

ギャンブルの問題で 悩んでいる方へ



ギャンブル依存症とは

ギャンブル依存症とは、日常生活で様々な問題が生じているにも関わらず、パチンコや競馬などのギャンブルにのめり込み、やめたくてもやめられない、自分の力だけではどうにもならない状態を言います。

ギャンブル依存症は、国際的な診断基準でも認められている精神障害（病気）です。

誰でもなり得る病気で、ギャンブルをやり続けているうちに、ギャンブルに費やすお金と時間をコントロールする力が徐々に奪われます。ギャンブルがやめられず、仕事や生活にも支障が出て、気づいたときには意志や根性だけではどうにも状況を打開できなくなります。

ギャンブルにのめり込んでしまった結果、かつてとは別人のような性格になってしまうこともあります。「まだまだ大丈夫。」と放っておくと、状況が悪くなり、様々な問題を引き起こします。家族や周囲の人を巻き込むことも多くみられます。

ギャンブル依存症から回復するためには、どんな病気であるかを学び、適切な対応を身につけていくことが必要です。

ギャンブル依存症 チェックリスト

ギャンブル依存症になると、こんな問題が出ると言われています。

- 高揚感を得るために、ギャンブルにつき込むお金が増える。
 - ギャンブルをやめたり、ギャンブルに行く回数を減らしたりすると、頭がボーッとしたり、落ち着かずイライラしたりする。
 - ギャンブルをやめよう、あるいは減らそうとするが、うまくいかない。
 - ギャンブルのことばかり考えてしまう。
 - 嫌な気持ちを解消するためにギャンブルをすることが多い。
 - ギャンブルで負けると、それを取り戻すために深追いする。
 - ギャンブルにのめりこんでいることを隠すために、周りの人に嘘をつく。
 - ギャンブルのために大切な人間関係、仕事、教育を受ける機会などを失いそうになる、あるいは失う。
 - ギャンブルによって破たんした経済状況から免れるため、他人のお金をあてにする。
- はいくつつきましたか？4つ以上ついた方は、ギャンブル依存症の可能性が 있습니다。

※出典：「DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル」 医学書院 より一部改変

なぜギャンブル依存症になるのでしょうか

脳に与える影響：脳の中には快楽を認識し、その行動を強化する神経回路があります。ギャンブルはその神経回路に作用し快楽をもたらすため、ギャンブルを繰り返すと言われています。ギャンブル依存症に関してよくある誤解は、「意志が弱いから」「性格が悪いから」といったものですが、脳が影響をうけたことが原因であり、意志や性格の問題ではありません。

個人的要因：様々な生きづらさを抱える中、低い自己評価や孤独感を持つ人が、苦痛を和らげる作用や高揚感を求めてギャンブルにはまることがあります。生きづらさをギャンブルをやることで紛らわしてきた場合、ギャンブルをやめて現実に直面することは非常に辛く、ギャンブル依存の状況を認めたくない否認の気持ちが生まれることもよくあります。

社会的要因：世界のギャンブルマシン（パチンコ、スロット等）の6割は日本にあります。ギャンブルに関する広告も目に入りやすく、日本においてギャンブルは非常に身近な存在です。しかし、ギャンブル依存症を病気として扱う啓発活動や、ギャンブル依存症の支援体制は不十分です。

家族的要因：子どもの頃から家族に連れられギャンブルの場に出入りしたなど、ギャンブルに関する情報が入ってきやすい家庭環境で育った人は、ギャンブルに馴染みやすくなると言えます。

ギャンブル依存症で起こる問題

健康の問題：様々な問題によりイライラしたり、不安、不眠になったり、精神的に追い詰められ、うつ病等の精神疾患を発症したりすることがあります。ギャンブルへののめり込みから食欲を感じず、きちんとした食事をとらないため、生活習慣病や栄養不良となり、体調を崩すこともあります。

社会的問題：ギャンブルへののめり込みから、学業や仕事に身が入らず、退学、失業や転職を繰り返すことがあります。借金に追われ、窃盗、横領、詐欺等の犯罪に手を出すこともあります。突然行方不明になったり、自殺に追い込まれたりすることもあります。

家庭の問題：ギャンブルを原因とした借金や嘘から、家族は本人を信じることができなくなり、家庭不和が生じることがあります。精神的に追い詰められ、うつ病等の精神疾患を発症する家族もいます。ギャンブルの影響により、親の感情が極端に不安定になることで、子どもに悪影響を与えることがあります。その結果、このような環境で育つ子どもたちは、不登校や社会への不適應等の精神的な問題を抱えることが多くなります。

