

若者と薬物・アルコール使用

Let's discuss...

Youth and Drug Use

私たちの暮らす社会は、さまざまな情報が氾濫する、複雑でストレスの多い世界です。この結果、今日の若者達にとって、自分を取り巻く世界を理解し、対応することは必ずしもたやすいことではありません。

よく大人は若者に対し、煙草やアルコール、ドラッグは危険だと諭すにもかかわらず、若者の周囲にいる大人の中には、ストレス解消や付き合いで、煙草やアルコール、ドラッグを利用している人がいます。マスメディアでは、薬物使用は死につながるものと言うかと思うと、その一方で、それは娯楽であるとか、大人のごく「普通の」たしなみであるかのように言うこともあります。このような、薬物・アルコール使用の利点と危険性に関する情報の混乱は、若者の生活にさらにストレスを加えています。

若者が感じているプレッシャーとは What kind of pressures do young people face?

ティーンエイジャーの中にはいろいろなプレッシャーを受けたり、影響されたりする問題を抱え、のびやかに成長できない人もいます。

プレッシャーは、親や学校からのものであったり、友人、音楽、メディア、インターネットなどから受けたものであったりします。

ティーンエイジャーの多くは、こうしたプレッシャーの影響から、自分はみんなから受け入れられる人間でなければいけないと思います。頭がいい、スポーツができる、社交的である、人気がある、やせている、セクシーである、おもしろいなど、でなければいけないと。

ある程度のプレッシャーやストレスは、若者が情熱を持って夢を実現するための原動力となる場合があります。しかし度を越えたプレッシャー（や悪い類の影響）は、若者を挫折させてしまうことがあります。ティーンエイジャーが薬物に手を出す理由の1つはストレスです。

ティーンエイジャーが薬物・アルコールに手を出すストレス以外の原因 Besides stress, what are other reasons teens use alcohol and other drugs?

ほとんどの場合、ティーンエイジャーが、アルコールや薬物をまず試そうと思うのは、ただ経験してみたいからです。おそらくどこかで薬物についての話を聞き、それで自分の頭や体がどうなってしまうのか興味があるのです。彼らの多くは、薬物を数回試す程度なら、安全で、害はないと思っています。



「ティーンエイジャーの多くは、薬物を数回試す程度なら、安全で、害はないと思っています。」

ティーンエイジャーが遊びとして、時には常用者として薬物を使う理由としては、次のようなものが考えられます。

- 試すことをためらう理由がない(薬物の悪さが及ぶはずのスポーツや趣味、長期的な目標を持っていない)。
- 退屈しており、退屈を紛らわせる方法を他に知らない。
- 仲間や世間から孤立していると感じ、同年代の人の中にも落ち着くことができない。
- 友人がドラッグを使用していて、自分も仲間だという意識を持ちたい。

BC州のティーンエイジャーの統計: Facts about BC teens

McCreary Centreの2003年度若者の中毒調査のデータ

- 14歳以下の学生の37%がアルコールを飲んだことがある(15歳および16歳では67%、17歳以上では79%がアルコールを飲んだことがある)。
- アルコールを飲んだことがあるティーンエイジャーの44%が前月に一気飲み(短時間に続けて5杯以上飲む)をしたと回答。
- ティーンエイジャーの21%が現在マリファナを使用していると回答(5%が頻繁に使用、7%が大量に使用)。

ティーンエイジャーの薬物使用と 精神疾患の関連性

Is there a relationship between teen drug use and mental health disorders?

調査からは、ティーンエイジャーの薬物使用者には、不安や「うつ」を打ち消すため、または紛らわせるために薬物に走る人がいることが明らかになっています。しかし、これはかえって、悪い結果を生むのです。精神疾患を発病しやすいティーンエイジャー世代の場合(本人または家族の精神疾患の病歴が左右することもあります)、薬物を使用すると、情緒的な問題を発生させたり、あるいはこれを悪化させたりする可能性があります。

ティーンエイジャーによる薬物・アルコールの問題(酔うことが目的の一気飲みなど)は、注意欠陥・多動性障害や行為障害といった、破滅的な行動の障害と関係していることがよくあります。

薬物・アルコール依存の危険性が高い人 Are some teens at greater risk of problem substance use than others?

街にたむろする若者は、薬物を使用する割合が非常に高くなる傾向があります。これは、先住民族の若者や、同性愛者、両性愛者、性同一性障害者、あるいは自分の性的指向性に疑問を持っている若者についても同様のことがいえます。

性格も1つの要因です。ティーンエイジャー(や大人)の中には、他の人よりも危険に走りやすい性格の人がいます。

ティーンエイジャーが薬物を使用する とどうなるか

What will happen if a teen uses drugs?

