

おとうさん・おがあさん聞違えないで!

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



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が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のはいが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

ヘルメットは自分の未来を守るため

令和5年4月から全ての自転車利用者に対し、乗車用ヘルメット着用の努力義務が課されました。



ルールを守る!
命を守る!

交通ルールを守ることが
事故のリスクを
減少させます



沖縄県警察

交通ルールを守って
つながる笑顔



ルールを守って、安全!安心!自転車ライフ

自転車安全利用五則

令和4年11月1日、中央交通安全対策会議交通対策本部決定

RULE
1

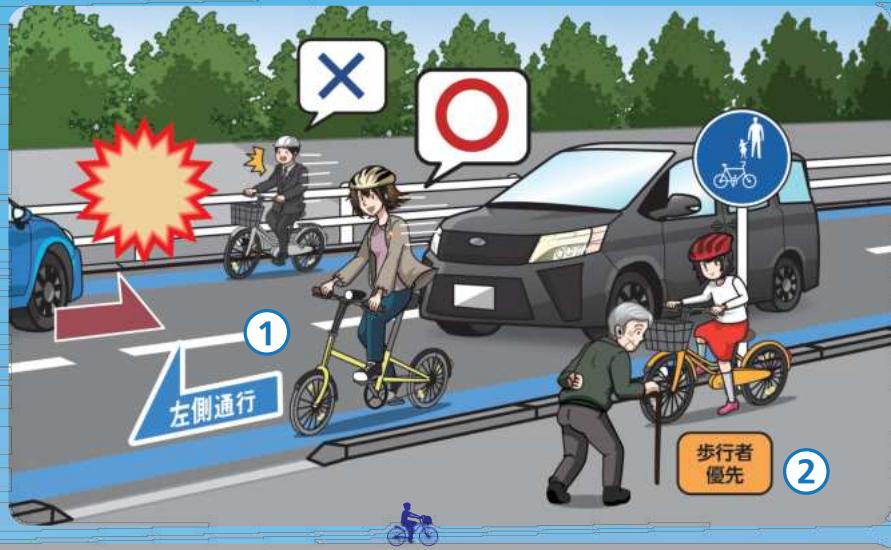
車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

① 自転車は、車道が原則、左側を通行

道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられており、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。自転車が車道を通行するときは、自動車と同じ左側通行です。道路の中央から左側部分の左端に寄って通行してください。

② 歩道は例外、歩行者を優先

道路標識などにより、歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行を妨げるときは一時停止しなければなりません。



RULE
2

交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

交差点では一時停止と安全確認
一時停止標識のある交差点では、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。

信号は必ず守る

信号は必ず守り、渡るときは安全を確認しましょう。



RULE
3

夜間はライトを点灯

夜間は必ずライトを点灯する

無灯火は、周りから自転車が見えにくくなるので非常に危険です。夜間はライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。



RULE
4

飲酒運転は禁止

飲酒運転は禁止です!

自動車の場合と同じくお酒を飲んだときは、自転車を運転してはいけません。



RULE
5

ヘルメットを着用

必ずヘルメットをかぶりましょう

事故による被害を軽減させるため、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。

※令和5年4月1日から、
全ての自転車利用者に対して
乗車用ヘルメット着用の努力義務が
課されています。



「自転車指導啓発重点地区・路線」の設定

都道府県警察では、自転車指導啓発重点地区・路線において、重点的・計画的に自転車通行空間の整備、啓発活動及び指導取締りを推進しています。

安全運転



自転車指導啓発重点地区・路線は
各都道府県警察の
ウェブサイトで
チェック!

