったときの対処法

動画③

Chapter 04 | 困ったときの対処法

早めに相談とはよく聞くけれど…



Q

相談は得意ですか？
それとも苦手ですか？

相談しづらい
口に出しにくい



自分にとって解決しづらい
大きな問題であることのサイン

Chapter 04 | 困ったときの対処法

自分ができる断り方・逃げ方とは？



断る勇氣とは何だと思いますか？



仲のよい友人

付き合っている人

部活の先輩

仕事を教えてくれる先輩

利害関係がある、良好な関係性を保ちたい人 = 断りづらい人



薬物乱用をしていると、
友だちから相談されたらどうしますか？

自分が相談する側だったら、
どう声をかけて欲しいですか？

相談できるところは、たくさんあります！ ～自分に合う相談先を選ぼう～

誘われてしまったとき、
「これって薬物かも」と思ったとき

- 精神保健福祉センター
- こころの健康センター
- 各都道府県の薬務課
- ダルクなどのリハビリ施設
- こんな言葉で検索
「薬 やめられない 相談」

「自分なんてどうでもいいや」
と感じたとき

- 各都道府県の
10代・20代向け相談窓口
- よりそいホットライン
- 生きづらびっと（チャット相談）
- 24時間子どもSOSダイヤル
- チャイルドライン

子どもも大人も相談OK！あなたの秘密は守られます

まとめ



① 薬物乱用の正確な知識を身につけて、
適切な行動をとることができるようにする

② 自分自身を理解して大切にする視点を持ち、
薬物使用に至らないようにする

自分の心と身体を守るためにできること、日頃から意識していこう！

健康なより良い人生をつくっていきましょう

今日の自分が未来をつなぐ

大切なあなた自身のために
大切な選択をしてください



制作：株式会社小学館集英社プロダクション

アンケートのお願い

この度は、本プログラムにご参加いただき、ありがとうございます。

より充実した内容のプログラムにするため、皆様のご意見をいただきたく、**差し支えない程度で結構ですので**、アンケートへのご協力をお願い申し上げます。

お答えいただいた内容は、上記以外の目的に利用することは一切ありません。

マークシートの記入方法

各設問のうち、自分に一番当てはまる項目にチェック「✓」を入れましょう。
(四角を塗りつぶしても大丈夫です)

生徒用		アンケートにお答えください。		良い例		悪い例
				☒	☐	☒
				☐	☒	☐
				☐	☐	☒
Q1. あなたの所属は？						
☒ 小学校	☐ 中学校	☐ 高等学校	☐ 大学	☐ その他		
Q2. あなたの性別は？						
☒ 男	☐ 女	☐ その他				
Q3. あなたの年齢は？						
☐ 10 歳	☐ 11 歳	☒ 12 歳	☐ 13 歳	☐ 14 歳		
☐ 15 歳	☐ 16 歳	☐ 17 歳	☐ 18 歳	☐ 19 歳以上		

Q1

あなたの所属は？

- | | | |
|--------|--------|---------|
| 1. 小学校 | 2. 中学校 | 3. 高等学校 |
| 4. 大学 | 5. その他 | |

Q2

あなたの性別は？

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

Q3

あなたの^{ねん れい}年齢は？

- | | | | |
|--------|-----------|--------|--------|
| 1. 10歳 | 2. 11歳 | 3. 12歳 | 4. 13歳 |
| 5. 14歳 | 6. 15歳 | 7. 16歳 | 8. 17歳 |
| 9. 18歳 | 10. 19歳以上 | | |

Q4

薬物に手を出してはいけない理由について
理解できましたか？

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. とても理解できた | 2. まあまあ理解できた |
| 3. あまり理解できなかった | 4. ほとんど理解できなかった |

Q5

もしも薬物に誘われてしまったとき、
断れると思いますか？

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 断れると思う | 2. おそらく断れると思う |
| 3. おそらく断れないと思う | 4. 断れないと思う |

Q6

全体的にわかりやすかったですか？

1. とてもわかりやすかった
2. まあまあわかりやすかった
3. 少しわかりにくかった
4. とてもわかりにくかった

Q7

動画やリーフレットはわかりやすかったですか？

1. とてもわかりやすかった
2. まあまあわかりやすかった
3. 少しわかりにくかった
4. とてもわかりにくかった

Q8

講師の説明はわかりやすかったですか？

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. とてもわかりやすかった | 2. まあまあわかりやすかった |
| 3. 少しわかりにくかった | 4. とてもわかりにくかった |

Q9

**話を聞いて、特に印象に残ったことを
3つ選んでチェックを入れてください。**

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 薬物乱用とは | 2. 薬物の種類 |
| 3. 薬物の怖さ・危険性 | 4. 脳や体への影響 |
| 5. 周囲への影響 | 6. 薬物乱用者のエピソード |
| 7. 断り方 | 8. 自分を大切にする気持ち |
| 9. 相談窓口 | |

2 薬物乱用の影響

薬物乱用をずっと…身体中にダメージが！

薬物乱用をずっとと身体中にダメージを受けて、さまざまな健康被害が起きます。脳が薬物の影響を受けるからです。

身体・脳への影響

大麻を乱用すると…

学習能力の低下	知覚の変化	運動失調
短期：佐藤 元子 (m-setun@spb.co.jp) がサインインしています 妨げられる	感覚がゆがむ	動作が緩慢になる

