

■ よくない薬物使用とは…

- 薬物使用を繰り返すことで欠席、成績低下、役割義務の放棄などが起きている。
- 運手中など薬物を使うと危険な状況でもやってしまう。
- 薬物使用により傷害、盗みなど不法行為を繰り返す。
- 薬物使用の影響で周囲ともめているのに、使用し続ける。
(→以上4つ中、1つでも過去1年間にあれば**薬物乱用**)
- 薬物を使用することによる症状があり、攻撃的になる・気分が浮き沈みが激しい・認知力や判断力が鈍る・勉強や仕事に支障が出るなどの悪影響がある。
(→これにあてはまれば**薬物中毒**)
- かなりの量を長く使用していて、それをやめると特有の症状が出て、勉強や仕事に支障をきたす。
(→これにあてはまれば**禁断症状あり**)
- 「ハイ」になるために、以前と同じ量の薬物では効かなくなり、より多くの薬物が必要になっている。
- 薬物を使用しないと禁断症状が起こり、それを避けるためにまた薬物を使用する。
- しばしば初めの予定より大量に、またはより長く使用する。
- 常にやめたいと思い、実際に量を減らし、やめる努力もしたが成功していない。
- 薬物の使用が原因で、したいこと、すべきことが、いい加減になったり、できなくなったりしている。
- 薬物乱用によって望まない結果が起きているにもかかわらず、続けてしまう。
- 薬物を得るための時間、使用する時間、その作用から通常の状態に戻るまでにかかる時間が、増えている。
(→以上7つ中、3つ以上が過去1年間にあれば**薬物依存**)

■ 注意の必要な薬物

☹️ **アルコール**(20歳未満の飲酒は違法)
お酒全般

☹️ **ニコチン**(20歳未満の喫煙は違法)
たばこ類、ニコチンガム、ニコチンパッチ、など

☹️ **蒸気吸入が危険なもの**
ガンソリン、シンナー、ペンキのスプレー、接着剤、など

☹️ **大麻**(違法)
マリファナ、ハシシュ、グラス、ハッパ、チョコ、など

☹️ **覚せい剤(アンフェタミン、メタンフェタミン)**(違法)
シャブ、エス、スピード、アイス、クリスタル、など

☹️ **コカイン**(違法)
クラック、コーク、スノウ、パウダー、など

☹️ **幻覚剤**(違法)
LSD(アシッド)、PCP(エンジェルダスト)、MDMA(エクスタシー)、メスカリン、マジックマッシュルーム、など

☹️ **アヘン系**(違法)
モルヒネ、ヘロイン、スマック、ブラウンシュガー、など

☹️ **危険ドラッグ**(違法)
ハーブ、お香、芳香剤(アロマオイルなど)などを装って出回っている。

☹️ **鎮静剤・睡眠薬・抗不安薬**
乱用すれば、依存性等の害が生じる。処方を守ること

☹️ **カフェイン**
コーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、風邪薬、鎮痛剤、ダイエット剤、栄養ドリンク、など。摂りすぎに注意。

■ なぜいけないの？

- ☹️ **健康が破壊され、ずっと苦しむことになるから**
 - ・ 大量に摂取すると死に至ることがあります。
 - ・ 脳細胞を破壊し、能力の低下を招きます。
 - ・ 精神障害を引き起こし、人格を変化させます。
 - ・ 身体のさまざまな部分を破壊し、障害を引き起こします。
- ☹️ **人間関係が壊れ、社会的信用を失うから**
 - ・ 対人関係でトラブルが頻発するようになります。
 - ・ 友だちをなくします。
 - ・ 家族関係が壊れます。
 - ・ 孤立します。
- ☹️ **違法・犯罪だから**
 - ・ 左ページ黄色枠の物質は、法律で所持、使用、購入、譲り受け、輸入、製造、販売等が禁止されています。
 - ・ 左ページ青色枠の物質は、法律で20歳未満の使用が禁止されています。



違法でない物質も怖い！簡単に手に入り、とがめられにくいものは、ついついとり過ぎてしまうことも。気をつけましょう。

(アルコール、ニコチン、カフェインなど)

違法薬物をすすめてくる人は、あなたを大切にしてくれる人ではありません。



■ 気をつけよう！こんな気持ち・きっかけ

(好奇心、嫌われたくない、ストレス…)

- 珍しいものや危険なことにひかれる。傷つきやすい。不安になりやすい。誘いや頼みを断れない。
- 勉強に集中するためコーヒーを飲み始め、飲まないとももできなくなった。
- 学校のストレスがひどく、気分をほぐすためにお酒を飲むようになった。
- タバコを吸わないと落ち着かない。
- 一度くらいドラッグを経験してみたい。
- パーティですすめられ、どうしても断れずやってしまった。
- お酒に強い人と一緒につられて飲むうちに、当たり前のように飲むようになり、どんどん量が増えていった。

■ 予防する・回避する

- 薬物の害や危険性を知しましょう。
- ヤバイ雰囲気やうわさのある場所に出入りしたり、集まりに参加したりしないようにしましょう。
- 「ドラッグをやる気はないんだ」「興味ないから」などとはっきり断りましょう。
- すすめられたら、どんな理由でもよいから帰る、早くその場を離れるようにしましょう。

 **よいストレス解消法を** 
休む、食べる、息抜きするなど、きちんとした生活リズムを守りましょう。

家族や友人などこまめにコミュニケーションをとり、自分の気持ちを話しましょう。

■ 学生相談室では…

- あなたご自身の心配なこと、気になることについてご相談に応じています。
- 身近な人に関する心配なこと、気になることについてご相談に応じています。
- 必要に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

プライバシーは固く守ります。



文献

- ・『DSM-IV-TR』日本語版 高橋他訳、2004、医学書院
- ・『在米心理カウンセラーが教える留学サクセスマニュアル』角谷紀誉子、2007、アルク

京都女子大学 学生相談室 (Y校舎 地下1階)

(所在地) 〒605-8501
京都市東山区今熊野北日吉町35
(電話) 075-531-7075
(時間) 月～金 9:00-11:00, 12:00-17:00
土 9:00-12:00

発行：京都女子大学 学生相談室 (2013年 5月)
(2022年 6月改訂)

薬物についての注意

※ ここでは依存性等の害のある化学物質を含むものを「薬物」と呼びます。



京都女子大学
学生相談室