

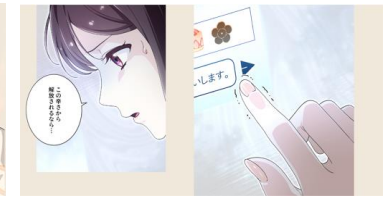
①メインコンセプト訴求

②悪質な誘いに対する 注意喚起

③薬物の危険性の 理解訴求

④相談窓口の訴求

⑤ストレスや不安解消 に関する訴求



ヨガ編

①



④



②



⑤



③



⑥



友達編

①



④



②



⑤



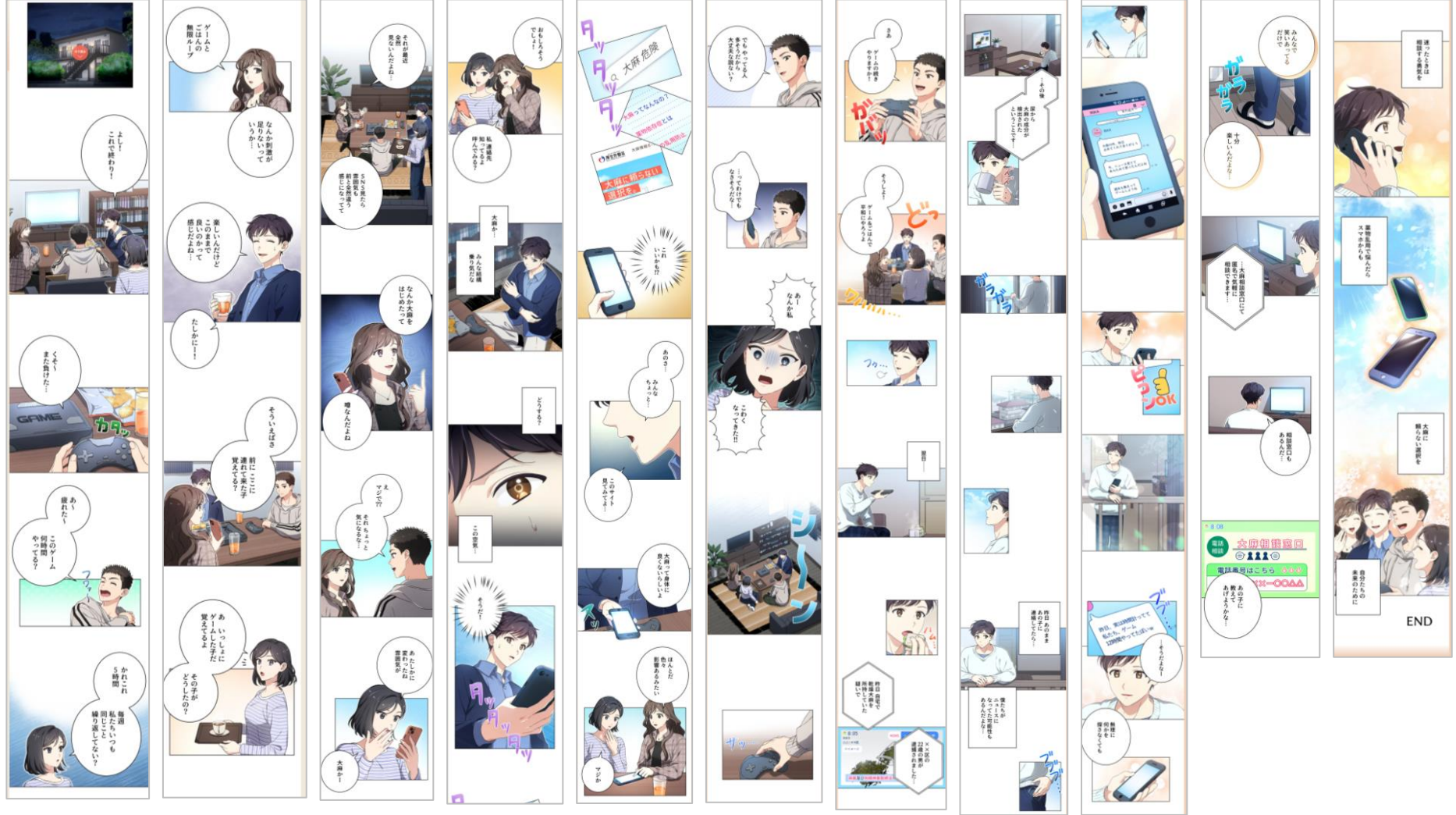
③



⑥



マンガで読む大麻の話② 友達編



キャプチャ集 - クイズで学ぶ薬物のこと



クイズで学ぶ薬物のこと

知らないのが、一番こわい。
 クイズで、大麻の正しい知識を。
 世の中には大麻について誤った情報が多くあります。
 クイズで正しい知識をチェックしましょう。
 意外な落とし穴があるかもしれません。

Q1 「大麻は安全」っていう人がたくさんいるけど本当？



答え

大麻は精神・身体に大変有害です。
 特に若い人にとっては脳の発達へのダメージが大きい。

大麻は脳や心臓、肝などに影響し、うつ病や記憶障害、不安などを引き起こします。そのほかにも、多量な吸入・精神作用により呼吸が止まるといわれています。
 特に妊婦までで胎児が産まれるまでの間に胎児が小さく、ダメージを受けた胎児は治療しても、多くは戻らない。使用したタイミングが早いほど、認知機能の低下、感情がコントロールできない、疲れやすくなり失力になるなどの症状が出現します。

閉じる

Q2 うつ病は、大麻で治療できるの？



答え

むしろ、うつ病・自殺のリスクが高まるなど、精神的影響があります。

「気楽になる」「楽になる」「リラックスできる」といった言葉には騙されたいくどい。この状態も、無理な努力をコントロールし続けた一時的なもの。
 海外の研究において、重度のうつ病患者は、うつ病や自殺のリスクを高めることが報告されています。また、大麻使用のたがひは、うつ病を引き起こし治療が難しくなると報告されています。

閉じる

Q3 大麻は、お酒やタバコみたいに依存性はないでしょ？



答え

大麻含有率が高い大麻は依存性が確認されています。依存は、脳への影響で自分の意思ではやめられなくなった状態のことです。

