# 4-6. 相談してみよう

## 相談してみよう

薬物や、市販薬の過量服薬（オーバードーズ）について悩みや疑問を感じた時は、周囲の信頼できる大人に相談しましょう。そのような人が身近にいない場合は専門家に相談しましょう。




**こんなことがあったら、あきらめないで相談しましょう。**
**各都道府県には、秘密厳守で相談に乗ってくれる窓口が設置されています。**
**安心して、少しでも早く相談してください。**

### 薬物に関する相談

秘密は守られます!

- **精神保健福祉センター**
- **こころの健康センター**
- **各都道府県の薬務課**

相談窓口一覧は25ページに掲載

**「自分なんてどうでもいいや」、「薬物で現実逃避できるかな」等と思った時、あなたの気持ちや悩みに合った相談ができる窓口が探せます！**

- **あなたはひとりじゃない**
  **内閣官房　孤独・孤立対策担当室**

もやもやをぬけ出すための相談窓口をチャットボットでご紹介します。

### 医薬品に関する相談

- **薬局やドラッグストアの薬剤師や登録販売者**

健康上のアドバイスだけではなく、つらくてどうしたらいいかわからないときにも、どこに相談に行けばいいかも教えてくれます。

市販薬の乱用を防止し、みなさんの健康を守るため、薬局やドラッグストアで若年者に乱用等のおそれのある医薬品を販売する際には、購入者の氏名を確認する等の義務があります。ご協力をお願いします。