

薬物依存の背景と支援

群馬県こころの健康センター
相談援助第一係

1

本日の内容

- 薬物依存について
- 若者の薬物使用について
- 支援について

2

本日の内容

- **薬物依存について**
- 若者の薬物使用について
- 支援について

3

薬物の種類

- 覚せい剤(スピード、エス、氷、アイス)
- MDMA(エクスタシー、バツなど)
- コカイン(コーク、クラシック、スノウなど)
- 有機溶剤・シンナー(アンパン)
- マジックマッシュルーム、LSD(虹)
- 危険ドラッグ
- 大麻(葉っぱ、チョコ、野菜、草)

4

薬物の種類



処方薬・市販薬

- ・医療機関で処方される薬やドラッグストア等で購入できる薬の中に依存することもある。
- ・市販薬は若い世代の人の中で広がっている。理由として「入手が簡単」「心理的ハードルの低さ(違法ではない)」「比較的安価」。
- ・オーバードーズ(過剰摂取)で亡くなることもある。
- ・なぜ市販薬を飲むのでしょうか？

5

市販薬に含まれるもの

- ・メチルエフェドリン、エフェドリン、 pseudoephedrine (咳止め、鼻炎治療薬)
→覚せい剤と同様に中枢神経系を興奮させる
- ・コデイン、ジヒドロコデイン(咳止め、風邪薬)
→麻薬と同様に中枢神経系を抑制する
- ・ブロムワレリル尿素(一部の睡眠改善薬、鎮痛薬)
→過剰摂取で死に至ることも

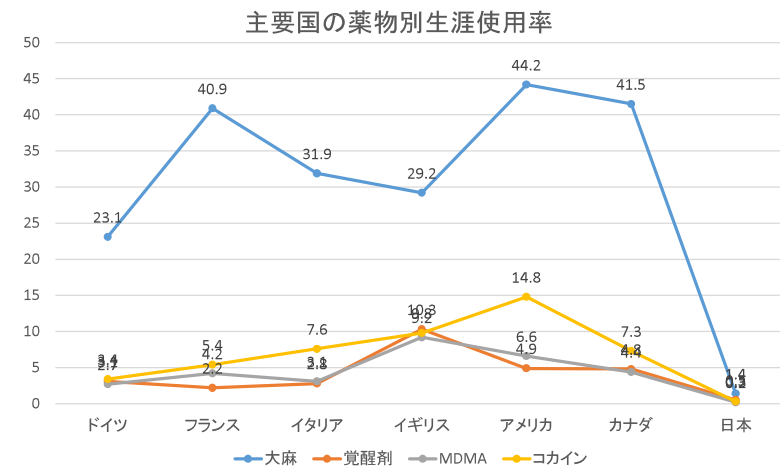
6

薬物使用について

- ・日本の薬物使用の実態は？
→世界と比べたら使用率は低い。
- ・再犯率は？
→覚醒剤の再犯率は66.2%(R5)
- ・世界は？
→「刑罰」より「治療」の流れ。

7

薬物使用について

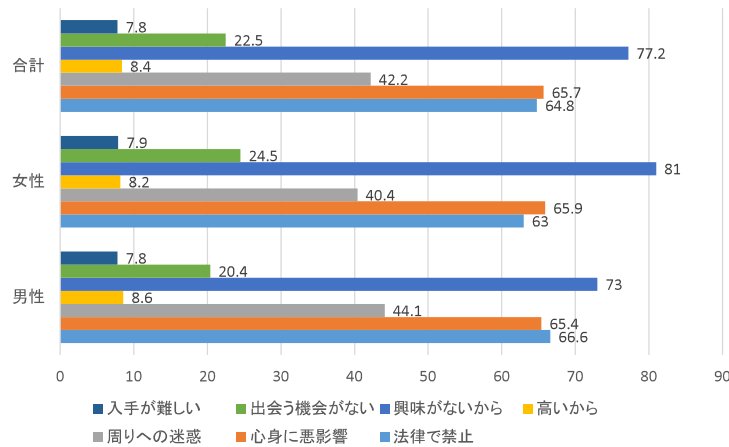


8

薬物使用について



薬物を使わない理由

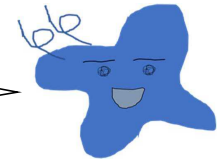


9

薬物依存ってどんなイメージ？



薬物使用者について
どんなイメージがある？



怖い人とか
人生楽しければよい人？
意志が弱い人？



本当にそうでしょうか？

10

依存症とは

- 生活に支障が出ているのにやめたくてもやめられない状態になる病気(コントロール障害)
- 不安を和らげたり、嫌なことを忘れたり、かりそめの元気を求めて繰り返すうちに、脳が依存対象を強く求める状態(渴望)になってやめられなくなる。
- 「**孤立の病**」「**信頼障害**」とも言われている。