ギャンブル依存症からの回復

一度、ギャンブル依存症になると、脳にギャンブルに対する強い欲求が生じてしまい、生涯これを消すことはできなくなります。食物アレルギーになると、アレルギー症状を引き起こすため、たとえ少量でもその食べ物を食べられなくなることがありますが、それと同じように、ギャンブル依存症になると、適度にギャンブルを楽しむことはできなくなります。

ギャンブル依存症は、完治しない慢性の病気だと言われています。慢性の病気に対しては、高血圧や糖尿病と同じように、完治を目指すのではなく、「どのように病気と上手く付き合うか」といった考えが有効です。多くの時間と努力は必要ですが、ギャンブルをやりたいなくなったときの対処方法を身につけ、ギャンブルを必要としない生き方を身につけていくことで、問題なく社会生活を送ること（＝回復）は十分に可能です。

回復のためには、ギャンブル依存症になった自身の理由を振り返り、それに合った回復への道筋を探ることが必要です。道筋探しは1人で行うことは難しく、相談機関に相談したり、自助グループに参加したりすることが大切です。

精神保健福祉センターや保健所等の相談機関および自助グループなどでは、ギャンブル依存症について正しい知識や対応を学べるだけでなく、研修会の開催や関連する資料等の新しい情報を得ることができます。



やめるための行動 ～ギャンブル断ち～

ギャンブル依存症からの回復のために、本人に試みてほしい行動を紹介します。

◆ ギャンブルへの欲求を引き起こす「外的引き金」を避ける

ギャンブルへの欲求を引き起こす情報（外的引き金）をできる限り避ける。
（人や場所、物、状況などギャンブルを連想させるものを遠ざけましょう）



◆ ギャンブルへの欲求を引き起こす「内的引き金」に気をつける

ギャンブルへの欲求を引き起こしやすい次のような感情（内的引き金）のときには注意する。

（頭文字のH.A.L.Tと覚えてください）

Hungry:空腹 / **H**appy:うれしい / **A**ngry:怒り / **L**onely:孤独 / **T**ired:疲れ

◆ ギャンブルに気持ちが向かわないための「イカリ」を増やす

ギャンブルへの強い欲求が出たとき、ひきとめてくれる材料（イカリ）を増やす。
（人や場所、物、状況などギャンブルから引き離してくれるものを見つけましょう）



◆ 生活スタイルを見直す

食事や睡眠、リラックスできる時間をきちんと確保し、規則正しい生活を送る。
ギャンブル以外のことでスケジュールを充実させる。

◆ 今日一日かけごとをしない

未来のことを不安に感じたり、過去のことにとらわれたりするのはなく、まずは今日一日ギャンブルをせず、精一杯生きる。

支えあう ～本人の自助グループ～

自助グループとは、同じ悩みを抱える仲間が集まって、ミーティングを行い、支え合うグループのことです。次のような効果があります。

- ◆ 1人でギャンブルを断ち続けることは難しいが、仲間となら乗り越えられる。
- ◆ グループに参加することで、ギャンブルをやらない時間をつくれる。
- ◆ 共感が得られるので、安心して正直に話せる。
- ◆ 他の仲間を通して、自分を客観視できる。
- ◆ 仲間の回復者に出会うことで、自分の回復を信じていることができる。

GA(ギャンブラーズ・アノニマス)

強迫的ギャンブル（ギャンブルが原因で借金等さまざまな問題を起こしても、ギャンブルをやめることができない）からの回復を目指す人が集うグループです。

GA日本インフォメーションセンター（JIC）

連絡先 TEL 046-240-7279

FAX 050-3737-8704

メール gajapan@rj9.so-net.ne.jp

H P <http://www.gajapan.jp/> ※全国のGAスケジュールを確認できます。

ギャンブル依存症への家族の対応

依存症は人間関係をこわす病気とされています。ギャンブル依存症になると、借金や家の中の金品の持ち出しが発覚することがあります。本人に尋ねても、嘘をつかれてしまい、家族は本人を信じたくても信じることができなくなります。

時間はかかりますが、本人への適切な関わり方を知ることで、本人との関係も変わります。

本人への対応の基本

依存症者は常に、依存症的な思考（問題を否認し、ギャンブルをしても構わないとする考え方）と健康的な思考（ギャンブルをせずに自律した生活を送ろうとする考え方）の2つの考えを持っています。家族は、本人の健康的な思考を助け、依存症的な思考から距離を置くようにさせることが大事です。

