

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、家族のことをかえりみない、こういった問題を抱える方は数多くいます。賭博行為は日本書紀にも出てくる歴史のある問題で、決して特別なものではありません。

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」は回復できると言われています。また、あなたと同じ悩みを抱えた家族の集まりがあります。精神科病院で病気として治療の対象となる場合もあります。

ご家族自身の気持が少しでも軽くなることが、回復の第一歩です。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
- 金を賭けたゴルフ、ビリヤード、ダーツ等の試合
- パチンコやスロットマシン等のゲーム機
- 賭け麻雀、賭け将棋
- 競馬、競輪、競艇やオートレース
- 花札、ポーカーなどカードを使った賭博
- 証券、債券または先物取引市場への投資
- 野球賭博などスポーツにお金を賭ける賭博
- 合法または非合法のカジノ
- サイコロ賭博(丁半賭博など)

登場人物の紹介



お父さん

普通のサラリーマン。仕事などのストレス解消にパチンコをやっているが、やめられない。



お母さん

専業主婦だったが、夫のギャンブルによる借金返済のために働くようになった。



子ども

小学校5年生の女儿。父のパチンコ、父母のパチンコによる不和を心配している。



自助グループメンバー
(GA)

仲間とともに、ギャンブル依存症からの立ち直りを歩む当事者本人。



病院の医師
ソーシャルワーカー

依存症病棟でギャンブル依存症の相談のったり、治療をおこなっている。



ギャンブル星人

パチンコや賭け事などの手段をつかって、市民の生活を破滅させようたくらんでいる。



ご家族のギャンブルのことで 悩んでいませんか？

「ギャンブル依存症」とは、パチンコ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状態です。

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(渴望)気持ちにとらわれ、

一度ギャンブルに手を出すと

ブレーキがきか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!

ギャンブル依存症は自分の意志だけではやめられない「こころの病気」という面があります。借金を返せなくなったり、家庭や仕事のことが後回しになり「もう絶対にギャンブルをしない」と約束しても、約束を守らないこともよくあります。家族や友人など周囲の人も本人の行動に一喜一憂するようになり、問題に巻き込まれて冷静な判断が難しい状態になります。

❓ 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出てきます。問題が進行すると経済的な問題にとどまらず、DVや虐待の原因になったり、ご家族の不安が強まり、不眠やうつ状態を引き起こすこともあります。自殺を考えてしまうまで追い詰められたり、詐欺や窃盗など違法行為にまで手を出すこともあります。頭の中がギャンブルで一杯で、ギャンブルをしたいという強い衝動(渴望)を自分で抑えることができなくなります。また、この問題は明るみになるまで時間がかかるという特徴もあります。

❓ まとめて言うとどんな感じですか?

多くのものを失う危険を冒して、信頼や時間、未来、お金、家族の生活など大切なものを「賭けて」しまうこととも言えます。



「ギャンブル依存症」の状態に 進行していませんか？

お金がなくなったり、自分で考えたりして、

一時的にギャンブルは止まります。

しかし、「ギャンブルの問題を繰り返す人」と

「回復の道を歩む人」に分かれることがあります。

次のページのチェックリストを

参考にしてください。

② どんな形で進行するのでしょうか？



③ あなたのご家族やあなたはどうですか？

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手が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もある。
- 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がよい。
- 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。
- 支払い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。



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！

「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し、

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、

借金など本人が起こした問題は本人に対処してもらうことも大切です。

「ギャンブル依存症」のご本人に

自分の問題を自覚してもらうことが第一歩です。

② 他の病気や障害がある場合は？

うつ病や統合失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。

③ 家族は具体的に どうすればいいのでしょうか？

Step ^{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。

Step ^{ステップ} Ⅱ 知る～学ぶこと～

本やインターネットからも情報が得られます。正しい知識を得て、ギャンブル問題をどのように理解すればいいか学びましょう。

Step ^{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すことができます。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。この問題を家族だけの秘密にしないようにしましょう。



家族や周囲の人は具体的にどのように対応すればいいのでしょうか？

- ◎ 本人がギャンブルで起こした問題の後始末はしない。
- ◎ 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 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** 医療機関や自助グループ、回復支援施設につなぐ
家族や周囲の人が相談を続けながら、タイミングを見計らって、本人に回復支援施設（マック）や自助グループ（GA）、そして医療機関を勧めてみましょう。

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を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、仲間や家族に自分の気持ちを語っていきましょう。

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）、ギャンノン（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なっていきます。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。法テラスなど法的な相談もあります。また、生活に困窮した場合の生活保護などの相談があります。



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ときの行動や
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、
回復途上の人々が再びギャンブルの問題を起こさないために大切です。

✔ 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

❗ 仲間とわかちあいましょう!

ギャンブル依存症は「孤立の病」という面があります。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増やし、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すことが多いです。
再発の兆しも、本人との対話のチャンスと捕らえて、
気長に大きな気持ちで見守っていきましょう。
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。
医療機関や自助グループなど、
いろいろな人と手を組んでチームで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らさず、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・障害者相談係

[月～金 8:30～17:15 年末年始・祝日は除く]

門司区 ☎ **093-321-4800** (直通)

小倉北区 ☎ **093-582-3430** (直通)

小倉南区 ☎ **093-952-4800** (直通)

若松区 ☎ **093-751-4800** (直通)

八幡東区 ☎ **093-671-4800** (直通)

八幡西区 ☎ **093-642-1441** (代表)

戸畑区 ☎ **093-881-4800** (直通)

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**

いのち・こころの相談

[月～金 9:00～17:00 年末年始・祝日は除く]

自殺予防こころの相談電話

☎ **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

