

ハームリダクション

やくぶつ しょう ひと しゃかい あいだ
薬物を使用することがある人と社会の間に
はし か
橋を架けるためのアプローチ

けんきゅう もと しえん
研究プロジェクト「ハームリダクションに基づく支援の
どうにゆう ふきゆう かん ちょうさ しょうかい
導入・普及に関する調査」のご紹介



こくりつけんきゅうかいはつほうじんこくりつせいしん しんけいりょうけんきゅう
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
せいしん ほけん けんきゅうしょ やくぶつ いぞん けんきゅうぶ
精神保健研究所 薬物依存研究部

ハームリダクション (Harm Reduction) とは？

薬物（覚醒剤、大麻、医薬品など）やアルコールは、私たちの体と心に影響を与えます。薬物・アルコールの使い方によっては、使用する人の生活や健康に悪影響を与えることがあります。それだけでなく、人間関係が悪化する、仕事に行けなくなるなどといった、社会的・経済的なハーム（悪影響、ダメージ）をもたらすこともあります。

薬物・アルコールを使うことには責任も生じますが、使用するその人自身がその人や周囲の人の幸せや健康を考え、行動することができます。ハームリダクションは、「薬物使用、薬物政策・法律に関連する健康被害や社会的・司法的なハームを最小限に抑えることを目的とした政策、プログラム、実践」などと定義されています¹⁾。ハームリダクションは、薬物・アルコールの使用そのものよりも、使用に伴って生じるハームを減らすことを主な目的としています。

ハームの例

注射器の共有による血液媒介感染症
(C型肝炎、HIV感染症)

薬物過剰摂取による死や事故

仕事や家事などのパフォーマンスが下がる

望まない性行為や妊娠

人によっていろいろなハームがあるね

社会的不利益や孤立

適切なタイミングで医療を受けることができない



規制薬物の所持や使用による逮捕や服役

ハームリダクションの特徴として、薬物・アルコールを使うことがある人への支援の条件として、支援者が薬物・アルコール使用をやめることを求めない、敷居の低い支援であることがあげられます。また、公平性や人権を重視し、薬物・アルコールを使うことがある人に対するスティグマを減らすことも目指しています。さらに、批判や差別、強制をせずに、支援者と薬物・アルコールを使うことがある人とが共に考え、本人の選択を尊重します。支援者は、情報提供や助言をしながら本人が自己決定しやすいように、その人が希望するサービスにつないだり、直接支援したりしながら、その人がより安全に薬物・アルコールを使えるための、また、より幸せになるための手助けをします。

1) Harm Reduction International. What is harm reduction? [Internet]. [cited 2026]. Available from: <https://hri.global/what-is-harm-reduction/>

ハームリダクションの歴史と現状

ハームリダクションは、1980年代に英国やオランダなど、ヨーロッパの国々で始まったと言われています。当時、薬物使用時の注射器の共有や同性間の性行為によって、HIV感染症などが広まりました。感染症を予防することを目的に、清潔な注射器の配布（Needle and Syringe Program）や安全な薬物の使い方の情報提供などが行われました。このような活動は、政府による支援だけでなく、薬物を使用することがある当事者の活動として世界に広まりました。また、主にオピオイド（ヘロイン、フェンタニルなど）の過剰摂取や異物混入による健康被害を予防するためのメサドン療法（Opioid Agonist Therapy）も世界各国で広まっています。これは、医療機関でその人に合った適量のオピオイドを処方することにより、オピオイドによるハームを予防する取り組みです。このような支援を本人が受けやすくするための、行政や民間団体による様々なサービスも行われるようになりました。例えば、看護師などの医療従事者が見守る中で安全に薬物を使用することができる薬物使用ルーム（Drug Consumption Room）が開設されるようになりました。薬物使用ルームは、薬物過剰摂取や感染症の予防に貢献しています。

薬物を使用することがある人の人権についての議論も進んでいます。薬物政策の改革やハームリダクションについては、戦後、国連人権理事会と麻薬委員会などの国際的な場で、継続的に議論されてきました。2025年に国連人権理事会は、死刑制度に関する決議や薬物政策の人権への影響に関する決議を採択しました。2024年に麻薬委員会は、初めてハームリダクションの役割を明確に認めました。この決議は、公衆衛生対策による薬物過剰摂取の予防と対応に焦点を当て、薬物政策に対するバランスの取れた、エビデンスに基づくアプローチを強調しています。