健康的な思考

- ・とりあえず今日一日はギャンブルをやめよう。
- ・嘘をついてまでギャンブルに行くのは疲れた。
- ・ギャンブルをやめ続ければ、家族が喜ぶ。
- ・ギャンブル以外のことでリフレッシュしよう。等

依存症的な思考

- ・やめようと思えばいつでもやめられる。
- ・借金は、家族に頼ればなんとかなる。
- ・友人から誘われたので、ギャンブルに行くしかない。
- ・今日は気分がいいから1度だけならいいだろう。等

依存症的な思考をしているときの本人への関わり

- ◆ **本人がギャンブルで起こした問題（心身の不調、欠勤、対人トラブル、就労が続かない等）の尻拭いをしない。借金の肩代わりもしない。**
⇒ギャンブルをやったために生じた問題を本人に代わって解決することは、本人の立ち直りの機会をうばい、自尊心や自立心の成長を妨げてしまいます。本人の回復する力を信じましょう。また、本人の問題の尻拭いをしないことは、無視や見捨てることとは違います。本人は孤独を感じているので、日常生活の温かい声かけや、関わりを大切にしましょう。
- ◆ **コントロールしてギャンブルをやめさせることはできないことを受け入れる。**
⇒自分の意志でコントロールできない状態なので、その場しのぎの約束をさせても効果はありません。二度と借金をしないと固く約束させたり、念書を書かせたりすることも効果はありません。
- ◆ **ギャンブルをしていないかどうか、本人にしつこく確認しない。**
⇒本人は、周囲の人からの叱責を恐れて、ギャンブルを続けていても、やめたと嘘をつくことになりかねません。本人が嘘をついてしまうような質問はせずに、ギャンブル以外の会話を大切にしましょう。
- ◆ **議論、説得、脅し、質問責めはしない。**
⇒人は誰かが間違ったことをしていると、正しくなるものですが、正しいことを言われた人は、耳を貸さず無視する、感情的に反発し反論する、自分を守るため攻撃に出る、といった行動をとりがちです。正しいことを言われれば正しい行動ができるわけではありません。
- ◆ **本人と自助グループや支援機関のつながりを無理強いせず、タイミングをはかる。**
⇒本人の意思で自助グループや支援機関に通わなければ、回復につながりません。

健康的な思考の本人を助ける関わり

- ◆ 適切な対応を他の家族にも理解してもらい、家族全員が一致した対応をする。
⇒家族の対応が一致していないと、本人は自分に都合よく解釈して行動してしまいます。
- ◆ 本人にギャンブル依存症や自助グループについての必要な情報を伝え、本人の行動に任せる。
⇒本人をコントロールしてギャンブルをやめさせることができない事実を受け入れましょう。家族が直接助けるのではなく、支援機関につなぐようにしましょう。
- ◆ 明るく、穏やかなコミュニケーションを心がける。
⇒家族の努力にもかかわらずギャンブルをやめられない当事者に、否定的な感情を抱くこともありますが、それを乗り越え平静な気持ちで、本人の回復できる力を信じ、温かい家族関係を築くことが大切です。
- ◆ 家族として心配していることを伝える。
⇒責めるのではなく、心配していることを伝えましょう。
- ◆ 話を聞き、不安や苦しみへの共感を示す。
⇒楽しくてギャンブルをやめられない人は少数で、実際には「やめなければ」という思いや、借金への不安や苦しさを感じつつ、ギャンブルをしている人がほとんどです。
- ◆ 本人のがんばりを認め、誉める。
⇒ギャンブルのことでも、それ以外のことでも、本人ががんばっていることがあれば、それを認めて言葉で伝えましょう。
- ◆ ギャマノンなどで家族が元気を取り戻し、回復の見本となる。
⇒家族が、ギャマノンなどで正直な気持ちを話し、心の重荷を降ろして元気になる様子を見せることで、本人も自助グループに関心を持つようになります。

支えあう ～家族の自助グループ

ギャマノン

強迫的ギャンブラーの家族、友人たちが集う自助グループです。

一般社団法人 ギャマノン日本サービスオフィス

連絡先 TEL/FAX 03-6659-4879

メール info@gam-anon.jp

H P <http://www.gam-anon.jp/> ※全国のギャマノンスケジュールを確認できます。



借金問題への対応

いったん依存症になると、ギャンブルを自分でコントロールできなくなるため、所持金を全てギャンブルにつぎ込み、手持ちのお金がなくなると、借金をしてまでギャンブルにのめり込みます。また、本人の借金が発覚すると、家族は世間体や責任感から、素早く借金を完済しようとします。しかし、本人は自分で責任を負うことなく借金問題が片付くため、再度ギャンブルにのめり込み新たな借金をつくります。