人を信じることができず、物や行動で癒される

11

依存症とは

依存対象が一点に
集中しすぎると悪い
依存になりがち

依存症の依存対象はいくつもある

- アルコール
- **薬物(違法薬物、処方薬、市販薬)**
- ギャンブル等(パチンコ、スロットを含む)
- ネット、ゲーム
- 窃盗、性行為



12



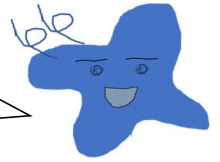
依存症になる人と
ならない人って
何が違うの？



アルコールを飲む人が
全員依存症に
なるわけではないよね？

13

辛さや悩み、
様々なストレス、
つまり「**生きづらさ**」
を抱えていると
依存しやすいみたい！



生きづらさ??



14

生きづらさって？



たとえば...

- ・周囲の期待が高すぎる。
- ・家族関係が悪い。
- ・がんばっているのに認めてもらえない。完璧でないと...
- ・リアルな世界で友達関係につまづいている。
- ・困っているのに相談できない。
- ・いじめ、虐待体験、性被害。



などなど

生きづらさを抱えていても我慢と努力で何とか生きている人もいます

→一見、大丈夫そうに見えます(過剰適応)

15

生きづらさを抱えたままだと？

- ・見捨てられるのではないかと常に不安。
- ・自分のことを大切に思えない。
- ・自分に自信がない。
- ・孤独で寂しい。
- ・本音を言えない。
- ・人を信じられない。

という生き方になっていきます。

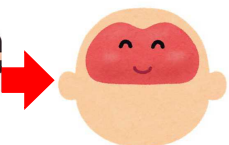
そこで、「何に」出会うかで変わっていきます！

16

依存症はどうしてなるの？

(行動が増える原理①)

- 何かを達成したことで脳が「報酬」を得る。



楽しい！心地よい！
人と関わった！
自分ってすごい！

- 脳は「もっと報酬がほしい！」と誘ってくる。



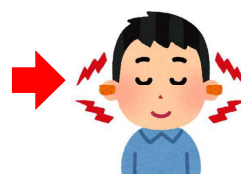
もっと勉強(スポーツ、
ほめられること)を
しようよ！

17

依存症はどうしてなるの？

(行動が増える原理②)

- 不快を取り除いたことで脳が「報酬」を得る。



耳栓すると
読書に集中できる。

- 脳は「もっと報酬がほしい！」と誘ってくる。



いつも耳栓！

18

依存症はどうしてなるの？

(行動が増える原理②)

