



東京外国語大学

# 学生相談室だより

vol. 8

2024年7月1日発行 学生相談室

➤ 皆さん、こんにちは！ 東京外国語大学学生相談室です。

## 安全な学生生活を送るために… ②

## 薬物依存の話

薬物依存という言葉から皆さんはどのようなイメージを持たれますか？

運動部大学生の薬物所持が大々的に報じられたことも記憶に新しいと思います。「自分には関係ない話」、「クスリを使ったら人生が終わる」など、自分には縁遠いものとして考えることが多いかもしれません。しかし、アルコールやタバコなど身近なものも依存性薬物と考えれば、決して他人事ともいえないテーマといえるのではないのでしょうか。

### ▶薬物依存症とは

薬物依存症とは「その薬物をやめたいにもかかわらず、自分の意思ではコントロールできない状態」になる病気といわれます。2017年の調査では、20代の薬物使用率は1.1%、短大・大学生の使用率は1.6%で、「薬物使用を誘われたことがある」と答えた20代は4.4%、短大・大学生では4.0%とあり、大学生の25人に1人は薬物使用を勧められ、60人に1人は薬物を実際に使用していることとなります。

また、薬物依存症というと、覚醒剤や大麻といった薬物を思い浮かべることが多いかもしれませんが、現在はエナジードリンクや、咳止め薬、総合感冒薬など市販薬による依存症が増えています。試験前やレポートの締め切り前に、エナジードリンクを一本飲んでテキパキ作業する程度であれば「健康的な依存」ですが、徐々に量や、使わざるを得ない場面が増えているようなら、一度立ち止まった方がいいでしょう。また、市販薬に比べて、エナジードリンクであれば安全というわけでもありません。カフェインの急性中毒に加えて、大量の糖分接種につながり、脂肪肝や肝機能障害を併発することもあります。そこにアルコールも加われば、嘔吐などで吐しゃ物をのどに詰まらせて窒息して亡くなる可能性も高まります。

依存症とは「脳がハイジャックされた状態」です。専門的な話になりますが、大脳辺縁系の脳幹に近い場所にある報酬系と呼ばれる回路が依存症に関係します。報酬系には生命維持に必要なことを「心地いい」と感じる仕組みがインプットされています。依存性のある薬物は、この報酬系の回路を刺激して快感をもたらします。コツコツした努力や練習といった苦勞のプロセスを飛ばして得られた快感はインパクトも強く、再び同じ快感を得ようとして、繰り返し薬物を求めるようになります。また、報酬系は薬物による快感に馴れていくため、薬物がない状態が耐えられず、理性でもコントロールできずに暴走し、結果薬物の使用を止められなくなります。

覚醒剤や大麻、あるいは市販薬に手を出す動機・きっかけも様々です。周りが求める自分にならないといけないというプレッシャーを感じた時や、かったるい時にスッキリしたいと思った時。あるいは痩せたい、かっこよくなりたい。一人で寂しい時にクスリを使えば仲間になれるから、という理由もあるかもしれません。



## ▶学生相談室から皆さんに

生きていくのが大変で、辛い日常から少しでも目をそらせたいと薬物やアルコールに依存していくことは、その瞬間をどうにか生き抜く、あるいはやり過ごすためには役に立つ側面もあるかもしれませんが、根本的な解決にはなりません。薬物やアルコールなどを使って自分自身を傷つけている人は、悩みがあっても誰かを頼る、相談することは苦手なことが多く、一人で解決しようとしがちです。そんな時に誰かに相談しようとなかなか思えないとは思いますが、学内なら我々学生相談室が、もし他を探したい時は、自治体にある「精神保健福祉センター」も力になってくれます。学生相談室では、何らかの依存を治したいという目的はもちろん、依存にならざるを得なかった苦しさについても伺いたいと思っています。すぐに止めることはできなくても、少しでも健康的な方法や代替案などを検討することもできます。

最後に、もし何らかの薬物をすでに使用している方、友人がもしかしたら薬物を使っているという方にメッセージを届けたいと思います。何らかの薬物を使われている方、警察や家族への通報などを不安に思われるかもしれませんが、命の危険性がない限りご本人の許可なく行うことはありません。頭ごなしに否定することはありません。ぜひ家族でも友人でもないカウンセリングという場をご利用ください。

友人が薬物を使用しているかもしれないと思っている方、ぜひ変わらずにこれまでと同じ様に友人関係を継続してください。他愛もない話をして、苦しそうにしていたら「どうしたの」と話を聞いてあげてください。「大丈夫？」と声を変えても「放っておいて」と言われることがあるかもしれません。先に書いた通り、人に頼れないからこそモノに頼りがちな人が多いので、「放っておいて」という言葉の背後には、声をかけたあなたに迷惑をかけたくない、本当のことを話して引かれたらどうしようという不安があるのかもしれません。ですから一度断られたとしても、折を見て声をかけてみてください。そして、もし自分の手に余るように感じたら、周囲にいる信頼できる大人に相談してください。学生相談室まで付き添ってくれることも歓迎します。

大学生になると自由度が高まるからこそ、危険なモノや場所にも触れやすくなります。長期休みはタガが外れやすいですが、健康に気をつけて良い夏休みをお過ごし下さい。

### 参考文献

梶谷康介(2020)大学生生活、大丈夫？家族が読む、大学生のメンタルヘルス講座 九州大学出版会

松本俊彦(2021)世界一やさしい依存症入門 河出書房新社

逸見敏郎・山中淑江(2015)大学生が会おうリスクとマネジメント 社会人へのステップ、学苑社

## リレーコラム

コロナ禍でのカウンセリングは濃厚接触となってしまうため、当時は自分が感染源にならないようかなり神経をとがらせていました。プライベートでもできるだけ人と会わないようにしていましたが、年単位にも及ぶとストレス対処も難しくなってきます。そんな時に友達からパーソナルトレーニングジムを紹介されました。あまり運動は好きではなかったので逆にストレスになるだろうと思っていましたが、毎週ジムに通い食事にも気を付けることで体つきが変わり、目に見える成果があることでどんどんトレーニングが楽しくなっていました。コロナが落ち着いた今でも定期的なトレーニングは欠かさず行っており、実は自分には筋トレが合っていたんだなあと新たな発見ができた体験でした。コロナ禍はかなりストレスの大きな出来事でしたが、それがあったことで新たなストレス対処法に出会えたのは思わぬ副産物でした。みなさんもぜひ色々なことを試して自分に合ったストレス対処法を見つけてみてください。(S.Y)



←予約はこちらから ::

学生相談室だより 第8号 2024年7月1日発行

発行・編集 東京外国語大学学生相談室

〒183-8534 東京都府中市朝日町3-11-1

TEL 042-330-5560

<http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>