

1人で悩まず相談を!

専門家が秘密厳守で相談にのってくれます。

友だちから誘われて
困っているんだ…

仲間外れに
なりたくなくて…

この間、
ノリで使ったやつ
薬物だったら
どうしよう…

毎日が辛くて、
このままだと薬物に
手を出してしまいそう…



薬物について相談できる窓口はこちら

北海道	北海道厚生局麻薬取締部	☎011-726-1000	東北	福井県健康福祉部健康医療局医薬食品・衛生課	☎0776-20-0347
	北海道医務業務課	☎011-204-5265		福井県総合福祉相談所	☎0776-26-4400
	北海道立精神保健福祉センター	☎011-864-7121		滋賀県業務課	☎077-528-3634
	札幌こころのセンター	☎011-622-0556		滋賀県立精神保健福祉センター	☎077-567-5010
東 北	東北厚生局麻薬取締部	☎022-227-5700	関東信越	京都府業務課	☎075-414-4790
	青森県医療業務課	☎017-734-9289		京都府精神保健福祉総合センター	☎075-641-1810
	青森県立精神保健福祉センター	☎017-787-3951		京都市こころの健康増進センター	☎075-314-0355
	岩手県健康国保課	☎019-629-5467	四 国	大阪府業務課	☎06-6941-9078
	岩手県精神保健福祉センター	☎019-629-9617		大阪府こころの健康総合センター	☎06-6691-2811
	宮城県業務課	☎022-211-2653		大阪市こころの健康センター	☎06-6922-8520
	宮城県精神保健福祉センター	☎0229-23-0021		堺市こころの健康センター	☎072-245-9192
	仙台市精神保健福祉総合センター	☎022-265-2191	中 国	兵庫県業務課(県内全域)	☎078-362-3270
	秋田県医療事業課	☎018-860-1407		ひょうご・こうべ依存症対策センター(県内全域)	☎078-251-5515
	秋田県子ども・女性・障害者センター	☎018-831-3946		兵庫県精神保健福祉センター(神戸市以外)	☎078-252-4980
	山形県健康福祉企画課	☎023-630-2333		神戸市精神保健福祉センター(神戸市)	☎078-371-1900
	山形県精神保健福祉センター	☎023-674-0139	九 州	奈良県業務課	☎0742-27-8664
	福島県業務課	☎024-521-7233		奈良県精神保健福祉センター	☎0744-47-2251
	福島県精神保健福祉センター	☎024-535-3556		和歌山県業務課	☎073-441-2663
	関東信越厚生局麻薬取締部	☎03-3512-8690		和歌山県精神保健福祉センター	☎073-435-5194
	関東信越厚生局麻薬取締部横浜分室	☎045-201-0770	四 国	中国四国厚生局麻薬取締部	☎082-228-8974
	茨城県業務課	☎029-301-3388		鳥取県医療・保険課	☎0857-26-7203
	茨城県精神保健福祉センター	☎029-243-2870		鳥取県立精神保健福祉センター	☎0857-21-3031
	栃木県業務課	☎028-623-3779		島根県薬事衛生課	☎0852-22-5259
	栃木県精神保健福祉センター	☎028-673-8785	九 州	島根県立心と体の相談センター	☎0852-21-2045
	群馬県業務課	☎027-226-2665		岡山県医薬安全課	☎086-226-7341
	群馬県こころの健康センター	☎027-263-1156		岡山県精神保健福祉センター	☎086-201-0828
	埼玉県業務課	☎048-830-3633		岡山市こころの健康センター	☎086-803-1273
	埼玉県立精神保健福祉センター	☎048-723-3333	中 国	広島県業務課	☎082-513-3221
	さいたま市こころの健康センター	☎048-762-8548		広島県立総合精神保健福祉センター	☎082-884-1051
	千葉県業務課	☎043-223-2620		広島市精神保健福祉センター	☎082-245-7731
	千葉県精神保健福祉センター	☎043-307-3781	四 国	山口県業務課	☎083-933-3018
	千葉市こころの健康センター	☎043-204-1582		山口県精神保健福祉センター	☎083-902-2672