日本経済産業省の大麻産業推進委員会、大麻に含まれる成分THCには依存性があると示した論文が公開されています。
 ですが、大麻にはお酒やタバコとは違ったメカニズムによる依存性が確認されています。世界保健機関（WHO）は、大麻の有害性として脳機能の障害、呼吸器の障害、精神障害のリスクを挙げられています。
 依存性の観点では、大麻への依存性をお酒やタバコよりも高く見ています。薬物の怖さはこの観点にもあります。

閉じる

Q4 1回だけでも大麻を吸ったら薬物の「乱用」になるの？



答え

薬物乱用＝決められたルールを守らずに薬物を使用すること。
 回数とは関係なく1回の使用でも乱用です。

薬物乱用とは、「決められたルールを守らないで、薬物を使用すること」です。違法薬物は法律によって厳しく取り締まられています。
 また、罰金などについて「罰金や拘留に使う」といった本来の目的以外に使うは違法薬物乱用になります。乱用と聞くともっとも使用するイメージが強いですが、回数1回でも乱用です。1回でも使用するなどの違法薬物に属しては所持しているだけで犯罪です。

閉じる

Q5 賢者顔に手をささなければ、大麻くらい平気では？



答え

大麻の使用を入り口に、他の薬物も乱用してしまうケースもあります。

全国の医療機関法違反による受診者を対象とした調査では、初めて使用した薬物が大麻である者の割合が、特に大麻の常用化が著しく重症化傾向になるにつれ、増加しているという結果となっています。

閉じる

Q6 なんだかんだ言って、お酒やタバコの方が身体に悪い。



答え

お酒やタバコより大麻の方が安全という情報はウソです。
 大麻にはお酒やタバコとは違ったメカニズムによる健康被害があります。

そもそもお酒もタバコも、大麻を含む薬物も、すべて依存性や健康被害がある危険な存在です。単純に比較できません。
 ですが、大麻にはお酒やタバコとは違ったメカニズムによる健康被害が確認されています。世界保健機関（WHO）は、大麻の有害性として脳機能の障害、呼吸器の障害、精神障害のリスクを挙げられています。
 大麻の影響で交通事故が起きる傾向も指摘されており、アメリカで大麻を認めた州は、認めない州と比べて交通事故の発生率が2%高くなったという調査もあります。