- 不快を取り除いたことで脳が「報酬」を得る。



耳栓すると
読書に集中できる。

依存症はこのメカニズムも関係しているようです

- 脳は「もっと報酬がほしい！」と誘ってくる。



いつも耳栓！

19

薬物依存症はどうしてなるの？

- 脳が**生きづらさの緩和**を感じる。



元気になる！

生きづらさという不快を
薬物を取り除くと
脳は薬物を求めるようになる

- 脳は「もっと**生きづらさを緩和**したい！」と誘う。

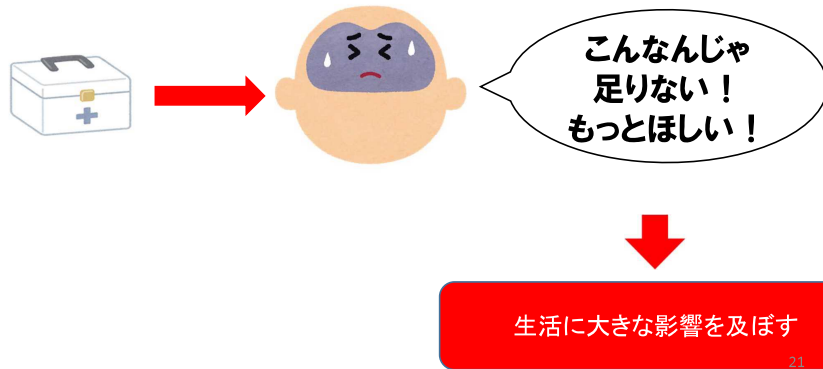


もっと楽になりたい！
満足したいな！
これならやれる！

20

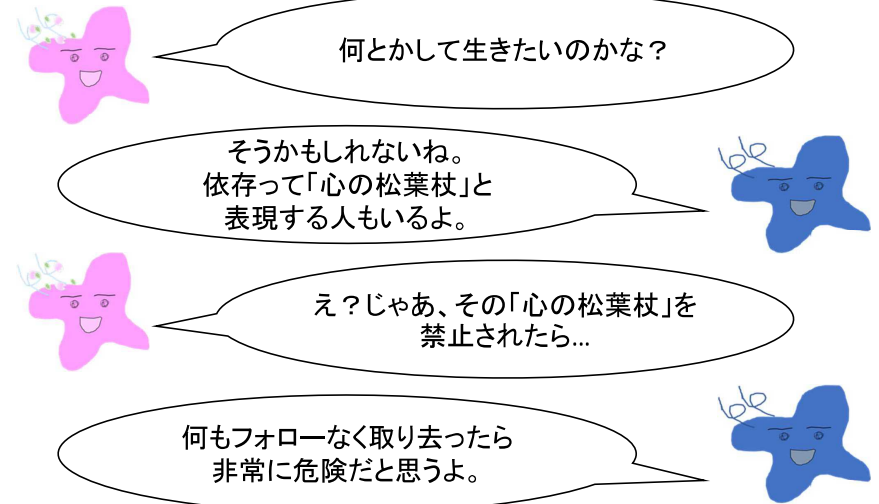
依存症はどうしてなるの？

- ・脳はもっともっと強い刺激(生きづらさの緩和)がほしくなってどんどん誘ってくる。



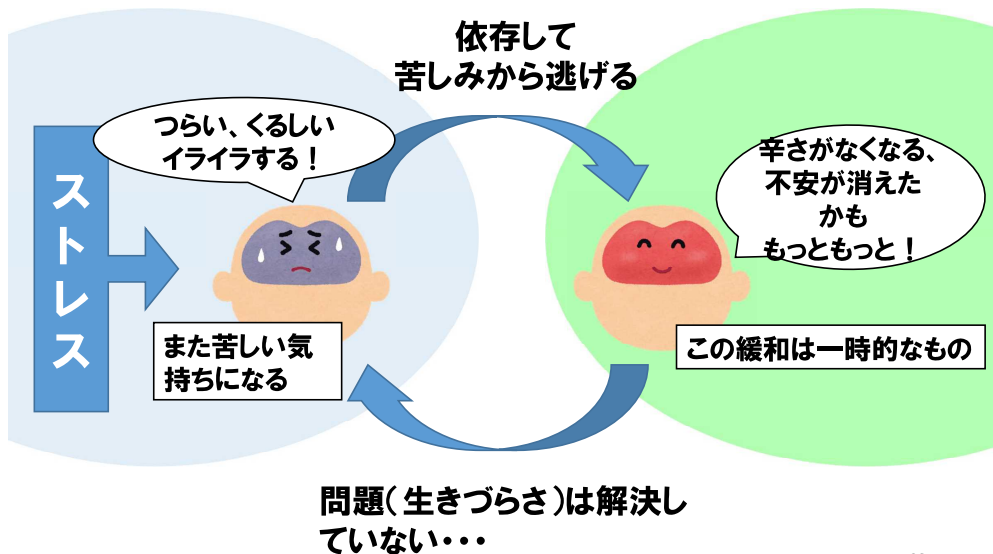
21

なぜ依存するのか...