	東京都業務課	☎03-5320-4505		四国厚生支局麻薬取締部	☎087-823-8800
	東京都立中部総合精神保健福祉センター	☎03-3302-7575		徳島県業務課	☎088-621-2233
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	☎042-376-1111	九 州	徳島県精神保健福祉センター	☎088-602-8911
	東京都立精神保健福祉センター	☎03-3844-2210		香川県業務課	☎087-832-3300
	神奈川県業務課	☎045-210-4972		香川県精神保健福祉センター	☎087-804-5566
	神奈川県精神保健福祉センター	☎045-821-8822		愛媛県薬務衛生課	☎089-912-2393
	横浜市中心の健康相談センター	☎045-671-4455		愛媛県心と体の健康センター	☎089-911-3880
	川崎市精神保健福祉センター	☎044-200-3195		高知県薬務衛生課	☎088-823-9682
	相模原市精神保健福祉センター	☎042-769-9818		高知県立精神保健福祉センター	☎088-821-4966
	新潟県感染症対策・業務課	☎025-280-5187	九 州	九州厚生局麻薬取締部	☎092-431-0999
	新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0111		九州厚生局麻薬取締部小倉分室	☎093-591-3561
	新潟市中心の健康センター	☎025-232-5560		福岡県業務課	☎092-643-3287
	山梨県衛生業務課	☎055-223-1491		福岡県精神保健福祉センター	☎092-582-7500
	山梨県立精神保健福祉センター	☎055-254-8644		福岡市精神保健福祉センター	☎092-737-8829
	長野県薬事管理課	☎026-235-7159		北九州市立精神保健福祉センター	☎093-522-8729
	長野県精神保健福祉センター	☎026-266-0280		佐賀県業務課	☎0952-25-7082
	東海北陸厚生局麻薬取締部	☎052-961-7000		佐賀県精神保健福祉センター	☎0952-73-5060
	富山県薬事指導課	☎076-444-3234		長崎県業務行政室	☎095-895-2469
	富山県心の健康センター	☎076-428-1511		長崎子ども・女性・障害者支援センター	☎095-846-5115
	石川県薬事衛生課	☎076-225-1442		熊本県業務衛生課	☎096-333-2242
	石川県こころの健康センター	☎076-238-5761		熊本県精神保健福祉センター	☎096-386-1166
	岐阜県薬務水道課	☎058-272-8285		熊本市こころの健康センター	☎096-362-8100
	岐阜県精神保健福祉センター	☎058-231-9724		大分県業務室	☎097-506-2650
	静岡県薬事課	☎054-221-2413		大分県こころからの相談支援センター	☎097-541-5276
	静岡県精神保健福祉センター	☎054-286-9245		宮崎県業務対策課	☎0985-26-7060
	静岡市中心の健康センター	☎054-262-3011		宮崎県精神保健福祉センター	☎0985-27-5663
	浜松市精神保健福祉センター	☎053-457-2709		鹿児島県業務課	☎099-286-2804
	愛知県医薬安全課	☎052-954-6305	沖 縄	鹿児島県精神保健福祉センター	☎099-218-4755
	愛知県精神保健福祉センター	☎052-962-5377		九州厚生局沖縄麻薬取締支所	☎098-854-0999
	名古屋市精神保健福祉センター	☎052-483-3022		沖縄県衛生業務課薬務班	☎098-866-2055
	三重県業務課	☎059-224-2330		沖縄県立総合精神保健福祉センター	☎098-888-1443
	三重県こころの健康センター	☎059-223-5241			
	近畿厚生局麻薬取締部	☎06-6949-3779			
	近畿厚生局麻薬取締部神戸分室	☎078-391-0487			

● 全国各保健所
● 各都道府県警察署

厚生労働省

〒100-8916
東京都千代田区霞が関 1-2-2
TEL:03-5253-1111 (代表)