現在では、アジアやアフリカを含めた世界の多くの国で、公衆衛生政策の一環としてハームリダクションに基づく支援が実施されています²⁾。2025年時点では、112か国で、ハームリダクションを支持することが、薬物政策に関する国の公式文書に言及されています²⁾。95か国において、少なくとも1か所以上のオピオイド療法が実施され²⁾、93か国において少なくとも1か所の注射器配布プログラムが実施されています³⁾。また、薬物使用ルームは、19か国にあります²⁾。

一方日本では、ハームリダクションという言葉が広まりつつあるものの、薬物政策としては実施されていません⁴⁾。また、薬物・アルコール依存症の治療では、断薬・断酒が唯一の目標とされてきた歴史があります。

2) Harm Reduction International. Global State of Harm Reduction: 2025 Update to Key Data [Internet]. [cited 2026]. Available from: <https://hri.global/publications/global-state-of-harm-reduction-2025-update-to-key-data/>

3) Harm Reduction International. The Global State of Harm Reduction [Internet]. [cited 2026]. Available from: <https://hri.global/topics/drugs-and-health/the-global-state-of-harm-reduction/>

4) 厚生労働省．第六次薬物乱用防止五か年戦略 [Internet]. 2023 [cited 2026]. Available from: <https://www.mhlw.go.jp/content/11120000/001237115.pdf>

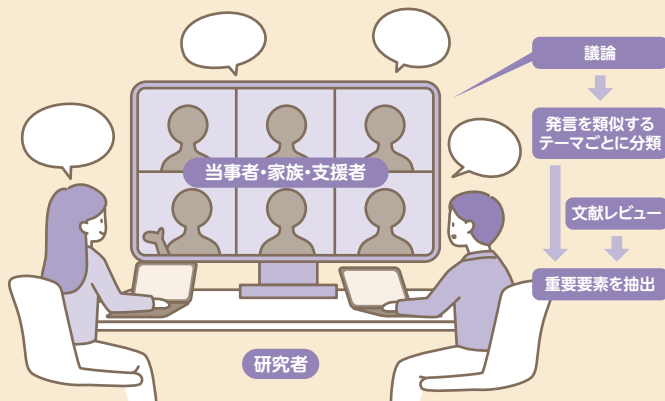
私たちは、日本でもハームリダクションに取り組むことが必要ではないかと考えています。ハームリダクションに基づく支援は様々あり、その国やコミュニティの薬物・アルコールを使用することがある人のニーズに応じて提供されます。そしてそのニーズは、使用される薬物や使用状況、薬物・アルコールを使用することがある人それぞれの背景により異なります。しかし、日本ではハームリダクションに関するどのような

グループインタビューによる重要な要素の項目化

「日本でどのようなハームリダクションに基づく支援が必要か、支援を提供する/受ける場合に重要なことは何か、課題は何か」を明らかにするため、フォーカスグループインタビューという手法を用いました。研究の参加者は、ハームリダクションに関する知識や経験を持つ薬物・アルコールを使用することがある当事者（薬物・アルコール使用に関連した治療・支援を受けたことのある人に限定）、その家族、支援者です。それぞれのグループごとに議論をしていただき、話された内容を類似するテーマごとに分類し、重要な要素を抽出しました。さらに、国際的なハームリダクションに関するガイドラインなどを対象に文献をレビューし、重要な要素に関する項目を追加しました。この研究により、重要な要素として83項目を抽出し、11カテゴリに分類しました。

研究①の概要

目的	「日本でどのようなハームリダクションに基づく支援が必要か、支援を提供する/受ける場合に重要なことは何か、課題は何か」を明らかにする
参加者	当事者 14名 当事者の家族 13名 薬物・アルコール使用障害を持つ人に治療や支援を提供したことがある支援者 24名
調査方法	オンラインでのグループインタビュー 計8回（1回あたり120分）
分析方法	インタビューで話された内容の質的な分析、類似するテーマごとに項目化