1 特に、小学校高学年・中高生のいるご家庭に 児童ポルノ被害の4割近くは、 自分で提供した写真 —自画撮り被害にご注意を！

SNSで趣味の話が盛り上がり仲良くなった同年代の女の子。スタイルの話題になり下着姿の写真を送りあつたら、急に友達の態度が変わって…。本当は年上の男性だったのです。実名入りで下着姿の写真をばらまかれたくなれば、裸の写真を撮って送れ！と脅迫されてしまいました。

裸の自画撮り画像を撮って送信するよう 要求てくる人を信用しない！

18歳未満の裸の撮影は、児童ポルノ製造罪にあたります。違法な要求には応じないように、お子さんに伝えましょう。



さらに、相手が16歳未満の場合、要求するだけでも法律違反※となります。

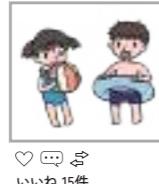
※被害者が13歳以上16歳未満である場合には、その人より5歳以上上の人�향に行つたとき

ご家庭でルールについて話し合う際に、困ったことがあったら保護者に相談することも確認しましょう。

自画撮りを要求されたら、すぐ相談！ 最寄りの警察や相談窓口の利用も！

3 乳幼児・低学年児童のいるご家庭に

子どもの写真や 動画の投稿は ここに注意！



子どもたちの成長はあっという間。我が子のかわいい姿や表情は、写真や動画に残しておきたいし、見てもらいたいと思っても、安全のための注意が不可欠です。

子どもの写真・動画は特に注意！

SNSでの投稿は事前に複数人でチェック！

お風呂の写真、水着、はだかに近い写真は、SNSなどのネットには上げずに、家族や親戚など、信頼できる近しい人だけの大切な思い出として扱いましょう。

SNSにアップする場合は、顔がわからないようにするなど加工しましょう！

保育園・幼稚園、
学校のウェブサイトでも
気をつけて！



成長記録としてSNSに投稿した写真や動画が、わいせつ目的などの望まないかたちで知らない人に悪用されてしまうケースもあります

リスクを知って、SNSでの
楽しみ方を考えましょう！

2 特に、小学校高学年・中高生のいるご家庭に 自画撮り被害にあわないように ペアレンタルコントロール 機能でできること

便利な機能を
うまく使おう！

スマホのOS機能を上手に活用して

たとえば、iPhoneではヌードが含まれる可能性がある写真をお子様が受信した場合や送信しようとした場合に警告し、対応に役立つ情報を提示してくれる機能があります。

※メッセージアプリでコミュニケーションの安全性機能を使うには、iOS 12以降、他のアプリでコミュニケーションの安全性機能を使うにはiOS 17以降が必要



▲詳しくはこちちら
▲センシティブな
内容の警告について

AI検知対応サービスの活用も！

不適切な画像や動画の撮影をAIが検知し、警告を出したり保護者等に知らせたりしてくれるサービスもあります。



▲裸の自画撮りが出来ない端末もあります。

スマホのOS機能やアプリを活用して お子さまを危険から守りましょう！

5 小学校高学年・中高生のいるご家庭に

知らなかつてはすまない!?

写真や動画の撮影

スマホを活用する世代の保護者や学校の先生、周りの大人がおさえておきたいこと。



友人を隠し撮り・有名人を無断撮影

肖像権の侵害となり、訴えられることも!?

迷惑動画の撮影

悪ふざけではすまない。犯罪になることも!?

全部NG!!

性的な部位や下着が写った写真・動画を

▶ 盗撮

▶ 「イヤ」と言っているのにむりやり撮影*

▶ 「イヤ」と言えない状態で撮影*

これらは撮影罪にあたります(2023年7月に法律施行)。

*撮影される人が16歳未満の場合は、「イヤ」かどうかに問わらず撮影罪(被害者が13歳以上16歳未満である場合には、その人より5歳以上上の人�향に行つたとき)

18歳未満の裸、性交または性交類似行為の撮影や所持

児童ポルノ製造罪や所持罪にあたります。

裸や性的部位、下着が写っている写真や動画は
グループLINEで共有や転送、
リポスト、リグラムで罪に問われることが！

6 小学校高学年・中高生のいるご家庭に

もし、被害に あつてしまつたら？



性的な部位や下着が写っている写真や動画を盗撮されたり、「イヤ」と言ったのにむりやり撮影されたり*、怖くて「イヤ」と言うのが難しい状況で撮影された場合*は、「撮影罪」という犯罪の被害にあたります。