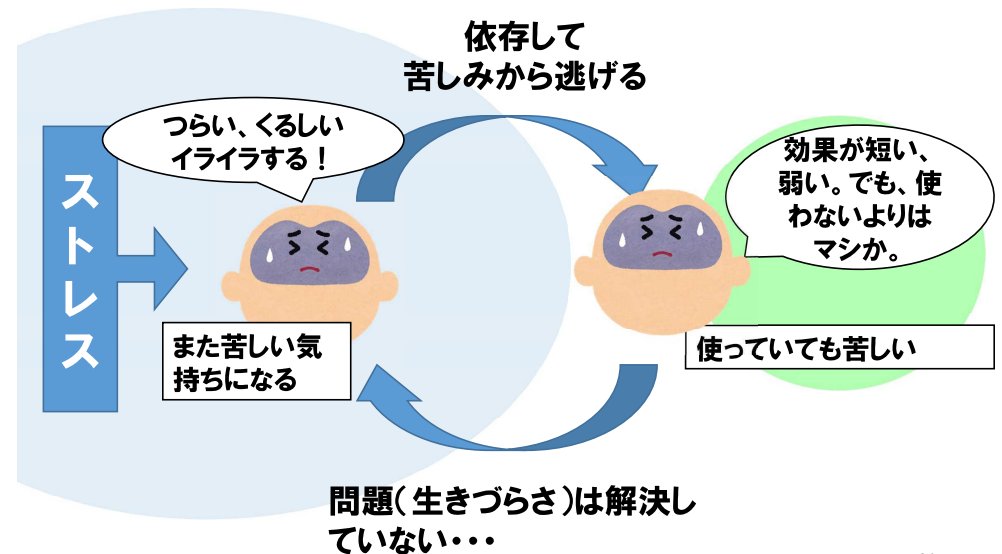
22

依存していれば良いのか？



23

依存していれば良いのか？



24

依存していれば良いのか？



依存したとしても
一時的にしか
救われないのか！

そう！
楽に生きるためなのに
結局、苦しくなってしまう。



25



どうして苦しくなるの？

26

身体依存と精神依存

◇身体依存

アルコール・薬物等の効果がなくなると、ふるえ、けいれん、発汗、不安などの症状(離脱症状)が出現する状態。

◇精神依存

依存対象となっているものを手に入れたいと渴望が生じ、コントロールがきかなくなる。

◇耐性

慣れが生じ、同じ効果を得るために量が増えたり作用が強いものを求めるようになる。頻度も増える。

27



そもそも何で薬物を使うの？

28

薬物使用の理由は？

- ・集中力が増す、眠気がとれる
- ・※快楽
- ・疲れがとれる
- ・不安を忘れられる、現実逃避
- ・気分が落ち着く
- ・自信をつけるため
- ・人と交流がもてる
- ・身体的な痛みが和らぐ
- ・フラッシュバックの緩和



生きるため？頑張るため？

29

薬物使用の理由は？

- 誘われて
- ネットの情報を信じて
が多いと言われています。その背景は…
→知識が足りないから？
→断る勇気がないから？

見捨てられ不安や興味関心がある理由(楽になりたい理由)が存在しています。
身近に相談相手がいれば違うはずです。

30

生きづらさと薬物使用

- ・見捨てられるのではないかと不安。
→薬物を使えば仲間でいられる。
- ・自分のことを大切に思えない。
→気持ちが高まり、少しだけ自分のことを好きになれた気がした。
- ・自分に自信がない。
→ドーピングすることで頑張れる。
- ・孤独で寂しい。
→薬物を使ったら気持ちが落ち着く。
- ・本音を言えない。
→緊張が解け、話げできた。
- ・人を信じられない。
→寄り添ってくれて共感してくれた。

31

生きづらさと薬物使用

- ・見捨てられるのではないかと不安。
→薬物を使えば仲間でいられる。
- ・自分のことを大切に思えない。
→気持ちが高まり、少しだけ自分のことを好きになれた気がした。

あなたが、その人を助けたいならば
正すのではなく、癒してあげてください。

- ・本音を言えない。
→緊張が解け、話げできた。
- ・人を信じられない。
→寄り添ってくれて共感してくれた。

32

本日の内容

- 薬物依存について
- **若者の薬物使用**
- 支援について

33

若者の薬物使用

- 若者の間で増加しているのが「大麻」と「市販薬(OD)」です。
- 大麻の検挙数は6482人(2023年)。4人に3人が10~20代。
- 大麻使用者には仕事をしていて、家庭も円満で社会生活に問題がないように見える人もいる。
- ある調査では高校生の60人に一人が市販薬を目的外使用。
- 市販薬は過剰適応気味、対人関係が苦手、大人しく真面目という傾向があるよう。