薬物乱用問題についてさらに詳しくは
厚生労働省ホームページをご覧ください。

厚生労働省 薬物乱用

検索

QRコードで
携帯電話でも
ご覧いただけます。
(2023年度版)



学生のみなさんへ

薬物大麻の ことこと 誤解と危険！



薬物は脳に ダメージを与えます。

私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し、心と身体をコントロールする優れた仕組みを持っています。しかし、薬物を乱用すると脳の仕組みにダメージを与え、乱用が続けられるなかで様々な障害を引き起こします。

そして、一度ダメージを与えられた脳は、薬物を使う前の状態には戻らなくなってしまいます。

主な脳への障害

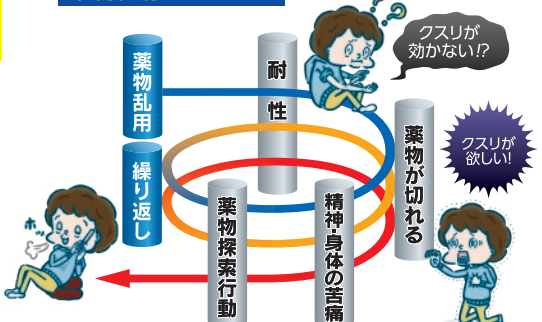


薬物はやめられなくなる から危険!

薬物は乱用を続けると「耐性」ができて同じ量では効かなくなり、使用量が増えていきます。また「依存性」によって、自分の意志だけではやめたくてもやめられなくなってしまいます。

薬物をやめ、通常の社会生活をするまで回復するためには、生涯にわたって適切な治療や周囲のサポートが必要になります。

薬物依存のサイクル



厚生労働省



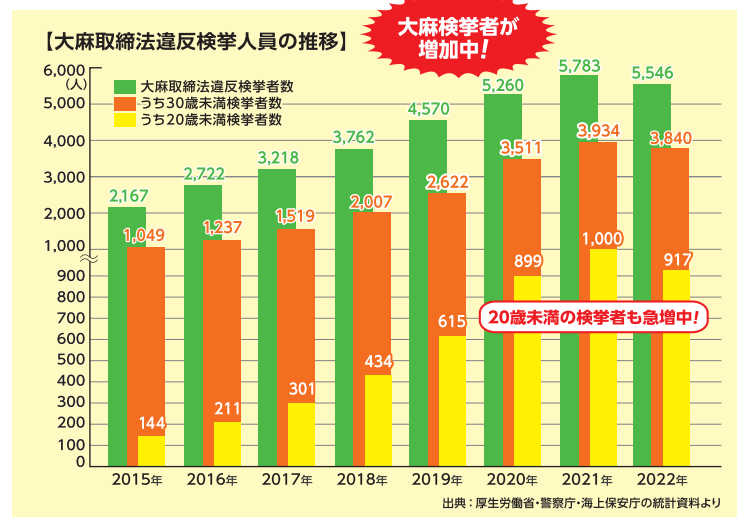
文部科学省

いま、注意が必要なのは大麻です！

若者の検挙者が急増中！

ここ数年、大麻による検挙者が急増しています。特に、2021年には大麻の検挙者数が過去最多となり、2022年の検挙者数も引き続き高い水準です。大麻の検挙者全体のうち、約70%は30歳未満の若者で、なかでも急増しているのが20歳未満の若者です。

その原因の一つとしてインターネット等に氾濫している「大麻は身体への悪影響がない」などの間違った知識や情報が影響していることが考えられており、注意が必要な状況です。



海外で合法だから大麻は安全？→NO 間違いです！

大麻について「海外では合法的な国があるから安全だ」という主張を耳にすることがあるかもしれませんが、しかし、薬物を取り巻く環境は日本と海外では大きく違います。法律などの規則はそれぞれの国の事情や背景をもとに作られているため、「海外で合法だから大麻は安全」ということではありません。

大麻の所持や使用が犯罪にならない国や地域であっても、大麻の有害性の影響を大きく受ける未成年の所持や使用は禁じられています。間違った主張に流されないようにしましょう！