*撮影されている人が16歳未満の場合は、その人が「イヤ」かどうかに問わらず撮影罪(被害者が13歳以上16歳未満である場合には、その人より5歳以上上の人�향に行つたとき)

迷わず相談窓口へ！

被害をくいとめるために
はやくSOSを！

- ぴったり相談窓口 ウェブで「ぴったり相談窓口」で検索！
- 最寄りの警察署や交番 場所や電話番号は、都道府県警察のHP等を御確認ください。
- 性犯罪被害相談電話 ハートさん #8103
- こどもの人権110番 0120-007-110
- LINEじんけん相談 LINEで公式アカウント「SNS人権相談」を検索！
- 24時間子供SOSダイヤル なみ言おう 0120-0-78310
- 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 #8891
- 性暴力に関するSNS相談(チャット) 「Cure time(キュアタイム)」で検索！
- 児童相談所虐待対応ダイヤル いちはやく 189

こどもの性被害は、周囲の大人が
早期に気づくことが大切！



4 すべてのご家庭に

大切なのは、 子どもの成長にあわせた ルールづくり

我が家家のルールは
オーダーメイドで

ペアレンタルコントロールから セルフコントロールへ

発達段階に合わせて、フィルタリングを含むペアレンタルコントロール機能を上手に活用して、子どもたちを守ってあげましょう。

※ペアレンタルコントロールとは、フィルタリングの利用や親子のルールづくり等により、子どもの発達段階に応じてインターネット利用を保護者が適切に管理することです。



ルールをつくる・ 見直すタイミングは？

スマホを買う時、入園・進学・進級などのライフイベント時に、また夏休みや冬休みに親子で見直しを！

家族で話し合って、ルールの見直しや更新をお互いが納得したルールは続きやすい！

7 小中高生のお子さまのいるご家庭に

SNSを快適に使うために… 毎日使う便利なものだからこそ 安全に使ってほしい。

・スマホやPCなどに慣れてきた時こそ、攻撃的な投稿をうっかりしてしまわないように気を付けましょう。
・ほとんどのSNSには誹謗中傷を禁じる利用規約があります。確認してみましょう！

・気軽な投稿で他人を傷つけてしまうおそれがあること、投稿した言葉や写真は、「なかったこと」にはできません。子どもと一緒にいろいろ話してみましょう。

アプリの活用も！

危険なメッセージのやりとりについてお知らせしてくれるアプリや、12歳以下の子ども向けSNSアプリもあります。



便利で手軽なツールだからこそ、
SNSでの言動に注意しましょう！

8 すべてのご家庭に

インターネットで 誹謗中傷にあった 時の相談窓口



助言がほしい

こどもの人権
110番

迅速な助言がほしい

違法・有害情報
相談センター

削除したいけど自分でできない

誹謗中傷ホットライン

相談は承っておりません。削除等の対応を促す通知を行います。

警察に相談したい

最寄りの警察署

または
警察相談専用電話
(#9110)番)

相手に賠償等を求める

法テラス
または弁護士

悩みや不安を聞いてほしい

まもうよ
こころ

相談できる場所を知っていれば
なにかあった時も安心です！

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
いちはやく
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
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)



NPO法人や民間団体の相談窓口もあります

チャイルドライン

18歳以下の青少年対象の相談窓口
0120-99-7777
受付時間…毎日午後4時～午後9時



ライトハウス

0120-879-871
LINEによる相談 LINEのID:LH214
メールによる相談 メールアドレス:soudan@lhj.jp
受付時間…平日午前10時～午後7時

チャット相談はこちる

このほかにも多くの相談窓口があります。SNSによる相談を受けている地域や、相談、医療受診、カウンセリング等必要な支援を一か所で行う「性犯罪・性暴力被害者ためのワンストップ支援センター」もあります。

性犯罪・性暴力被害者ためのワンストップ支援センター

http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjk/pdf/one_stop.pdf

※受付時間は各機関によって違います。

ワンストップ支援センター

検索



保護者の方へ

家庭のルール

✓ 以下の点をお子さんと一緒にチェックしてみましょう Check!