閉じる

Q7 海外では合法の国もあるから安全だね？



答え

合法性と安全性は別問題。

確かに海外では大麻が合法の国もありますが、大麻を安全だと認めた国はありません。大麻を吸う多くは日本とは異なり、海外の法律はそれぞれの国の事情や背景を見に作られています。
 合法の国の多くは、大麻の使用について何らかの制限をかけており、安全なものとして見られているというわけではありません。

閉じる

Q8 大麻がありそうな所に行かないし、悪い人との付き合いはないから大丈夫。



答え

SNSでの誤いしほく（いつもの生活の中で簡単に面会してしまうことがあります）

薬物が買え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略文字や暗号などが使われ、購入を容易にする投稿が多く投稿されています。実際に中学生や学生がSNSを通じて友人から購入した事例が複数報告されており、大きな問題となっています。

また、実際の乱用者から「友達の家で」「先輩から借りて」といったような情報も数多くあります。SNSで投稿を見つけても、どんなに仲の良い相手から買われても、購入を拒否してください。誤りに乗らない。さらばお断り。その場から逃げることが大切です。
 薬物の危険で買ったことがあれば、ぜひ相談窓口ご連絡ください。

閉じる

Q9 大麻のことで相談したら、結局、腫まっちゃうんでしょ？



答え

相談窓口で相談できません。不要は黙っておかず相談してください。

薬物について悩みや疑問を感じたとき、悪い人との付き合いが怖いなど、少しでも不安がよければ相談窓口にご相談ください。相談窓口は匿名で相談できます。必ずしも相談していただく必要はありません。相談窓口は薬物問題についての相談窓口です。必ずしも相談していただく必要はありません。相談窓口は匿名で相談できます。

閉じる

Q10 ストレスや悩みを抱えたと、薬物に頼れば根本的な解決になる。



答え

薬物に頼ることは、一時的な気楽にしにからず、根本的な解決にはなりません。むしろ、薬物への依存性や健康被害、精神的ダメージなど様々な問題が待ち受けています。

運命の転機が「この時から解決するから」と薬物に手を伸ばしかけたように、ストレスや悩みが治らない状態は薬物に頼るでもありません。しかし、薬物による健康被害は一時のものでも、効果的であるように思われる状態に陥ります。SNSやSNSで、薬物、健康被害など多くの相談が、健康被害の方向で改善することが多いです。

閉じる

Q11 友人や知人から薬物を勧められたら、その場の雰囲気や情勢を察しないために受け入れるべきだ。



答え

薬物を勧められたら、さっさと断り、その場から降りることが最も重要です。

運命の転機が「この時から解決するから」と薬物に手を伸ばしかけたように、友人や知人から勧められたり、その場の雰囲気や情勢を察しないために受け入れるべきだ。薬物に手を伸ばしかけたことは、友人や知人から勧められたり、その場の雰囲気や情勢を察しないために受け入れるべきだ。薬物に手を伸ばしかけたことは、友人や知人から勧められたり、その場の雰囲気や情勢を察しないために受け入れるべきだ。

閉じる

11問中 11 問正解

どうでしたか？
 正しい知識があなたの健康と暮らしを守ります。

もう一度チャレンジする

< トップに戻る

キャプチャ集 - 薬物と距離を取るために



薬物と距離を取るために

大麻などの薬物の危険を避けるために重要なのは、自ら近づかないこと、近づかせないこと。

1 あなたの興味を引く「誘い文句」に注意しよう。

大麻の乱用のきっかけは、人からの勧誘が多数。助めてくれる人は、**魅力的な言葉や誘った情報で言葉たくみに誘ってきます**。そのような場面にアウトしてしまったら、要注意！以下のような誘い文句に乗らないように気を付けましょう。

