

薬物乱用防止啓発教材

灰色の青空

～薬物乱用の背景を見つめて～

解説書

【監修・資料提供】

嶋根 卓也

(国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 薬物依存研究部 心理社会研究室長)

“薬物乱用”とは

ルールに反した**目的**や**方法**で、薬物を自ら使用することです。

- ・覚醒剤やMDMAなどの違法薬物は、使用や所持が法律によって禁じられているため、**一回使っただけでも乱用**です。
- ・市販薬や処方薬も、**本来の目的以外で使用する**ことは乱用です。
また、**過量服薬**するなど、**用法や用量、医師からの指示を守らずに使用する**ことも乱用になります。

“OD”って何のこと？

ODとは、「Over Dose（オーバードーズ）」の略で、一度に大量の薬剤（市販薬や処方薬といった医薬品を含む）を服用することです。

- ・すべての薬は、副作用を最小限に抑えたうえで、効果を最大限に引き出すことができるように用法・用量が決められています。
- ・薬局やドラッグストアで購入できる薬（市販薬）であっても、大量・頻回に摂取したり、別々の薬を勝手に飲み合わせたりすると、意図しない作用が起こり、身体への悪影響や依存症になるリスクがあり、場合によっては死に至る可能性もあります。

大麻って何？

大麻とはアサ科の一年草で、その花穂や葉には、脳に作用する成分（テトラヒドロカンナビノール、THC）が多く含まれています。近年では、THCなどの大麻成分をクッキーやグミに混ぜたもの、電子タバコで使えるもの（リキッド、ワックス）など様々な形状のものが出回っています。

※作中で莉子の先輩が使用していたのは電子タバコタイプ（ベイパー）で、通常の乾燥大麻に比べて、THC濃度が高いため、判断力が低下するなどの副作用が出やすい可能性があります。

合法の国もあるから大麻は安全？

アルコールの様な合法化（嗜好用大麻）をしているのはごく一部の国だけですが、いつでも誰でも自由に大麻が使えるということではなく、ルールを決めて規制することが目的です。嗜好用大麻を合法化している国であっても、**未成年者の使用は厳しく禁止**されています。未成年者の大麻使用を認めている国はありません。

<違法／合法>と<医学的に安全／危険>というのは別問題。
大麻が安全だから合法化しているわけではないのです。

大麻による健康影響

National Institute on Drug Abuse, Cannabis (Marijuana) Research Report
<https://nida.nih.gov/publications/research-reports/marijuana/letter-director>

【短期的影響（使ってすぐに起きる作用）】

- ・ 学習能力、注意力、記憶力の低下
 - ・ 認知の歪み（視覚、聴覚、時間、触覚）
 - ・ 協調運動の低下
 - ・ 心拍数の増加
 - ・ 交通事故の発生
 - ・ 不安、混乱
 - ・ 精神病（まれ）
- …など

【長期的影響（連続使用の結果）】

- ・ **薬物依存**
 - ・ 記憶障害
 - ・ IQ、学業の低下
 - ・ 呼吸器障害（咳、気管支炎）
 - ・ 統合失調症（遺伝的リスクが高い人）
- …など

※若年期に大麻を使い始めた人は、成人してから使い始めた人に比べて、依存症になるリスクが高いというデータがあります。

なぜ薬物を使ってしまうの？

「気分を変えたい…」

「パフォーマンスを上げたい…」

「ひどい精神状態から解放されたい…」 「誰も助けてくれない…。薬物だけが“救い”」

「死にたい…」 「孤独で寂しい…」

「誰かに本当に愛されているのかを知りたい…」

…薬物乱用のきっかけには様々な理由がありますが、その人が、誰にも「**助けて**」の言葉を言えない状況や環境にある場合が少なくありません。

「**助けて**」という言葉も、薬と一緒に飲みこんでしまうのです。

そもそも“誰かに助けを求める”という行動は、誰にでも簡単にできることではありません。「不真面目だから」「心が弱いから」薬物を使い始めるということではないのです。

“依存症”について

依存症というのは、使用をコントロールできなくなる“**病気**”です。国際的な診断基準でも疾患の一つに該当しています。自分の意思ではコントロールできないため、周囲が本人を責めても解決しません。依存症から回復するためには、専門家に相談する必要があります。

依存症の人の多くは、「やめたい」という気持ちがありながらもやめることができず、自分を責めるなどして苦しんでいます。

もしも薬物をすすめられたときは…

<アイ (I) メッセージ>という言葉聞いたことはありますか？

自分（私）を主語にして話すことで、相手を批判することなく、ありのままの気持ちを伝えることができます。

「私は、薬物を使いたくない」

「私は、健康を大切にしたい」

「（そのようなことを言われると）私は悲しい」

「（薬物について）私は興味がない」

困ったときには…

■信頼できる大人を探してみましょう。

（学校の先生、スクールカウンセラー、お医者さん、薬剤師さん、…など）
上手に話す必要はありません。しんどい気持ちを言葉にしてみてください。
助けを求めることは弱いことでも、恥ずかしいことでもありません。

■もし薬物に関わることで困りごとがあり、誰に助けを求めていいかわからないときは、全国の**精神保健福祉センター**に相談してみてください。

（相談は無料、薬物の相談をしても警察に通報されることはありません）

『灰色の青空』 ワークシート

映像を見て、感じたこと・気づいたこと・考えたことを書いてみましょう。

この授業で知ったことを、今後の生活にどう活かしていきたいと思いますか？

身近に薬物問題で困っている友人がいたとしたら、自分には何ができると思いますか？