《生活一般に関する注意点》

- 学校に行きたがらない、週明けになると体調を崩す等変化が見られないか。
- 家族との接し方に変化が見られないか。
- 夜眠れないと言う、特定の家族を避ける、必要以上に甘える等不自然な状態はないか。
- 子供にとって家庭が安心して生活できる場所になっているか。
- 困ったことがあれば、必ず保護者や大人に相談するよう伝えているか。

《スマートフォンに関する注意点》

- フィルタリングを設定し、家庭のルールを作っているか。
- 接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者で確認しているか。
- 個人を特定される情報を書き込んでいないか。
- 知らない人とSNSやメール、写真のやり取りをしているか。
- どんな理由でも裸や下着姿の写真は撮らない、撮らせないよう伝えているか。



あなたは気づいていないかも!?

スタンプを
あげるよ

あれ?これって、
もしかして自分のこと?

性的虐待

ほしいもの
買ってあげる

しゃしんおく
写真送ってね

じどう
児童ポルノ

ちょっと変だな
と思ったけど…

ママには
ないしょだよ!

イヤだと思う
自分が変なのかな?

「あれ?おかしいな?」「やっぱり変なのかな?」と思ったけれど、
言い出せずにいることって、ありませんか?**大人に相談すること**
は恥ずかしいことではありません。安心して相談してください。

けいさつちょう
警察庁

こんなことないですか？

1 ネットで知り合った お姉さんに頼まれて…

インターネットゲームで知り合った少し年上の
お姉さんとネット上で仲良くなり、顔写真を送って
何度も頼まれたので自分で写真を撮って送って
あげた。そのあと、どうしてもお姉さんから下着姿や裸の写真も送った。



2 友達と遊んでいるときに…

同級生数人と遊んでいて、ふざけ合っていたとき
に携帯ゲーム機で裸の写真を撮られた。後に
なつて、写真を消してもらおうとしたが消してくれ
ず、イヤな気持ちになってしまった。



3 2人だけの秘密と言われ…

夜寝るとお父さんが布団の中に入ってきて、
パジャマの中に手を入れてきて身体を触ってくる。
変だなとは思っているけれど、お父さんからは「誰
にも内緒だよ。みんなやってることだから。」と言
われていたので、お母さんには言えなかった。



Q. だれに話せばいいの？

A. あなたの家族や学校の先生、養護の先生、
あなたの周りにいる信頼している大人などに
話しましょう。



Q. 知っている人に話せないとときは？

A. いろいろな相談窓口があるので、相談してください。
子供から話を聞く仕事をしている警察官や専門家の
大人があなたの話を聞いてくれます。



Q. 相談窓口で相談するとどうなるの？

家族や学校にも知られてしまうの？

A. あなたが安心できるよう、いろいろな手助けをします。
不安はあるかもしれません、その不安も含めて相談して
ください。どうしたらいいか、あなたと一緒に考えます。



相談窓口（そうだんまどぐち）

警察（けいさつ）

最寄りの警察署…近くの警察署、交番に直接相談してください



警察相談専用電話 #9110
(警察本部の相談窓口につながります)

少年相談窓口 少年相談窓口
※受付時間は都道府県警察によって違います。

時間によっては音声で案内する場合があります。

性犯罪被害相談電話 #8103(ハートさん)
(最寄りの警察本部の相談窓口につながります)

匿名通報ダイヤル 0120-924-839
(窓口の人が被害内容を聞いて、警察に伝えてくれます。)