ちょっとだけ、ためしてみない？

嫌なことが忘れられるよ

大丈夫だよ、みんなやってるから

リラックスして、よく寝れるよ

(大麻は)タバコや酒より体に悪くないよ

最高の気分を味わってみない？

お金はこの次でいいからさ

イライラがとれてスッキリするよ

安全でおいしいお菓子だからオススメだよ

海外では合法だから

閉じる

2 本当に失いたくないもののために、大麻などの薬物の使用を諦めよう。

大麻などの薬物の誘い文句は、

断ったら相手に嫌われてしまう、また一人ぼっちになりたくない

みんなも安全に楽しんでるから、大丈夫かも

辛い気持ちがあっても隠れるなら、ちょっとだけ試してみよう

という気持ちにさせる“わな”です。

大麻などの薬物は、心身に悪影響を及ぼし、うつ病や記憶障害、妄想などを引き起こします。特に脳は一度ダメージを受けると元に戻すのは非常に困難です。大麻などの薬物の使用が原因であなたが心や身体に大変な病気を背負っても、警察に捕まってしまっても**薬物を勧めた人たちは責任を取ってくれません**。

大麻などの薬物は、**心身の健康や将来の夢を失ってまで、やりたいものではないはず**。誘い文句が聞こえてきたら、そのことを思い出しましょう。

閉じる

3 誘われたら、キッパリと断る決断を。

たとえ親しい友人や先輩から、大麻などの薬物の使用を持ちかけられても、

私はやらない

興味がない

ど、はっきりと意思表示をすることが大切。少しでも迷った素振りを見せると、しつこく誘われてしまいます。

そもそも、あなたの人生を狂わせかねないようなリスクへ誘う人は、本当の友達とは言えません。関係を見直すことも、考えましょう。

閉じる

4 「断る」が無理なら「逃げる」選択を忘れない。

友人や先輩からの誘いを断ると、空気が悪くなる、仲間ははずれにされる心配があるかもしれません。どうしても断りづらい時は、**逃げることも選択肢の一つ**。雰囲気は流されることがないように、「上手な逃げ方」を紹介します。

上手な逃げ方

- ① 突然、電話がかかってきたふりをして、その場を後から離れる
- ② 深刻な表情で「急用ができた」と言い、そのまま帰宅する
- ③ 大人数の中で大麻などの薬物がまわってきたら、トイレに行くふりをして場を離れる

閉じる

5 SNSには気をつけて。

最近、SNSやチャットで大麻などの薬物へ誘うケースが増えています。

売人もチャットだと顔が見えないため、犯罪行為に誘うハードルが低いです。特にX（旧Twitter）やInstagramなどのSNSでは、オンラインショッピングのように気軽に大麻などの薬物が売買されている現状があります。



「チョコ」「野菜」「リキッド」「アイス」「スピード」「チャリ」という表記や「ブロックリール」「紅」「自転車」の絵文字を見つけたら、それは**大麻などの薬物を指している隠語の可能性があるので気をつけてください**。

【主な隠語や絵文字】

- ・大麻：「チョコ」「ヤサイ」「野菜」「リキッド」「クサ」「葉」など
- ・覚醒剤：「アイス」「スピード」など
- ・LSD：「紙」「赤」など
- ・コカイン：「コーク」「チャリ」「車」など
- ・MDMA：「エクスタシー」「バズ」「X」など

SNSやチャットでは、親しい友達や先輩以外にも、付き合いが浅い人や顔の知らない人もつながる機会が多いかもしれません。**SNSやチャットで大麻などの薬物を勧められたら、スルーして反応しないこと。返事は一切必要なく、断る返信もいりません**。そして、大麻などの薬物を勧めた人とは、連絡を切ってブロックするのが基本です。そうすることで、彼らが巧みな言葉であなたを誘う機会をなくせます。

閉じる

6 海外で、他人のあやしい荷物を預からない。

大麻などの薬物の密売組織は、常に「運び屋」になる人物を探しています。金銭的な報酬で取引を持ちかけられるケースだけでなく、**知らずのうちに「運び屋」に仕立て上げられることもある**ので注意が必要です。

素性がはっきりしない人や顔交の浅い知人などから「荷物を預かって知らない人へ荷物を運ぶる」ように持ちかけられた場合は、**たとえ「荷物は危ないものではない」と誤解されても絶対に引き受けなくてください**。