◆ 家族は借金に関わらない

家族が本人に代わって借金を返すことはせず、本人が借金問題に関する相談機関と相談しながら、自分で解決方法を考えるよう伝えましょう。

◆ 金銭管理を行う

ギャンブルへの欲求を引き起こす引き金となるので、余分なお金は持たないようにしましょう。家計簿をつけて、ゆがんだ金銭感覚を客観的に把握しましょう。

◆ 債務整理を急がない

ギャンブル依存症から回復しない限り、再度借金は繰り返されます。また、返済を急ぐことで優良債権者とみなされ、借金がしやすくなります。優先すべきは回復支援です。回復が軌道に乗った後、借金整理に取りかかれば十分です。ヤミ金の厳しい取り立てが続く等のトラブルについては、警察や行政、司法機関の窓口に相談しましょう。

◆ ギャンブル依存症からの回復について相談する

借金が問題なのではなく、ギャンブルに依存していることが問題なのです。ギャンブル依存症から回復するために何ができるのかを考えましょう。回復の方法がわからなければ、支援者に相談しましょう。

つながる ～相談～

ギャンブル依存症からの回復を支える機関があります。

精神保健福祉センター：ギャンブル依存症を抱える本人及び家族等の相談を行っています。個別相談やグループミーティングを実施したり、医療機関、関係機関、自助グループ等への紹介を行ったりしています。

保健福祉事務所（保健所）：ギャンブル依存症を含めた精神保健に関し、電話や面接による相談を行っています。

精神科医療機関：ギャンブル依存症の診察を標榜している精神科医療機関は、県内はもちろん国内でも少ないのが現状です。ギャンブル依存症を治す薬はないため、認知行動療法、集団療法などを組み合わせて、ギャンブルに頼らなくてもよい生き方を再度立て直し、その人が本来持っている能力を活かして生活することを治療の目標としています。もともと精神的な病気がある場合や、ギャンブルによって生じた問題が原因でうつ病などになった場合は、精神科治療が優先されます。

回復施設：自助グループへの参加のみではギャンブルを断つことが困難な場合に、入所という形で生活全般を包括的にとらえ、回復を目指す場所です。回復施設は首都圏にあり、民間団体が運営しています。

借金問題に関する相談機関：消費生活センターや弁護士、司法書士等が、借金問題に関する相談の対応を行っています。

相談先一覧

※詳細については、それぞれお問い合わせ下さい。
 ※当センターのホームページに掲載している「精神保健福祉ハンドブック」に
 長野県内の自助グループなどの情報があります。

グループミーティング

- ◆依存症当事者グループミーティング
 ギャンブル、アルコール、薬物の依存問題を抱える本人のためのグループミーティングです。
- ◆依存症家族グループミーティング
 ギャンブル、アルコール、薬物の依存問題を抱える人の家族のためのグループミーティング
 です。

※申込みは長野県精神保健福祉センター（TEL：026-227-1810）へ

依存症に関する相談先

相談機関	内容等・問い合わせ先
長野県精神保健福祉センター	◆本人や家族の相談に応じています。 026-227-1810 平日 8:30~17:15
保健福祉事務所 (保健所)	◆本人や家族の相談に応じています。 いずれも平日 8:30~17:15 佐久 0267-63-3164 松本 0263-40-1938 上田 0268-25-7149 大町 0261-23-6529 諏訪 0266-57-2927 長野 026-225-9045 伊那 0265-76-6837 北信 0269-62-6104 飯田 0265-53-0444 木曾 0264-25-2233 長野市保健所 026-226-9960

借金に関する相談先

団体名	内容・開催日時・備考
長野県消費生活センター	長野 026-223-6777 平日 9:00~17:00 松本 0263-40-3660 平日 9:00~17:00 飯田 0265-24-8058 平日 9:00~17:00 上田 0268-27-8517 平日 9:00~17:00 HP http://www.nagano-shohi.net/
長野県司法書士会	◆司法書士による無料電話法律相談 HP http://www.na-shiho.or.jp/index.html ※相談日時等確認できます。 専用電話 026-233-4110
長野県弁護士会	◆弁護士による無料電話法律相談 HP http://nagaben.jp/index.php ※相談日時等確認できます。 電話無料ガイド 026-231-3031
法テラス	長野 050-3383-5415 平日 9:00~17:00 松本 050-3383-5417 平日 9:00~17:00



長野県精神保健福祉センター
 〒380-0928 長野市若里 7-1-7
 電話：026-227-1810

平成 28 (2016) 年 3 月 発行