窓口の人は、警察官ではなく業者のです)
※受付時間…平日午前 9 時 30 分～午後 6 時 15 分

(通話代無料)
モバイルサイト <http://www.tokumei24.jp/>

※24 時間オンライン受付

法務局（ほうむきょく）

子どもの人権 110 番 (最寄りの法務局・地方法務局につながります)
0120-007-110 ※受付時間…平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

子どもの人権 SOS ミニレター ※全国の小・中学校で配布しています

児童相談所（じどうそうだんじょ）

児童相談所全国共通ダイヤル **189** (いちはやく)
(最寄りの児童相談所につながります) ※受付時間…24 時間

文部科学省（もんぶかがくしょう）

いじめ問題などの相談窓口「24 時間子供 SOS ダイヤル」
0120-0-78310 (なやみいおう)
※受付時間…24 時間 (通話代無料)

(原則として電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関につながります)



NPO法人や民間団体の相談窓口もあります

チャイルドライン

18歳以下の青少年対象の相談窓口
0120-99-7777

受付時間…
月曜日～土曜日
16:00～21:00

ライトハウス

0120-879-871

通話代無料／匿名可

受付時間…
平日
10:00～19:00

LINEによる相談 LINEのID:LH214

メールによる相談 メールアドレス :soudan@lhj.jp



このほかにも多くの民間支援団体が被害者に寄り添った活動を行っているほか、地域によっては相談、医療受診、カウンセリング等必要な支援を一ヵ所で行う「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」があります。



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

http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjk/pdf/one_stop.pdf

※受付時間は各機関により異なります。

ワンストップ支援センター



検索

自分に合った相談先を見つけて、相談してください！

保護者の方へ

家庭のルール

✓ 以下の点をお子さんと一緒にチェックしてみましょう

《スマートフォンに関する注意点》

- フィルタリングを設定し、家庭のルールを作っているか。
- 接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者で確認しているか。
- 個人を特定される情報を書きこんでいないか。
- 知らない人とSNSやメールのやり取りをしていないか。
- どんな理由でも裸や下着姿の写真は撮らない、撮らせないよう指導しているか。

《生活一般に関する注意点》

- 持っているはずのない大金や高価な物を持っていないか。
- アルバイト先、アルバイト内容を実際に確認しているか。
- 契約書へサインを求められても、保護者に相談するまではサインしないように伝えているか。
- 理由は不明で、生活のリズムが急に不規則になっていないか。
- 家出や夜間外出の兆候はないか。
- 子供にとって家庭が安心して生活できる居場所になっているか。
- 困ったことがあれば、必ず保護者に相談するようにしているか。



あなたへの
メッセージ

このリーフレットは、性被害にあって一人で悩んでいる子供に対し、警察をはじめ様々な機関等で受けができる支援の内容や、相談できる窓口を知ってもらい、少しでも安心して生活できるようになってもらいたいという願いから作成したものです。あなたは一人ではありません。

まずはあなたの話を聞かせてください。

何ができるか一緒に考えましょう。

あなたは 悪くない！

児童ポルノ
リベンジポルノ

モデルの
アルバイト
しない？

JKビジネス

写真を
ネットに
ばらまくぞ

性的虐待

写真は
いいのに
動画は嫌なの？

お金
あげるから

お母さんに
知られると
大変だよ…

今まで…いいの？
本当に大丈夫？

あなたはこんな状態から抜け出したい？

今の状態から抜け出すために、ぜひ相談を！

警察庁

1 自画撮り画像を送信してしまい…

女子中学生は、SNSで知り合って仲良くなった人から顔写真を送るよう頼まれ、自分で撮って送った。

その後、要求はエスカレートし、裸の写真まで送らされてしまった。その写真がネット上で拡散されている。

一度流出した画像の削除はとても難しいです。
まずは相談してください。



こんな性被害に悩んでいませんか？

何気ない日常生活の中で、性被害の魔の手が近づいてきて…

3 男子も被害に！

男子中学生は、共通の趣味の人と会い、趣味に関するレアなアイテムをくれると約束してくれたので、相手が望むままに男性器を触られたり性的な行為をされた。



性被害にあっているのは女子だけではありません。

4 JKビジネス

女子高校生は、パート代がいいからと友人に誘われて、JKコミュニティアルバイトを始めた。店長から、「客が望めば個室内で性的サービスをするように」と言われ、嫌だったが、客に体を触られることも我慢した。