その荷物の中に大麻が隠されていて、空港などの検査で見つかり、逮捕されてしまうという最悪のケースがあります。

閉じる

7 大麻の絵柄が描かれたお土産はもらわない、口にしない。

クッキーやチョコレート、グミ、キャンディなど、一見普通のお菓子と見分けがつかないものにも**大麻の成分が含まれていることがあります**。海外旅行のお土産のお菓子を食べたら、大麻の急性中毒で緊急搬送されたという事例も。

大麻が含まれている製品の多くは「Cannabis（英：大麻）」という文字や大麻の葉の絵が描かれていますので気をつけましょう。

さらに、タバコ型やワックス型など新しいタイプの加工品も増加しています。

購入場所がわからないものや見たことがないパッケージのものは受け取らない、受け取っても口にしないが鉄則。知らない人からはもちろんですが、友人からもらった物だからといって**無条件に借用しないように気をつけましょう**。

閉じる

8 自分で解決できない場合は、すぐに相談を。

大麻などの薬物について悩みや疑問を感じたときは、まずは相談してください。

各都道府県に秘密守りで相談でき、支援団体や医療機関を案内できる窓口があります。相談先は警察だけではなくありません。

「彼氏や先輩に誘われて困っている」「生きるのが辛くて手を出してしまおう」「友達・家族の様子がおかしい」など、ささいなことでも構いません。

不安や悩みを感じたら、一人で悩む必要はありません。遠慮せずに相談窓口までご連絡ください。

秘密守りや匿名OK
相談窓口はこちら

閉じる

どうでしたか？
正しい知識が
あなたの健康と暮らしを守ります。

トップに戻る

キャプチャ集 - 薬物にまつわるデータ集

薬物にまつわるデータ集

薬物に関するデータから
知らなかったことに気づけるかも？

大麻の影は身近に潜んでいます

大麻の使用経緯 - 動機

どんな気持ち、きっかけで大麻を使っていますか、リサーチしたデータがあります。『気分がどうなるのか試してみたい!』〜好奇心がある。『嫌な気持ちを切り替えたい!』〜辛さを軽減したい。『酒を飲まない!』〜仲間との関係を壊さない!〜ささいなきっかけで始めてしまった人が少なくありません。

薬物には強い依存性で手を止めてしまうかのように思える行動の背景には、家庭や学校、職場で悩みを抱えて、普段から鬱々とした気分が解消できていない。鬱な気持ちにばかり悩まれているという方が多かったり、あなたのことを本音で話してくれるような親しい人がいない、という現実があるかもしれません。

しかし、大麻を使用すると運動失調、記憶の障害等を引き起こします。さらに、長期的には、精神障害や認知機能の低下等様々な悪影響を引き起こします。

大麻を初めて使用した動機
(対象者889人、複数回答)



出典：『年齢別における大麻使用の動機』より

大麻の誘いが増えています

大麻誘われ経験率

「リラックスできるよ」「ストレス発散になるよ」「大麻に害はないよ」そんな誘いを受けたことはありませんか？
2023年に行われた『薬物使用に関する全国住民調査』によれば、大麻を誘われた経験は、覚醒剤、MDMA、コカイン等の他の薬物に比べて最も高い結果に。

「こんなのあるよ」と誘われた経験率の推移



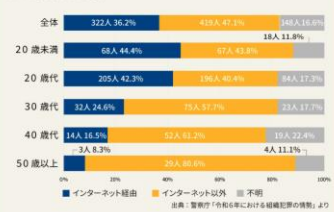
出典：『薬物使用に関する全国住民調査(2023年)』

10〜20代の手入先を知った方法はSNSが多い

大麻の手入先

20歳未満と20代の若年層の多くがSNSが入手先を知った方法としてあげています。自分と大麻は関係がないと思っていても、密かにどこかで流通している可能性があります。あなたが使ったSNSにも、大麻取引が潜んでいるのです!