大麻は心身への悪影響はない？→NO 有害です！

インターネット等で、「大麻は身体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が氾濫しています。しかし、実際には大麻を乱用すると、大麻の花や葉に含まれる成分「THC（テトラヒドロカンナビノール）」が脳に作用して下図のような様々な不具合を引き起こします。特に成長期にある若者の脳に対して影響が強いことも判明しています。また、大麻はうつ病や記憶の障害を引き起こすなど、メンタルヘルスにも悪影響を与えます。間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう！



大麻の乱用による影響			大麻の有害性	大麻を長く使い続ける影響		
知覚の変化	学習能力の低下	運動失調	精神障害	IQ(知能指数)の低下	薬物依存	
時間や空間の感覚がゆがむ	短期記憶が妨げられる	瞬時の反応が遅れる	統合失調症やうつ病を発症しやすくなる	短期・長期記憶や情報処理速度が下がる	大麻への欲求が抑えられなくなる	

SNSでの薬物の誘いに注意！

近年、薬物が密売買される手段として危険が拡大しているのがSNSです。SNS上では大麻を意味する隠語や絵文字などが使われ、大麻などの購入を促す内容が多く投稿されています。実際に未成年の学生がSNSを通して売人から大麻を購入した事件が複数報告されており、大きな問題となっています。

SNSを通して違法薬物の売人と関わることは、多くの危険を伴います。もし、そのような投稿を見つけても誘いに乗らないようにしましょう。



大麻の加工品や大麻を含んだ食品に気をつけて！

大麻から成分を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」など新しいタイプの加工品の摘発も増加しています。また、海外でお土産として売られているチョコレートやクッキー、キャンディなどの中に大麻が含まれていることがあります。誤って口にして体調不良で救急搬送された事例も発生しているので十分に注意しましょう。



大麻や覚醒剤などの薬物は、持っているだけでも法律によって罰せられます。

大 麻

大麻 所持・譲渡

麻薬及び向精神薬取締法
7年以下の懲役

覚 醒 剤

覚醒剤 所持・譲渡

覚醒剤取締法
10年以下の懲役

危険ドラッグ

危険ドラッグ・指定薬物
所持・譲渡

医薬品医療機器等法*
3年以下の懲役

M D M A

コカイン・MDMAなど
所持・譲渡

麻薬及び向精神薬取締法
7年以下の懲役

※改正法の施行前までは、
大麻取締法に基づき、5年以下の懲役

※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

薬物の誘いに、きっぱりNo!と断る勇気を！

薬物を乱用するきっかけは「友人からの誘い」が多いということが報告されています。言葉で断れる場合は勇気をもってきっぱり断ることが大切です。でも、身近な友人から誘われた場合には「仲間外れにされるのが怖い」などの理由で、断りづらいつとを感じるかもしれません。そんな時は、とにかくその場から立ち去りましょう。立ち去ることも勇気です。

一人で問題を抱え込まないで、信頼できる大人や専門の窓口に相談してください。



医薬品も間違った使い方は乱用です！

医師から処方された薬や市販薬を用法・用量を守らずに過量に摂取することは、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがあります。

海外サイトで販売している医薬品は、偽造品や思わぬ健康被害が生じる場合があります。安易に医薬品を個人輸入することは、やめましょう。



向精神薬は、病院等で睡眠薬や精神安定剤などとして処方され、医療用として用いられています。向精神薬をみだりに譲り渡すことは、法律で処罰の対象となります。自分が処方された薬を、フリマサイトに出品するなどして転売してはいけません。

睡眠薬等を相手に飲ませ、性暴力等を行うことは刑事罰の対象になります。

過量服薬（オーバードーズ）は健康被害を引き起こすなど大変危険です！

誰
か
が
い
る

話
し
た
い

今
、

Nogizaka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞くとよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう
☎ 0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら

☎ 189番

(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番

☎ 0120-007-110

(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口

(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省

おとうさん・おかあさん間違えないで!