自分が被害者と気が付いていない場合もあります。

5 家族からの性的被害

女子中学生は、小学生のころから父親に性的な行為を要求されていた。父親に逆らうと生活できなくなると思って誰にも相談できずにいた。



家族からの性的被害は相談しづらいかもしれません。でも、あなたは悪くありません。匿名で相談できる窓口もあります。

支援内容 こんな「支援」をあなたをサポートします。

相談の受付

- ◆性的な被害にあった。
- ◆誰にも言えない。
- ◆契約違反と言われてどうしていいかわからない。など

警察官や法律の専門家等による相談の受付、対処方法等に関するアドバイス

A

カウンセリングなど

- ◆今の自分が嫌い。
- ◆普通の生活が送れない。
- ◆不安な気持ちに押しつぶされそう。など

警察の少年補導職員や児童相談所の児童心理司等の専門家によるカウンセリング、立直り支援のための各種活動への参加支援

B

安全な居場所の確保

- ◆自宅に帰ることができない。
- ◆居場所がない。
- ◆どこか安全な場所に避難したい。など

婦人相談所や児童相談所での一時保護、避難できる民間団体等の紹介

C

医療機関の受診援助

- ◆もしかしたら妊娠したかもしれない。
- ◆性病をうつされたかもしれない。
- ◆病院に行きたいが一人では行く勇気がない。など

病院を紹介したり、一緒に病院に付き添うなどの受診に関する援助

D

画像等の削除

- ◆自分の性的な画像がインターネット上に流れている。
- ◆SNSで写真が拡散された。など

削除依頼方法の助言等必要な支援（早く対処することで拡散を防ぐことができる場合があります）

E

アルファベットは、右記相談窓口に対応しています

2 本当にモデル？

女子高校生は、モデルとしてスカウトされ、指定された日に撮影現場に行くと裸同然の写真を撮られた。



こんなはずではなかったが、契約違反になると言われて断れなかった。

親の同意がない未成年者の契約は無効です。
その場合、破棄できる可能性があります。

相談窓口 安心して相談できる窓口があります。まずは相談を。

各相談窓口では、それぞれの専門家があなたの話を聞いてくれて、適切なアドバイスをしてくれたり、対処方法と一緒に考えてくれたりします。あなたの未来を守るためにも、一人で悩まず相談してください。(匿名での相談が可能な窓口もあります)

1. 警察

最寄りの警察署…警察署に直接ご相談ください。

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)

※受付時間は各都道府県警察により異なります。執務時間以外の場合には当直または音声案内にて対応する場合があります。

少年相談窓口 少年相談窓口

<http://www.npa.go.jp/higaisya/shien/torikumi/madoguchi.htm>

※受付時間は各都道府県警察により異なります。

性犯罪被害相談電話 #8103(ハートさん)

(最寄りの警察本部の相談窓口につながります)

※受付時間は各都道府県警察により異なります。執務時間以外の場合には、当直または音声案内にて対応する場合があります。

匿名通報ダイヤル 0120-924-839

(受託業者が被害内容を聞いて、警察に伝えてくれます)

※受付時間…平日 9：30～18：15

モバイルサイト <http://www.tokumei24.jp/>

※24 時間オンライン受付

ABDE

ABCD



婦人相談窓口

検索

3. 児童相談所

児童相談所全国共通ダイヤル「189」

(最寄りの児童相談所につながります)※受付時間…24 時間

ABC

4. 日本司法支援センター（法テラス）

0570-079714(なくことないよ)