市販薬を乱用すると…

一度にたくさん服用すると…

どんな影響がでるか、だれもわからない！

様々な成分が含まれていることがあるので、治療が困難に。

健康被害の症状

- 吐いて止まらない
- ふるえが止まらない
- 意識を失う
- 呼吸が遅く、苦しい
- 呼吸が止まる
- 幻覚が見える
- 肝臓の機能が低下する
- 心臓がとまる

乱用を長く続けると…

同じ量では効かなくなり、薬物の使用量が加える（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を、使う前の状態に戻すことは困難です。

薬物乱用をした人の回復には、専門の治療と本人の多大な努力が必要になります。薬物乱用によって、変化してしまった脳を、使う前の状態に戻すことは困難です。一度記憶した薬物乱用の影響は一生消えることはなく、ふとした瞬間に「薬物を使いたい」という気持ちを呼び覚ましてしまうこともあるのです。

5 困った時の対処法

「友人から薬物使用について相談を受けたけど、何をしよあげられるの？」

「つらい気持ちをまぎらわしたいから、もう薬物使ってみようかなって思ってしまう」

「薬物を使ってしまった。どうしよう」



困ったときは、一人で悩まず相談！ 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。

相談できるところはたくさんあります！

薬物についての相談は、電話だけでなく、チャット、LINEなどでも受け付けています。

- 精神保健福祉センター
- こころの健康センター
- 都道府県の薬務課
- ガルクなどのリハビリ施設

「自分なんてどうでもいい」と感じたら…

- 各都道府県の10代・20代向け相談窓口
- よりそいホットライン
- 生きづらびっと(チャット相談)
- 24時間子どもSOSダイヤル
- チャイルドライン



薬物乱用防止に関する最新情報など、随時更新中！

- 公式 Instagram <https://www.instagram.com/stopthedrug>



- 公式 X <https://x.com/StopTheDrug>



- 公式 Facebook <https://www.facebook.com/stopthedrug>



- 公式 YouTube <https://www.youtube.com/@stopthedrug>



●覚醒剤 ●大麻 ●麻薬 ●危険ドラッグ など

STOP the 薬物!

—今日の自分が未来をつなぐ—



YouTubeショートで
好評配信中!

薬物乱用
キャンセル券

公式YouTube



厚生労働省

1 薬物乱用の現状

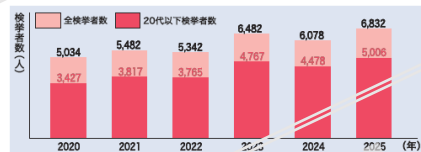
薬物乱用とは？ なぜいけないの？

薬物乱用とは①違法薬物を使うこと。②医薬品を本来の医療目的や使用方法からはずれて使うこと。
特に最近若者の間で広がりを見せていて問題になっているのは、大麻と市販薬の乱用です。

違法薬物の乱用・医薬品の乱用

●大麻

日本で最も検挙者が多い薬物です。大麻事犯検挙者数の73.3%は20代以下です。他の違法薬物事犯と比べて非常に多いです。また大麻から成分を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」などの加工品が出てきており、より危険性が増しています。インターネットによる情報に惑わさず、正しい知識を身につけることが大切です。



▲大麻事犯年齢別検挙人員の推移(令和7年所収)※前年比の増減(暫定値)

●覚醒剤

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、闇語を使って販流されています。

●危険ドラッグ

大麻や覚醒剤に似た成分を元に作られていることが多く、重大な健康被害をもたらしても、何の成分が原因かが分からないので治療ができず、大変危険です。危険ドラッグによる事件が最近また増えてきています。

●市販薬の乱用

本来の医療目的からはずれて使ったり、一度に大量にたくさん服用するオーバードーズ(過量服薬)などは、違法薬物と同じように心身に悪影響があります。ドラッグストアなどで自分で購入できるものですが、本来の医療目的や用法・用量を守ることが大切です。



▲大麻



▲大麻リキッド

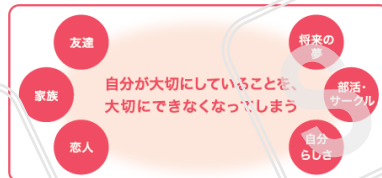
3 あなただけの問題ではない！

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。乱用により脳が変化するため、性格、生活習慣が変わり、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



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。

身近な人への影響

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

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。

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。

社会への影響

学内での大麻使用が発覚し、所属している部活動が活動停止になった。

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。



4 薬物乱用から自分を守るためには？

人はなぜ薬物を乱用するの？

薬物使用のきっかけは、特別なものではなく、身近な悩みやストレスであることが少なくありません。そのため、薬物乱用は決して「自分には関係ない話」ではなく、誰にでも起こりうる問題です。

誰ににでも身近な「悩みごと」

仕事・勉強のストレス >> ストレスをまぎらわしたい
テスト前に眠れない >> 何とかして眠りたい
疲れすぎて動けない >> どうにかして動けるようにしたい
ひとりで寂しい >> 寂しい気持ちを何とかしたい

その解決のための手段として、「薬物乱用」を選択する人も

普段は「自分には関係ない」と思っている、悩んでいるときや困っているときなど、心が不安定な状態のときはどうでしょうか。

薬物乱用は、生まれ育った環境、周囲の人間関係などだけでなく、そのときの心の状態が大きく影響すると考えられています。だからこそ、自分の状態に気づき、自分を守る意識を持つことが大切です。

自分を守る力を身につけよう！

自分を知ることは、自分を大切に、危険から身を守るための第一歩。普段から、自分の状態に気づき、自分を守る意識を持つことが大切です。

自分を知るワーク

① 自分の無くしたくないものとは？

[]

② 自分の機能を自分でとる方法とは？

[]