保護者が同伴でも深夜、興行場等に青少年(18歳未満)は入れません。

(沖縄県青少年保護育成条例・沖縄県風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律施行条例)

※興行場等とは、映画館、演劇場、ボウリング場、ビリヤード場、スケート場、ゲームセンター、カラオケボックス、インターネットカフェ、マンガ喫茶などをいいます。



ゲームセンター ※一部は午後10時～午前4時まで



カラオケボックス

ダメ!深夜はいかい



映画館



ボウリング場



マンガ喫茶・インターネット

そのほか、深夜営業のコンビニ、飲食店を含め、全ての県民には
青少年の深夜のはいかいを防止する努力義務があります。

- 青少年に規則正しい生活習慣(早寝・早起き・朝ご飯)を
- 県民みんなで青少年の深夜はいかいを防止しましょう

沖縄県・沖縄県警察・沖縄県教育委員会・(社)沖縄県青少年育成県民会議

守りたい

大切な自分 大切な誰か

～忘れないで! ネットには危険がいっぱい!～

SNSを通じて多くの子供たちが性被害等にあっています。ここで2つの事例を紹介します。

事件 1

スマホゲームで仲良くなった同い年の子に会いに行ったら…

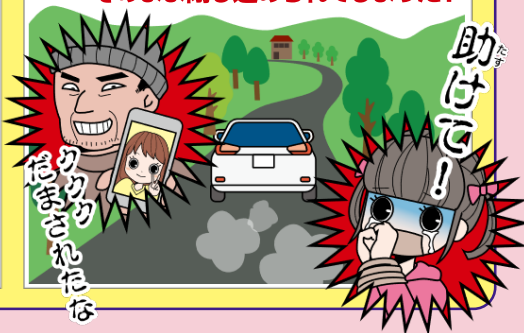
1 ゲーム内で同学年の友達ができた



2 「親にナイショで会おう」と誘われ…



3 しかし待ち合わせ場所にいたのは知らないおじさんで、車で誘拐されそのまま閉じ込められてしまった!



事件 2

SNSで知り合った友達と、写真のやりとりをしていたら…

1 動画をあげていたらフォロワーがどんどん増えてきたAさん



2 DMをくれたお兄さんと友達になり、写真を送りあうようになって…



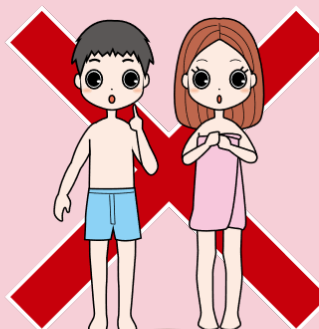
3 イヤだったけど断りきれず、裸の写真を送ってしまった!



会ったことのない人と子供だけで会うのはダメ!



会ったことのない人に名前や住所を教えるのはダメ!



仲良しの友達でも裸の写真や下着姿の写真を送ってはダメ!

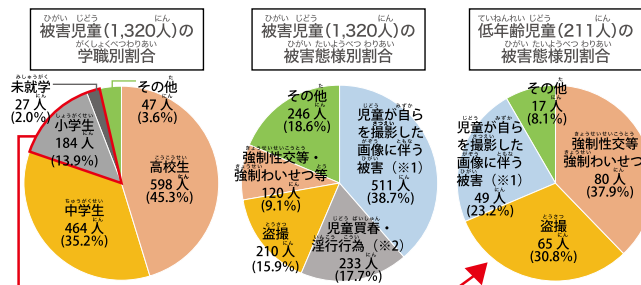


SNS やゲームアプリでの出来事を、親にナイショにするのはダメ!