合意された項目



私たちの研究で合意された「ハームリダクションに基づく支援における重要な要素」は、以下の65項目です

既存の支援とは別の形のハームリダクション支援のあり方

既存の制度や治療・支援サービスと共存しつつ、お互いのポリシーを尊重しながらハームリダクションに基づく支援を実践すること

飲酒や薬物使用にとどまらず、命の危機や生活の破綻につながるような緊急度の高いハームをアセスメントし支援の優先順位を考えること

使用される物質や使用方法に応じたハームリダクションに基づく支援が考案されること

物理的にアクセスしやすいサービスであること（事前の予約が必要ない、オンライン、メール、SNSなどによる支援）

薬物使用や飲酒が継続していても、安心して気軽に利用できる、心理的にハードルが低いサービスであること

断薬に限らない多様な選択肢をサポートする自助活動やプログラムがあること

断酒に限らない多様な選択肢をサポートする自助活動やプログラムがあること

薬物使用を伴う性行為について安心して相談できる場があること

ハームリダクションに基づく支援を実践するための体制作り

ピアスタッフを含む支援者が、薬物やアルコールを使用することがある人のニーズやハームリダクションに基づく支援について学ぶ機会があること

ハームリダクションに基づく支援を実践するための具体的な方法が書かれたマニュアルやガイドラインがあること

ハームリダクションに基づく支援を提供する支援者に対するサポートがあること

ピアスタッフを含めた多職種チームメンバーが対等な立場で協働して支援を提供すること

ハームリダクションに基づく支援を提供する際に、医療・保健行政・福祉の各機関が連携すること

ハームリダクションに基づく支援を提供するための仕組み

ハームリダクションを含む多様な支援サービスの選択肢があること

地域コミュニティの場にハームリダクションに基づく支援を提供する場があること

ハームリダクションに基づく支援が、どの地域でもどこに住んでいても受けられること

ハームリダクションに基づく支援を受ける人の経済的負担を軽減すること

政策立案者、研究者、ハームリダクションに基づく支援の提供者、支援を受ける立場の人が、ハームリダクションについて対話する機会を設けること

ハームリダクションに基づく治療や支援の有効性に関する研究を行い、エビデンスを蓄積すること

個別性に応じた丁寧なハームリダクションに基づく支援を行うために人員や資金を確保すること

日本の現状を踏まえたハームリダクションに基づく支援を考案し提供すること

行政・医療・福祉がハームリダクションの活動に積極的にいかかわること

ハームリダクションに基づく支援に対する理解促進

支援者が社会にハームリダクションについての情報を発信し、理解を求めること

薬物使用やハームリダクションに基づく支援について学校教育や地域で学ぶ機会を提供すること

一般の人にも薬物使用に伴うハームやハームリダクションに基づく支援の理解を促すこと



ハームリダクションに基づく支援を実施するために必要な仕組み作りについての意見が多く出ました

合意された項目

当事者を中心としたサービス

何かしらの問題で困っている、薬物を使用することがある本人やその家族のニーズに基づいて、治療や福祉サービスが作られること

薬物を使用することがある人やその人が属する集まりの意見がハームリダクションに基づく支援の立案や実施に反映されること

ハームリダクションに基づく支援のニーズがある場所に向いて支援を提供すること

治療・支援の場で生じやすいハームを減らすこと

支援者の気持ちや価値観を押し付けず、その人のやり方やペースを尊重すること

治療を受けることによって自尊心が傷つけられる体験を防ぎ、安心して医療を受けられる治療環境を提供すること

その人なりの薬物・アルコール使用の背景を理解し、その人の薬物・アルコール使用や健康に関する価値観・選択を尊重すること

その人に合った治療の選択ができるように、薬物やアルコールの使用により健康に問題が生じている人に、必要な情報を提供すること

指導や指示よりも心の支えとなるようなかわりを行うこと

生活支援やメンタルヘルスの相談窓口、回復のための社会資源などの情報を提供すること

支援者が職種や専門性、意見の違いを超えて互いに尊重し協力すること

医療関係者が家族に治療方針を説明し、本人とのかかわり方について助言し、継続的にサポートすること

治療や支援の際に、家族の健康問題、家族に対する社会的制裁、経済的困難を考慮すること

本人と家族の関係性や安全性に配慮して、家族からも状況を確認しアセスメントすること



治療や支援の場で傷つくことがないといいよね

当事者が主体であることを忘れずにいたいよね



アンチスティグマ・人権擁護

違法薬物使用の経験がある人の基本的な人権やプライバシーが尊重されること

違法薬物使用の経験がある人の基本的な人権やプライバシーに配慮した報道を行うこと

薬物使用に対する偏見や差別を改善し、薬物使用や薬物依存症について相談しやすく、当事者や家族が孤立しない社会を作ること

違法薬物使用の経験がある人・あった人が、生活・就労・経済的なサポートを受けられること