34

大麻について



- ①大麻は依存しない？
- ②海外では合法の国もあるから安全？
- ③大麻はゲートウェイドラッグ？

※①②は大麻使用に肯定的な意見

※③は大麻使用に否定的な意見

35

大麻について

①②を深読みすれば
大麻を使いたい人は
出来れば
「依存したくない」
「身体にもころにも害がない方が良い」
と考えているのかもしれませんが。

36

何で市販薬？何でOD？



○若者が多い

→高くはない。頼る物が少ない？

○真面目で頑張りたい気持ち強い

ODで思いつくのは
ある界隈のキッズでしょうか。
その界隈に集まっていた人は
何を求めて集まったと思いますか？

○市販薬は安全？

→危険なのは大人より知っている！？調べる中でい
ろりと知っています。

37

何で市販薬？何でOD？



○若者が多い

→高くはない。頼る物が少ない？

○真面目で頑張りたい気持ち強い

→法は守りながらもドーピングが必要。一見ではわ
からないことも。

○社会的孤独(学校にも家庭にも...)、強いストレス

→誰かとつながれる。周りからやっと気づいてもらえ
る。認めてもらえる。眠気や疲労感が一時的に感じ
なくなる。ふわふわした感じになる。=辛さは軽減。

○市販薬は安全？

→危険なのは大人より知っている！？調べる中でい
ろりと知っています。

38

自傷行為(OD)の対応

効果が低い対応例

- ・自分の身体を傷つけるなんてやめなさい
- ・どうしてODしたの？
- ・もうODしないって約束して。
- ・内緒にしておくからお話して。
- ・今度ODしたら○○に行こう。

39

若者の市販薬使用の例



Aさん(15歳)

・親は教育熱心で小学校の頃から勉強を頑張っ
ていた。しかし、中学に入ると徐々に親が期待するほ
どの成績をとることが難しくなった。

・少しでも勉強時間を増やすためにエナジードリンク
を飲むが、徐々に効果が薄くなる。ネットで勉強に集
中できる方法を調べると、市販薬にたどり着く。ある
市販薬を飲むと眠気が軽減され、夜遅くまで勉強す
ることで成績がアップ。

・親は成績が上がり、親の志望する高校に進学でき
そうなことを知り、喜んでいる。

40

若者のODの例



Bさん(中学3年生)

- ・中学1年生の時、同級生からのいじめがあった。誰にも相談することができずしばらくは何事もなかったように過ごす。
- ・頑張ることに疲れて不登校。自室にひきこもるようになった。
- ・自室ではSNSに没頭する。そこでODをすることで気分がすっきりすることを知る。自らもSNSでODを発信すると認められたり、共感してもらったりすることが増えた。

41

若者の大麻使用の例



Cさん(大学2年生)

- ・ひとり親家庭。Cさんは親から虐待されて育ち、家に帰りたくない気持ちから中学生になると家出を繰り返していた。大人からは「親が心配しているから帰りなさい」と言われることが多かった。
- ・親と離れるために県外の大学に進学。音楽サークルの先輩にあこがれを抱く。その先輩から大麻を勧められ使用。
- ・大麻を使用することで心がふわっとした感覚になった。またすぐ使いたいとは思わなかった。

42

本日の内容

- ・薬物依存について
- ・若者の薬物使用
- ・支援について

43

泳げない人が溺れていたたら？



- ◎架空の出来事です。
- ・あなたは川で遊んでいます。
 - ・ある人が浮き輪にしがみつきながら流されています。
 - ・その人は別の国の人で何と話してるか分からないが、泳げないようです。
 - ・あなたはその人を助けようとして、手を差し出しますが、断られます。
 - ・そうしている間に浮き輪はあなたの国では禁止されているものだと気づきました。

44

なぜ薬物に依存するのか？ に立ち返りましょう！

どうして依存しなければならなかったのかを考えましょう！

- ・落ち着きたいから？
- ・辛いことから逃げるため？
- ・自己肯定感を高めるため？
- ・刺激を求めて？
- ・人と関わりたい？
- ・逃げたい現実がある？