大麻の手入先を知った方法



出典：『年齢別における大麻取引の動機』より

大麻乱用での検挙数が増えています

大麻・薬物事犯検挙状況

大麻で捕まる人が増えています! 大麻事犯での検挙数が近年急増しており、毎日のように大麻所持等による検挙の報道が相次いでいます。
特に大麻乱用の検挙数が2019年から2024年にかけて約3倍となっており、社会的な問題と捉えられています。

大麻事犯検挙人員の推移



出典：『違法行為等・警察庁・国土交通省の統計資料』より

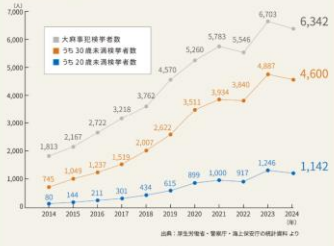
特に10代の大麻検挙数が増えています

大麻事犯の10代検挙数

近年は、インターネット上に関する規制の強化、罰則強化によって10代の検挙数が増えています。2024年には10年前の約1.4倍となる1,142人が検挙されるという深刻な状況となっています。

若い頃からの習慣的な薬物使用は脳や身体への影響がより大きくなります! 例えば、18歳までに大麻を使用したことのある人は、全く使用しなかった人と比べて3歳までうつ病を発症する率は1.31倍、自殺企図及び3率は3.46倍とも報告されています。

大麻事犯検挙状況の推移



出典：『違法行為等・警察庁・国土交通省の統計資料』より

大麻を含む食品等の流通

大麻の流通動向

花巻餅、巻きたこやパイプを使用した一般的な大麻ですが近年ではチョココレート、クッキー、キャンディなどのお菓みに大麻が含まれている食品や電子タバコのようなリキッド製品も流通しています。
海外からも日々知らず知らず持ち込んで運ばれてきたり、お土産としてもらった食品などに隠して運搬等が受けたりしたケースもあります。

大麻加工食品の例



大麻クッキー / 大麻チョココレート

大麻リキッド

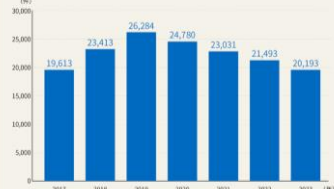
閉じる

実際、困ったときどうしたらいい?

相談窓口の相談件数

悩みがある、困っている、誰かに話したい... そんなときは、各都道府県にある相談窓口にご連絡ください。相談無料でお話を伺えます。毎年多くの人が相談を寄せてられています。
正しい知識と、理解・協力で、あなたはお悩みを乗り越えることができます。再犯を防ぐために、あなたを苦しめないために、支援します。連絡をお待ちしています。

薬物に関する相談件数



出典：『違法行為等集計』より

相談窓口はこちら

閉じる

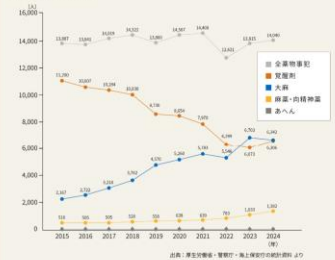
薬物事犯の検挙人数が増加傾向に

広がる乱用の実態

薬物事犯全体の検挙人員は、前年より増加しました。
中でも、大麻事犯の検挙人員は前年より増加したものの、依然として高い水準で推移し、犯罪事件の検挙人員を上回る状況が続いています。
近年では、SNSなどによる流通の拡大や、若年層を中心とした乱用の広がりも懸念されています。

こうしたデータは、「薬物乱用問題は自分には関係ない」とは決して言えない、身近な危険が存在していることを示しています。
一人ひとりが正しい知識を持ち、薬物に近づかない意識を持つことが、何よりも大切です。

薬物事犯検挙人員の推移



出典：『違法行為等・警察庁・国土交通省の統計資料』より

多様化する「危険ドラッグ」に注意

危険を引く様々な形

近年、危険ドラッグの乱用も拡大しています。
危険ドラッグには、大麻や麻薬に含まれる成分と類似した物質が含まれているものもあり、心身に深刻な影響を与えおそれがあります。
これらは「合法」「リキッド」などなどとうたわれて販売されていることがありますが、実際には指定薬物として規制されている物質を含む場合もあります。
また、最近では「リキッド」やいわゆる「グミ」「クッキー」「チョコ」といったお菓子の形態など、多様な形で流通しており、より注意が必要です。
危険ドラッグには、摂取することで心身にどのような影響が出るかわからないものもあり、命を落とす危険があります。
興味本位でも、危険ドラッグには絶対に手を出さないことが大切です。

大麻グミ



閉じる

いかがでしたでしょうか

大麻の影を減らそう

これらの情報を

振り返ってみてください。

トップに戻る