IP 電話からは 03-6745-5601 ※受付時間…平日 9：00～21：00 土曜日 9：00～17：00

A

5. 法務局

子どもの人権 110 番 (最寄りの法務局・地方法務局につながります)

0120-007-110 ※受付時間…平日 8：30～17：15

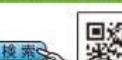
A

6. 違法・有害情報相談センター（総務省支援事業）

<http://www.ihaho.jp>

※24 時間オンライン受付

E



ホームページ上で利用登録を行い、その後に相談フォームから相談ができます。

たいま 大麻

脳への
悪影響
いぞんしょう
悪影響
いぞんしょう
依存症
いぞんじやう
暴力団の
資金源
ぼうりょくだん
しきんげん

みんな知らない 本当の怖さ

近年、若者を中心とした大麻の乱用拡大が問題になっています。「大麻は他の薬物より安全、害がない」などの誤った情報をうのみにして、軽い気持ちで大麻に手を出すことが大変危険であることを知っておきましょう。

コレってウソ？ホント？よくある勘違い

SNSで見たけど
大麻って身體に
害はないらしいよ

ウソです！

大麻にはテトラヒドロカンナビノール(THC)という、脳に作用する成分が含まれていて、乱用すると時間や空間の感覚がゆがみ、集中力がなくなり、情緒が不安定になります。また、乱用を続けると何もやる気がしない状態(無動機症候群)や知的機能の低下などが引き起こされ、社会生活に適応できなくこともあります。

少ない量の大麻
なら依存症には
ならないらしいよ

違います！

初めは少量でも、使い続けるうちに使用量を自分でコントロールできなくなる例は後を絶ちません。大麻は覚醒剤などほかの薬物に比べると激しい身体症状が出にくいので、自分でも気付かぬうちに大麻依存症になっていることもあります。また、さらに強い刺激を求めて大麻よりも毒性の強い薬物に手を出す例が多いことから、大麻は「ゲートウェイドラッグ」と言われています。

他人に害はないし
自己責任だから別
にいいでしょ？

ノー！

大麻は国際条約に基づいて、日本の法律で規制されています。心身に悪影響を及ぼす以外にも、組織的な大麻栽培が暴力団組織の資金源となるなど、大麻を乱用することで、社会の安全に悪影響を与えててしまうのです。

■大麻取締法での罰則（例）

所持・譲渡・譲受

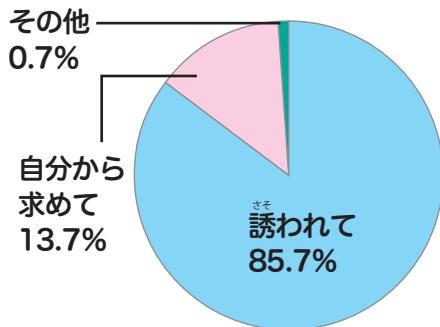
5年以下の懲役

輸入・輸出・栽培

7年以下の懲役

大麻を初めて使用した経緯

左のグラフは、20歳未満の大麻乱用者が「大麻を初めて使用した経緯」の割合を示したものです（2019年警察庁調べ）。8割以上の若者が「誘われて」大麻を始めたことが分かります。



大麻使用に誘われた！どうする…？

もしもあなたが大麻に誘われたら…。断ったら空気が悪くなる？友達から嫌われる？逆らえない相手だったら？ いざという時の対応方法を覚えて、きっちり断る練習をしておきましょう。

A. 友達に誘われたら



B. 断りにくい先輩に誘われたら



誘われても
きっぱり
断る！

C. 公園で知人に



D. ネットで知り合った人に



断りにくい場合はとにかくその場から離れる！

困ったら専門の相談窓口に相談しよう！



違法大麻に関する詳しい情報はこちら



I'm CLEAN

(警察庁大麻乱用防止サイト)
https://www.npa.go.jp/bureau/sosikihanzai/yakubutujyuki/illegal_cannabis/