⇒何かしらの生きづらさを抱えている？
⇒依存することで何とか生きている？

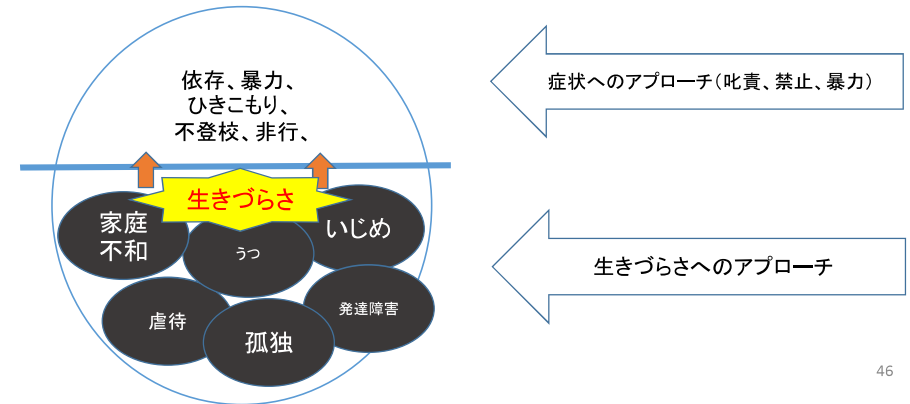


45

私たちが心がけていることは

背景を考えること！

生きづらさへアプローチしましょう！！



46

私たちが目指すのは？

- ・薬物のない世界？
- ・薬物依存の当事者を排除する世界？
- ・生きづらさがあっても薬物に頼らず生きていくことができる世界？



みなさんはどう考えますか？

47

薬物を使わないことに
越したことはないと思う

だから薬物以外で
癒されることを提供できれば良い

48

保護要因

• 保護要因とはリスクを下げる要因のこと。保護要因を高めることで依存は予防できます。

- ①自己肯定感
- ②現実世界でポジティブなつながり
- ③相談スキル
- ④現実世界での適応(複数の依存先)
- ⑤前向きな考え方



対応のポイント①



相談しやすい環境を！

- ①「困った人」ではなく、「困っている人」。
問題と思われる行動をする人は困りごとを抱えていることも多いです。「大丈夫?」「何かあった?」「どうしたの?」と心配していることを伝えましょう。
- ②日頃からポジティブなコミュニケーションをとって、関係を作る。
人を信じられないので相談することのハードルは上がっています。日常的な挨拶、雑談は関係を築く基礎的なものです。会話の中から困っていることに気づくこともできます。
- ③話を聴きましょう
話し始めたら頭ごなしに否定せず、聴き上手になりましょう。否定、叱責、説教は口を閉ざし、再び薬物を使用するきっかけになります。

相談につながらない?



相談につながらないとしたら
どうしてなのだろう?

もしかしたら、スティグマ
(偏見)が原因かもしれない。



スティグマ??

怖い人、危ない人、だらしな
い人など



相談につながるためには?



さっきまでの私だ...
責められてしまう、否定される、
恥ずかしいとかが理由?

そうかもしれないね。元から相
談することが苦手かもしれない
し、今まで人を信頼できる経験
がないから。



なるほど...
もし話をしてくれたら快く
受け入れてあげたいね。

話してくれてありがとう、
ということを大事にしているよ。



対応のポイント②



ストレスの適切な対応方法

※人は誰でもストレスや不安、苦痛を経験します。その対処方法も人によって様々です。辛い時、困った時、どうすれば良いのか一緒に考えていくことが大事です。また、適切なストレス発散方法も教えていくことも必要かもしれません。

※依存することでもかろうじて生きています。その心の松葉杖を何の保険なしに取り去ったらどうなるでしょう？

①困ったらまずは話をする(相談)

