

ギャンブルの問題で 悩んでいる 北九州市民の方へ



北九州市立精神保健福祉センター



はじめに

パチンコなどギャンブルによって借金を増やしてしまう。あるいは何回注意してもギャンブルを止めようとしないう、家族のことをかえりみない。ギャンブルのことで生活や仕事に支障が生じている、ギャンブルをやめたくてもやめられない。

ご自分やご家族についてこのような悩みはありませんか？もしかしたら「ギャンブル依存症」の問題があるかもしれません。「ギャンブル依存症」は回復できるといわれています。

本人や家族が苦しんでいるのであれば、それは改善が必要な状態です。

一人で問題を抱え込まず、一緒に正しい知識や対応方法を知りましょう。

ギャンブルの種類について

- 宝くじ（サッカーくじも含む）やナンバーズ
- パチンコやスロットマシン等
- 競馬、競輪、競艇、オートレース
- 証券、債券または先物取引市場への投資
- 合法または非合法のカジノ
- 金を賭けたゴルフ、ビリヤード、ダーツ等の試合
- 賭け麻雀、賭け将棋
- 花札、ポーカーなどカードを使った賭博
- 野球賭博などスポーツにお金を賭ける賭博
- サイコロ賭博（丁半賭博など）

ご自分やご家族のギャンブルのことで問題を抱えていませんか？

ギャンブルをすることで、一時的にストレスが発散されることもありますが、ほどほどにできなくなると、その代償として自分の健康な身体や心が損なわれます。

また、だんだんとギャンブルを第一に考えるようになり、他のことがおろそかになってしまいます。

そして、社会生活をしていく上で優先しなければいけない色々な活動を選択することができなくなっていくます。



ギャンブルをするきっかけは人によって様々です。

お金が欲しくて

暇な時間があって

ストレスがたまって

居場所がなくて

寂しくて

孤独感が募って

友達に誘われて

会社の付き合いで

遊び感覚で

刺激を求めて

② どのように進行するのでしょうか？



③ あなたの場合はどうですか？

ギャンブルに関する10の質問

5項目以上当てはまる人は要注意！！

自己診断
チェックリスト

- ☐ ギャンブルのことを考えて仕事が手につかなくなることがある。
- ☐ 自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ。
- ☐ ギャンブルに行けないことでイライラしたり、怒りっぽくなることがある。
- ☐ 一文無しになるまでギャンブルをし続けることがある。
- ☐ ギャンブルを減らそう、やめようと努力してみたが、結局ダメだった。
- ☐ 家族に嘘を言って、ギャンブルをやることがしばしばある。
- ☐ ギャンブル場に、知り合いや友人はいない方はよい。
- ☐ 20万円以上の借金を5回以上したことがある、あるいは総額50万円以上の借金をしたことがあるのにギャンブルを続けている。
- ☐ 支払予定の金を流用したり、財産を勝手に換金してギャンブルに当て込んだことがある。
- ☐ 家族に泣かれたり、固く約束させられたりしたことが二度以上ある。



「ギャンブル依存症」とは？

「ギャンブル依存症」とは、パチンコ、競輪、競馬、競艇などギャンブルにのめりこんでしまい、ギャンブルをやめたくてもやめられなくなってしまう病気です。

本人の意志の問題ではなく、どうしてもギャンブルをやりたい気持ち（渴望）にとらわれ、自分でコントロールできない状態になることです。

❗「ギャンブル依存症」についてもう少し教えてください！

ギャンブル依存症とは、脳内に報酬（ごほうび）を求める回路ができあがり、コントロール喪失に陥ってしまうことで、ほどほどにギャンブルができなくなる脳の病気と言われています。

意志や気持ちで解決しようとしてもうまくいきませんし、何度やめようと決意しても条件が揃うとまたやってしまうということを繰り返します。

また家族が禁止を強要して止めさせられるものでもありません。

❓どんな影響が出てきますか？

金銭問題や就学や就労に影響するほか、情緒や人間関係にも影響がでています



❓ギャンブル依存症は気づきにくい

自分が病気であるという認識が欠けがちです。悩んでいても「ギャンブルはいつでもやめられる」と思いがちで、病気であるとはなかなか気づきません。

また、家族も正しい知識がないままに、誰にも相談できず、本人の起こした問題の肩代わりをして隠そうとしてしまうことから、本人の依存の状態に気づかないことがあります。



適切な対応をすることで、 回復（ギャンブルをやめ続けること）できます！

様々な助けを借りながら回復に向かっていくことができます。また、ギャンブルをやめ続ける生活を続けていけば、問題のない社会生活を営むことも可能となります。「ギャンブル依存症」から回復するためには、ギャンブルをやりたくてたまらないという欲求を減らすことができるように、家族や仕事など日々の生活を充実させていくことが大切です。