薬物乱用や交友問題など、少年の問題に関するあらゆる相談を受け付けています

少年相談窓口 (各都道府県警察本部)

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html>



薬物関係で困った時にはすぐに電話で相談を！

薬物相談電話 (各都道府県警察本部)

[https://www.npa.go.jp/bureau/sosikihanzai/yakubutujyuki/patal/pc/yakubutsu_tel.html](https://www.npa.go.jp/bureau/sosikihanzai/yakubutujyuki/potal/pc/yakubutsu_tel.html)



専門家が秘密厳守で相談にのってくれます

精神保健福祉センター (全国)

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iyakuhin/yakubutsuranyou_taisaku/hoken_fukushi/index.html

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
なりたくないくて…

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

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)

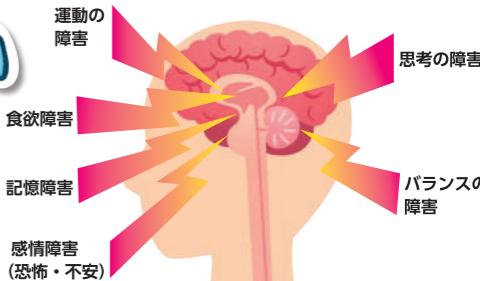


学生のみなさんへ

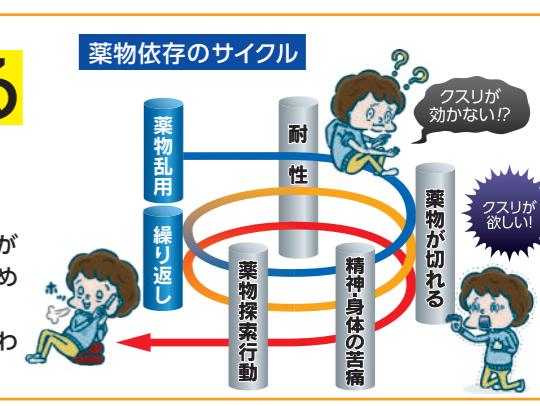
薬物 大麻のこと 誤解して危険です！



薬物は脳に
ダメージを与えます。



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」ができるから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。

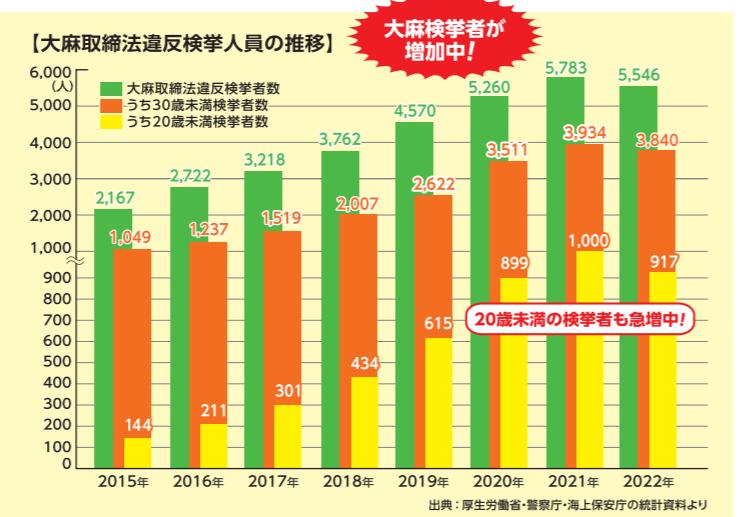
厚生労働省 文部科学省

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 間違います!

大麻について「海外では合法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。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			
知覚の変化	学習能力の低下	運動失調	精神障害
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
IQ(知能指数)の低下	大麻への欲求が抑えられなくなる	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
薬物依存			

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	覚醒剤	危険ドラッグ	MDMA
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 所持・譲渡 ▼ 覚醒剤取締法 10年以下の懲役	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	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			

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、断りづらいと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、偽造品や思わず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!