まずは人で癒す。

②ストレス発散方法

運動、音楽、読書、おしゃべり、その他の趣味、リラクゼーションなど。人と一緒に出来ることはより効果的！

53

対応のポイント③



生きづらさへのアプローチ

※表面に出ている問題だけを取り去っても、根本が解決しないと別の問題として出てきます。

①本人を理解する

本人が何に困っているのか、本人や周りに話を聴く、もしくは観察することで「どうして薬物を使用しないといけなかったのか」理解しようとしてみてください。

②適切な相談機関の案内

本人の生きづらさに応じた相談機関へつなげてください。自助グループも役に立ちます！

54

対応のポイント④



関わり方の工夫・居場所の確保

◎依存症になってしまうまで一生懸命生きてきたと考えてください。

・辛いことがあっても人に頼らず耐え抜いてきた人もいます。身近に信頼できる大人がいなかったので抱え込むしかなかった人もいます。

→人を信頼してもらうアプローチ。

・**居場所**を確保するために背伸びをして良い子でい続けた人もいます。

①すでにできていることを認める

本人の出来ていることを具体的に伝え、ほめたり認めたりすることで自己肯定感が高まっていきます。

②感謝する・役割を与える

感謝することが難しいという人もいます。その時は簡単な手伝いを頼んで、その後「ありがとう」と付け加える方法もあります。

③苦手なことやできないことは一緒に方法を考える。

失敗しても立て直す方法はあることを教える。周りは失敗に寛容。

55

対応のポイント⑤

私たち自身が「健康」であること

困っている人は健康なひとの中で回復します。
信頼関係を育める場所において回復します。

①私たち自身も、抱え込まずに相談しましょう。

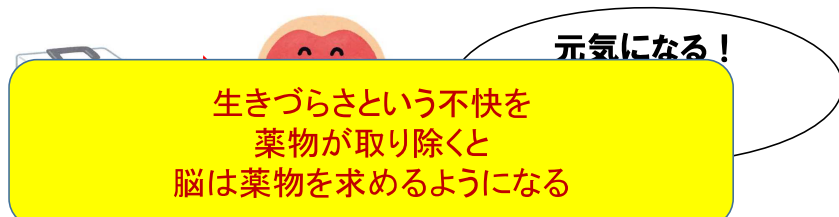
②支援者同士、声を掛け合いましょう。

③趣味など好きなことを見つけ、続けましょう。

56

薬物依存症はどうしてなるの？

- ・脳が**生きづらさの緩和**を感じる。



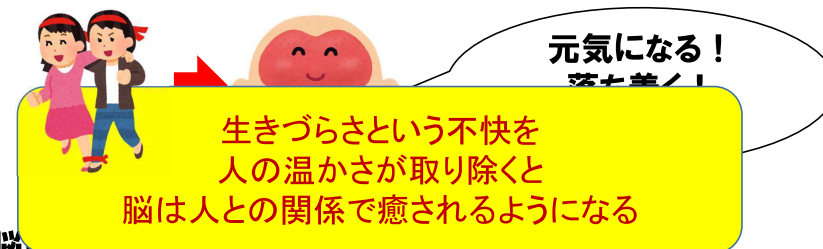
- ・脳は「**もっと生きづらさを緩和したい!**」と誘う。



57

薬物使用からの回復は？

- ・脳が**生きづらさの緩和**を感じる。



- ・脳は「**もっと生きづらさを緩和したい!**」と誘う。



58

薬物依存症になっても…

薬物に頼らずに生きていく生き方を獲得できる!

- ✓さまざまな薬物に依存することない新しい生き方を作っていくことが目標です。適切な依存先を増やしていけると良いなと思います。
- ✓成長を続けるためには、あるがままの自分を受け入れてもらえる、同じ苦しみを共有することができる、本音で語り合える仲間が必要です。→ 自助グループ、家族会
- ✓依存症は再発しやすいです。それでも見放さず、見守っていけると良いです。

59

当センターでおこなっている依存症支援

依存症相談

- ・本人または家族からの相談を個別にお受けします。

本人向け依存症再発防止プログラム(ぐんま〜ぷ)

- ・依存症相談を受けた方に回復のためのグループプログラムをおこなっています。

依存症家族教室

- ・家族が本人との関わり方を学ぶ教室を開催しています。

お待ちしております!

お申込はこちらにお電話ください!

027-263-1156

月～金(祝日・年末年始のぞく)9:00～17:00



60



みなさんに伝えたいこと



- ◎薬物を使う人は困っている(支援が必要)かも
- ◎薬物ではなく人との関係で解決できるとよい
- ◎その人の生活を支援する
- ◎失敗に寛容な世の中であってほしい
- ◎みなさんも健康でいてください

61



みなさんに伝えたいこと



依存症の相談や支援は、決して特殊なものではありません。薬物使用についても同じです。
相手を人として尊重し、つらさに共感し、信頼関係を築いて、あたたかい支援を続けていくことが大切です。

62



ご清聴ありがとうございました。



63