「ギャンブル依存症」のご本人がひとりの自立した人間として成長できるように、依存症を正しく理解して、一歩ずつ解決を図っていく必要があります。

② 本人は具体的にどうすればいいのでしょうか？

Step ステップ Ⅰ 医療機関、自助グループ、回復支援施設とつながる

一人で抱え込まずに回復支援施設（マック）、自助グループ（GA）、医療機関に行ってみましょう。

ギャンブルをやめ続けるためには、正直に自分の気持ちを言える時間があることや孤立しないことが大切です。

Step ステップ Ⅱ さよならギャンブル～回復支援の道～

ギャンブルをしない生活が続けることが最優先課題です。一人ではきつくても共に回復の道を歩む仲間がいれば、日々乗り越えていける助けになります。

Step ステップ Ⅲ 真の回復へ向けて

ギャンブルをしない生活が安定してきたらギャンブル以外の課題にも取り組みます。特に家族や周囲の人との人間関係の修復は大切です。また「ギャンブルをやりたい」とストレスを溜め込んで、ギャンブルのことで頭がいっぱいにならないように、ギャンブル以外に費やす充実した時間を増やしていきましょう。

③ 他の病気や障害がある場合は？

うつ病や統合調症や発達障害など、「ギャンブル依存症」以外の病気や障害がある場合は、これらの病気や障害への対応も必要です。主治医や相談員にギャンブルの問題も含めて相談しましょう。また、ギャンブルの問題として現れていても、背景に感情の不安定さなど何らかの、「こころの病気」がある場合は、その治療が大事です。気になる症状があるときは精神科や心療内科を受診する必要があります。

いずれにしても、ギャンブル以外の心身の問題にも注意を向けることが大切です。



家族や周囲の人は本人への対応で どのようなことに気を付けたいのでしょうか？

- ◎本人がギャンブルで起こした問題（借金等）の後始末はしない。
- ◎脅しや反省の強要はさける。
- ◎適切な対応を家族や周囲の人が理解して、みんなで統一した対応をとる。
- ◎一度決めた約束はできるだけ実行するなど、一貫した態度をとること。
- ◎ギャンブル依存症や自助グループ、回復支援施設などの情報を伝える。
- ◎本人を否定せず、良いところがあれば積極的に認める。
- ◎暴力など危険な行為からは離れる。

② 家族は具体的にどうすればいいのでしょうか？

ステップ I つながる～相談～

誰にも相談できずに、ギャンブルの問題を抱え込んでいませんか。まず、問題を隠さず、皆で考えましょう。相談機関への相談が第一歩です。

初めは勇気があるかもしれませんが、専門の機関に相談することは恥ずかしいことはありません。

ステップ II 知る～学ぶこと～

ギャンブル依存症について、正しい知識を得て、ギャンブル問題をどのように対応すればいいか学びましょう。

本やインターネットからも情報が得られます。

ステップ III 支えあうこと～自助グループ～

同じ悩みを持つ家族のグループ(ギヤマノン)があります。他の家族の経験を聞いたり、自分が抱えている悩みを話したりすることができます。家族同士、支えあい、励ましあうことが家族の回復につながります。そして家族の回復は本人の回復にも波及します。

⊕ 社会資源について

＋ 医療機関

ギャンブル依存症を治療する専門医療機関があります

＋ 自助グループ

同じ問題を抱える、依存症当事者や家族の集まりがあります。それぞれの感情や工夫を共有し、助け合う中で回復の道を歩んでいきます。GA（本人）ギヤマノン（家族）が知られています。「相互支援グループ」と言われることもあります。