アルコールや薬物を使い始める歳が若いほど、大人になってから薬物に関する問題を抱える確率が高くなります。

アルコールや薬物は、人間の身体的、精神的、感情的な発達を妨げることがあるので、16歳未満のティーンエイジャーが薬物・アルコールを使うことは特に危険です。十代後半の若者(16~19歳程度)の場合は、十代前半と比べ、薬物を試してもより危害は少ないかもしれませんが、まだ大人ではないので、成人と同じ量を使用して安全であるとはいえません。

一気飲みや薬物を大量に短期間で使用することは、急性中毒の危険性があります。その結果、転倒する、事故を起こす、暴力沙汰に至る、不本意な性行為をしてしまうということが起きます。

薬物を繰り返し使用していると、そのうちに**耐性**が出てきます。これは、前よりも用量を増やさないと、前と同じ効果が得られないということです。使い続けると、**依存**に陥ることもあります。これは、普通でいるためや、毎日の生活の問題に対処するために、薬物を使わずにはいられない状態を意味します。

長期にわたって薬物・アルコールを多用すると、さまざまな疾患の原因にもなります。また、雇用や人間関係の問題にも発展する場合があります。

若者が薬物を多量に使ったり、常習者であることは、悩みを抱えているサインであることがあります。あるいは、あまりにも長い間薬物を使っていたために、それが習慣になってしまっていることも考えられます。こうした習慣を断ち切るためには、助けが必要です。

合法薬物も違法薬物と同様に危険か Are 'legal drugs' as dangerous for teens as illegal drugs?

合法的な薬物でも、違法な薬物よりも安全であるということはありません。たとえば、喫煙は(成人には)合法です。しかし、カナダでは喫煙は予防可能な主な死因の1つです。煙草は、非行にも関連性があります。喫煙するティーンエイジャーは、喫煙しないティーンエイジャーと比べて、アルコール、大麻(マリファナ)、エクスタシー、や他のいろいろな薬物に手を出す割合が高くなっています。

喫煙する未成年者は、酩酊や無防備なセックスといった危ない行動に走る可能性も非常に高くなっています。

ティーンエイジャーの薬物問題を防ぐための対策

What are some ways to prevent a teen from developing a drug problem?

ドラッグの防止は早い時期から家庭で始まります。親や保護者はまず、自らのアルコール・薬物使用パターンを考え直すことから始めてください。子供はよく自分の身の回りにいる大人と似た薬物使用パターンを持ちます。

親や保護者が子供にところを開き、愛情をもって接し、耳を傾けることです。愛されていると実感している若者は、人より強い自信や自分が大切であるという感覚を持っています。そういう若者は、友人からのプレッシャーにも上手く対処でき、学校や家庭での問題を乗り越えることも上手です。



自分または知り合いが薬物の問題を 抱えていたら

What to do if you or someone you know has a problem with drugs

状況によっては、愛情や関心を寄せるだけでは、ティーンエイジャーの薬物使用の問題を防ぐことができない場合もあります。問題を抱えているティーンエイジャーを知っている場合は、**アルコール・薬物情報提供サービス (Alcohol and Drug Information and Referral Service)**まで、電話1-800-663-1441 (BC州内無料通話) または604-660-9382 (グレーターバンクーバー内) にてお問い合わせください。また、薬物使用や依存症に関する、子供、未成年、およびその家族のための情報とサポートについては、**ケルティ・リソースセンター (Kelty Resource Centre)**まで電話1-800-665-1822 (BC州内無料通話) または604-875-2084 (グレーターバンクーバー内) にて問い合わせることができます。HeretoHelp ウェブサイトでも、ティーンエイジャーのサポートについて情報を得ることができます。



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

BC州精神保健および依存症の情報提供パートナーズ

BCパートナーズは、精神疾患や薬物使用の問題を抱えている個人や家族に十分な情報を提供し、支援する、さまざまな非営利機関が所属する団体です。BC州不安障害協会 (Anxiety Disorders Association of BC)、BC州統合失調症協会 (BC Schizophrenia Society)、カナダ精神保健協会BC支部 (Canadian Mental Health Association, BC Division)、BC州依存症研究センター (Centre for Addiction Research of BC)、子供の精神保健のためのFORCEソサエティ (FORCE Society for Kid's Mental Health)、ジェシース・ホープ・ソサエティ (Jessie's Hope Society)、BC州気分障害協会 (Mood Disorders Association of BC) が加盟しています。BCパートナーズは、州保健サービス局 (Provincial Health Services Authority) の管轄機関であるBC州精神保健および依存症サービス (BC Mental Health and Addiction Services) からの助成金で運営されています。