飲酒を継続している人が治療や福祉サービスから排除されないこと

ハームリダクションに基づく支援を提供する際に求められるスキルや姿勢

支援者が薬物使用により生じるハームやハームリダクションに基づく支援に関する知識やスキルを持つこと

薬物そのものについて、薬物使用による影響について、正しい情報を提供すること

支援者が薬物使用・飲酒に伴うハームを決めつけず、その人にとって何がハームとなっているのかについて本人と一緒に考えること

本人が主体となって自分で決める権利を尊重すること

孤立から生じる悪影響（例：支援から遠ざかる、物質使用の悪化、死）を防ぐ支援を提供すること

少数派となりやすい背景を持つ人（女性、未成年、LGBTQ、受刑の経験など）に配慮した支援を行うこと

当事者の健康状態や生活状況によっては、より深刻なハームを避けるために、断酒・断薬する環境に身を置くことを提案すること

本人のニーズに応じて、複数のハームリダクションに基づく支援が受けられるようにコーディネートすること

治療や支援において起こりうるリスクを厳しく管理するのではなく、ある程度のリスクを許容する姿勢をもつこと

支援者が前向きに悲観的にならず支援を続けること

合意された項目

感染症の予防・治療

薬物を使用することがある人が必要と思った際に、衛生的な物品（例：注射器、アルコール綿、コンドーム）を入手でき、性感染症や血液媒介感染症を予防できること

薬物を使用する人でHIV感染症のリスクが高い人に対して、HIVの検査や予防薬（PrEP）を提供すること

HIV陽性で薬物使用がある人がHIVの治療を継続できるように支援すること

薬物使用に伴うハーム予防

違法薬物使用による健康被害に対して、治療や支援が安心して受けられること

逮捕によるハームを防ぐような支援が提供されること（任意の薬物検査への対応方法、弁護士による司法対策支援など）

薬物過剰摂取による死亡を防ぐ支援を提供すること

決められた用法・用量とは異なる方法で処方薬や市販薬を使用すること（過剰摂取など）によるハームやその予防に関する情報を提供すること

飲酒に伴うハーム予防

飲酒により生じるハーム（例：自身や他者に対するけが）を予防すること

飲酒運転を予防すること

安易に飲酒を勧めない・勧められない社会環境を作ること

飲酒運転などの飲酒に伴う問題を支援のきっかけにすること

アルコール使用に伴う問題を、本人の性格や家族のせいにならないこと

いろいろなハームが減るような支援がたくさんあるといいよね



まとめ

65項目の重要な要素を見ると、ハームリダクションの理念に基づく治療・支援の枠組み作り、感染症の予防・治療、当事者の人権擁護が重要であることが確認できます。一方で、どのような支援を、誰がどのように提供すべきかといった具体的な実践方法については、さらなる議論が必要なこともわかりました。

今回の調査で合意に至らなかった内容は、薬物政策に関すること、具体的な支援内容や実践方法、海外で実施されている支援、当事者による直接的な支援・助言や啓発活動でした。自由記述では、断薬・断酒を目的とした実践との整合の難しさ、薬物の種類ごとに検討が必要であること、現在の薬物政策下での実践に伴うリスクなどのコメントがありました。

みなさんに知ってほしいこと

日本でのハームリダクションの取り組みはまだまだ発展途上です。ですが、一人ひとりが心がけたり、実践できることもたくさんあります。薬物・アルコールを使うことがある当事者の皆さんの力を借りながら、日本で取り組みやすく、役立つ活動を増やしていけることを願っています。



この冊子は、厚生労働省 依存症に関する調査研究事業
「日本におけるハームリダクションの導入・普及に関する研究」
により作成されました。
問い合わせ先：高野 歩 (atakano@ncnp.go.jp)

もっとくわ詳しく知りたい方へ

ハームリダクションについて

にっぽん せいさく
日本薬物政策アドボカシーネットワーク (NYAN) ニヤン

<https://nyan-jp.net/>



Harm Reduction International
(ハームリダクション・インターナショナル)

<https://hri.global/>



いぞんしょう 依存症について

たいさくぜんこく
依存症対策全国センター

<https://www.ncasa-japan.jp/>



私たちについて

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 薬物依存研究部

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/>



メサドン治療
(インドネシア、パリ)



注射器交換プログラム
(米国、サンフランシスコ)



薬物使用ルーム
(カナダ、バンクーバー)

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 薬物依存研究部

〒187-8553 東京都小平市小川東町 4-1-1

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/>