＋ 回復支援施設

施設に通ったり、共同生活を送ったりしながら、依存症からの回復のプログラムを行っていきます。マックという施設が知られています。

＋ その他（金銭問題）など

ギャンブルによる借金には消費者相談があります。弁護士や司法書士に相談することもできます。法テラスなど法的な相談もあります。



ギャンブル依存症は `再発、することがあります

ギャンブルをしなくなっても、ギャンブルを続けていた時の行動や生活のパターンに
逆戻りしてしまうことがあります。これを再発といいます。

再発の兆しに気づくことが再びギャンブルを起こさないために大切です。

また、たとえ再発をしてしまったとしても、早めに専門機関に相談したり、仲間の支
援を受けたりすることができれば、再び回復への道を歩むことができます。

✔ 再発の兆しをチェックしてみましょう

- ☐ 病院、自助グループ、回復支援施設の利用を休んだり止めたりする
- ☐ うそをつく
- ☐ 盗みをする
- ☐ 約束を守らない
- ☐ 健康や身だしなみに注意しない
- ☐ 金銭管理がいい加減になる
- ☐ 衝動的にふるまう
- ☐ 仕事に身が入らなくなる
- ☐ ものごとに興味をなくす
- ☐ 一人で行動したがる
- ☐ お酒の量が増える
- ☐ こまかいことにこだわりすぎる

❗ みんなで一緒に回復を続けましょう

ギャンブル依存症は孤立を招きやすくします。一人では抱えきれない重い問題です。重い問題はおみこしのようにみんなで抱えましょう。自助グループや医療機関などのスタッフ、理解してくれる親族や友人など仲間をふやし、問題をわかちあいましょう。





ギャンブル依存症とむきあう 本人・ご家族の体験談

「ギャンブル依存症」からの回復は一直線に進むよりも、らせん階段を登るように一進一退を繰り返していきます。

依存症は本人や家族の力だけでは回復が難しいと言われます。

医療機関、回復支援施設、自助グループなど、いろいろな人と手を組んで一人で抱え込まずに回復を目指しましょう。



つながってよかった ある家族のメッセージ

今年の元旦に、半年間音沙汰がなかった33歳の長男からメールが届きました。それは、「お金も尽きたし一度実家に帰らせてもらえませんか、疲れました」でした。2年前私たち夫婦は長男の借金癖の悪さ、長男夫婦の仲の悪さで思い悩んでいる時、長女の勧めでギャンノンにつながりました。

2年間毎週ギャンノンに通い、ギャンブル依存症の息子にどのように対応すればいいのか勉強してきました。今回の長男のメールで底をついたなと感じました。実家に入れずそのまま奈良県にある施設に直行させました。いま長男は長かったギャンブル生活から離れて、普通の生活ができるような精神状態になることを目指して、施設で回復のためのプログラムに向き合っていることと思います。ギャンノンに繋がって色々なことを見たり聴いたりしてきたおかげで、奇跡的にスムーズに冷静に対応できたのだと思います。ギャンノンの仲間感謝しております。



回復の道へ ある当事者本人のメッセージ

2001年の6月、精神科に母親、姉、妻に連れられ受診、そこで「あなたは完全なギャンブル依存症」と診断され、100日間の入院生活。その時思ったことは自分の人生はこれで終わりだということです。その頃は、自分自身の問題とも向き合いきれない状態でした。

入院生活の中でGAという自助グループにつながり、はじめて自分の問題は何かと少しずつ気づかされました。退院後も自助グループに出続け、ミーティングでの分かち合いの中、仲間のお話を少しずつ聴けるようになり、また、自分の問題を話せるようになりました。

これからも仲間とのつながりをきかず、自分を大切に生きたいと今は思います。

ひとりで悩まず相談しましょう!



各区役所 高齢者・障害者相談

[月～金 8:30～17:15 年末年始・祝日は除く]

門司区	☎ 093-321-4800
小倉北区	☎ 093-582-3430
小倉南区	☎ 093-952-4800
若松区	☎ 093-751-4880
八幡東区	☎ 093-671-4800
八幡西区	☎ 093-645-4800
戸畑区	☎ 093-881-4800

薬物やギャンブルの相談に応じています。

薬物・ギャンブル相談（予約制）

[毎月第1・3（水）午後]

北九州市立精神保健福祉センター

☎ 093-522-8729

つらい気持ちを聞いてほしいなど、
こころの相談に応じています。

自殺予防こころの相談電話

[月～金 9:00～17:00 年末年始・祝日は除く]

☎ 093-522-0874



インターネットを
使って相談窓口を
検索できます!

北九州市いのちとこころの情報サイト
<http://www.ktq-kokoro.jp/>

北九州市いのちとこころの情報サイト

検索



北九州市
こころの体温計

簡単!気軽に!
こころの健康チェック
してみませんか?

こころの体温計（北九州市版）
<http://fishbowlindex.jp/kitakyushu/>

北九州市 こころの体温計

検索



北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬場 1-7-1

☎ 093-522-8729

平成30年11月発行
No.1810109B

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用紙の紙へ
リサイクルできます。