保護者の かたへ 子ども 読んで！

児童ポルノ事犯の被害児童学職別・被害態様別の割合

被害児童の学職別割合では高校生が最多であるが、小学生の被害は年々増加傾向にある。

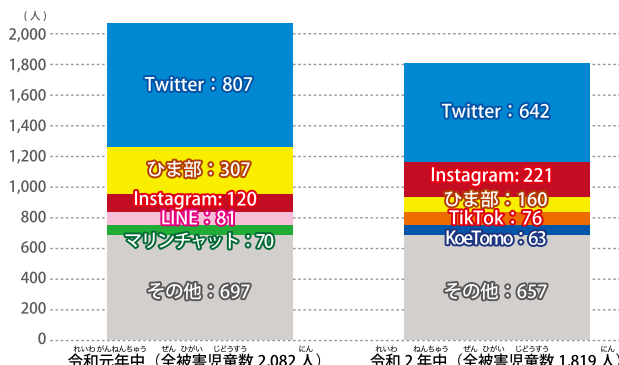


※1…「児童が自ら撮影した画像に伴う被害」は、だまされたり、脅されたりして児童が自分の裸体を撮影させられた上、メール等で送られる形態の被害をいう。
※2…「淫行行為」は、「青少年保護育成条例(淫行行為)」をいう。

保護者の かたへ 子ども 読んで！

サイト別の被害児童数

「Twitter」に起因する被害児童数が約4割を占めるとともに、「Instagram」「TikTok」「KoeTomo」に起因する事犯の被害児童数が増加している。



保護者の かたへ

フィルタリングは必ず設定しましょう！！

被害児童の約9割が、被害時にフィルタリングを利用していませんでした。フィルタリングには、子供の年齢等に応じて利用時間を設定したり、アプリケーションの利用を個別に許可または制限することができる機能もあります。また、携帯電話だけでなく、タブレット端末や携帯ゲーム機等の子供が利用する機器に応じた適切な管理が重要です。子供に携帯電話機等を持たせる場合は、子供を犯罪から守るためにも、保護者の皆様が積極的にフィルタリングの設定をしてあげましょう。



保護者の かたへ

保護者の皆様のご指導が、子供を犯罪から守ります！

ID、パスワードの適切な利用・管理について教えてあげて下さい。

- 名前や誕生日といった推測されやすいパスワードは使わない。
- 友達であってもパスワードは、教えない。
- 他人のID・パスワードは、犯罪になる場合があるので、絶対に使わない。



保護者の かたへ

親子で見てもらいたいサイトの紹介

●警察庁Webサイト子供の性被害対策
被害防止のためのマンガや動画を紹介
https://www.npa.go.jp/policy_area/no_cp/prevent/materials.html



●文部科学省のYoutube公式サイト
「情報化社会の新たな問題を考えるための教材」の紹介
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGPgsGZ3lmbAOd2f-4u-Mx-BCn13GywDI>



保護者の かたへ

「ペアレンタルコントロール」の活用

保護者が子供のライフサイクルを見通して、その発達段階に応じてインターネット利用を適切に管理すること(「ペアレンタルコントロール」)が大切です。内閣府では子供が安全に安心してネットを利用できるように親子のルールづくりやペアレンタルコントロール等が紹介されています。

ペアレンタル
(親としての)

コントロール
(制限)

●内閣府ホームページ
保護者向け普及啓発リーフレット集
https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet_use/leaflet.html



性被害に関して悩んでいる、話を聞いてほしいときの相談窓口(民間団体)

●NPO法人ぱっぷす (受付時間:24時間365日、いつでも)

☎050-3177-5432 (匿名可)

■メールによる相談 メールアドレス:paps@paps-jp.org
■サイトURL : <https://www.paps.jp>



困ったときの相談窓口(行政機関)

●ぴったり相談窓口 子供向け
子供の性被害等に関する相談窓口案内Webサイト
<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/annai/index.html>



●警察相談専用電話 ☎#9110
▲最寄りの警察本部の相談窓口につながります。

●性犯罪被害相談電話 ☎#8103 (ハートさん)

●24時間子供SOSダイヤル 子供向け
いじめで困ったり、自分や友達の安全に不安があったりしたら、すぐに電話を！
(なやみおう)
☎0120-0-78310 (電話代無料)



●性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター (はやくワンストップ)
☎#8891 (全国共通番号)