

# ギャンブル依存症とは…

ギャンブル依存症は私たちのだれもがなりうる病気です。  
30代～40代の男性に多いといわれますが、女性のギャンブル依存症者も増えています。

## ●ギャンブル依存症とは？

- ギャンブル(パチンコ、スロット、競艇など)にのめり込み、コントロールができなくなる病気です。借金を重ねても止められず、ギャンブルを絶たない限り、慢性的かつ進行的に悪化し続けます。
- 精神療法などを含めた、精神科治療や自助グループの力で回復することができます。
- 厚生労働省研究班の調査で、「ギャンブル依存症」の疑いがある人は、国内に536万人(男性438万人、女性98万人)いると推計されています。



## ●本人はどう思っているのか？

- 本人が病気であるということを認めたくない「否認」の病気です。
- 本人は、不安感や罪悪感を感じており、実際うつ状態になることもあります。
- いけないと思って「もうしない」と誓いますが、依存症は意志の力では勝てないため、結果的にウソになってしまいます。「誰にも相談できない」状態を破ることが、回復への第一歩です。



## ●ギャンブル依存症により起こるさまざまな問題

- 健康管理がおろそかになり、ストレスや生活習慣の乱れで、心身の健康が損なわれます。
- 家庭を巻き込み、家庭不和が起こります。家族との健康な生活や信頼感、心の絆も奪われてしまいます。
- 多重債務などの経済的な問題、仕事上の問題、犯罪や自殺などの深刻な問題が起こります。

## ●ストレスへの反応 (問題から逃避する手段) としてのギャンブル依存症

### 画一的な価値観

- ・画一化、点数至上主義
- ・過度のこだわり
- ・過度の成果主義

### 家庭や職場、経済の問題

- ・競争社会(とくに経済競争)
- ・不況、リストラ
- ・対人関係のつまずき

### 自尊感情の低下、欲求不満

- ・日常生活の不満、不充足
- ・自分への肯定感が持てない
- ・生きがいの喪失

## ●ギャンブル依存症の進行



参考: 田辺 等「ギャンブル依存症」 NHK出版  
帯木 蓬生「ギャンブル依存症とたたかう」新潮社  
山口県精神保健福祉センター『脱 ギャンブル』(ポスター)  
禁無断転載・H27.11. 一部改訂

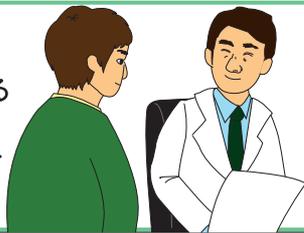
# ギャンブル依存症の回復

ギャンブル依存症を正しく理解し、本人のみならず家族自身のケアも大切です。専門機関へ相談することが、回復への第一歩となります。

## ●ギャンブル依存症の回復

### 依存症者の回復

- まずは、ギャンブルを止める
- 精神科医療機関を受診する
  - ・診断や有効な治療について相談してみましょう



- 自助グループ（GA）に参加する
  - ・本来の自分を取り戻す
  - ・過去を整理して傷を癒す
- 経済的な問題を解決する
  - ・法テラス、弁護士、司法書士などに相談する



### 家族の回復

- ギャンブル依存症は病気であることを知ましょう
- 回復すると信じましょう
- 依存症者に「あなたは大切な人」と伝え、見守り、回復に協力しましょう

- 専門の相談機関や医療機関に相談しましょう
- 家族のつといや、自助グループ（ギヤマン）に参加しましょう
- 家族教室に参加しましょう
- 「家族がすべきこと、してはならないこと」を正しく理解しましょう

#### 「家族がすべきこと」

- ・まず家族自身の財産を守り精神的安定を図る
- ・家族は本人の金銭管理をしない
- ・金銭面の解決を専門家に相談する
- ・病的賭博は病気であり、専門の医師の治療を勧める

- ・本人の人格を尊重する
- ・本人の回復を信じる

#### 「家族がしてはならないこと」

- ・安易な金銭の提供、借金の肩代わり
- ・問題を認めない、隠す
- ・「意志が弱い」などと言って、本人を責める

- ・自分流（我流）の治療
- ・本人をコントロールしようとする行為

## ●自助グループや相談機関を活用しましょう

### ●GA 宮崎、都城、日向

ギャンブル依存症当事者のグループで、名前を名乗らずに参加できます。

〈問い合わせ先〉 [gajapan@rj9.so-net.ne.jp](mailto:gajapan@rj9.so-net.ne.jp)

### ●宮崎ギヤマン

ギャンブル依存症本人の家族や友人という同じ立場の人たちが集まってミーティングを行っています。

〈問い合わせ先〉 [info@gam-anon.jp](mailto:info@gam-anon.jp)

### ●ギャンブル依存症者の家族のつと

自助グループおよび家族の集いに参加し、正しい知識を得ながら、悩みや苦しみを分かち合ひましょう。

〈問い合わせ先〉

宮崎県精神保健福祉センター TEL (0985)27-5663

### ●薬物関連問題家族教室

ご家族の方々が正しい知識と対応方法について学べる場です。

〈問い合わせ先〉

宮崎県精神保健福祉センター  
TEL (0985)27-5663



### 相談機関

#### ●宮崎県精神保健福祉センター（薬物関連問題相談）

TEL (0985)27-5663

精神科医が相談に応じる診療相談があります。（予約制）ギャンブル依存症の相談を受付けています。

「みやざきこころ青Tねっと」<http://www.m-aot.net>  
相談機関や精神科医療機関を検索できるサイト

#### ●最寄りの保健所

#### ●宮崎いのちの電話 TEL (0570)783-556

日・月・水・金曜日／午後9時から翌朝4時まで  
火・木・土曜日／午後6時から翌朝4時まで

#### ●NPO 法人宮崎自殺防止センター

TEL (0985)77-9090

月・水・金・日曜日／午後8時から午後11時

### 多重債務相談機関

#### ●法テラス宮崎

TEL 050-3383-5530

#### ●宮崎県弁護士会法律相談センター

TEL (0985)22-2466

#### ●司法書士ホットライン

☎ 0120-969657