

ギャンブル障がいの人を 支えているご家族へ

〈まず出来ること〉

①つながる ～相談～

まず、家族が相談機関に相談し、一緒に対応方法を考えていきましょう。

②知る ～学習～

本やインターネットなどの情報も参考になりますが、相談する中で、理解を深めることも有効です。

③支え合う ～自助グループ～（右記に掲載）

県内には、ギャンブル障がいの家族の自助グループがあります。自助グループでは、同じ立場にある家族の経験を聴いたり、自身の悩みを他の家族に聴いてもらうことによって、家族自身の気持ちを整理するきっかけになります。またこのことは、結果的に当事者がギャンブル障がいから回復する助けにもなります。

まずはお気軽に
ご相談ください

相談機関

●島根県立心と体の相談センター

〒690-0011

松江市東津田町1741-3

相談電話：0852-21-2885

※来所での相談は予約制です。

●最寄りの保健所

～ 自助グループ ～

●ギャンブル障がいの当事者グループ

☆GA（ギャンブラーズアノニマス）

会場：松江

〈問合せ〉

GA 日本インフォメーションセンター

URL <http://www.gajapan.jp/>

FAX 050-3737-8704

Mail gajapan@rj9.so-net.ne.jp

●ギャンブル障がいの家族グループ

☆ギヤマノン松江 会場：松江

☆さくらの会 会場：出雲

〈問合せ〉

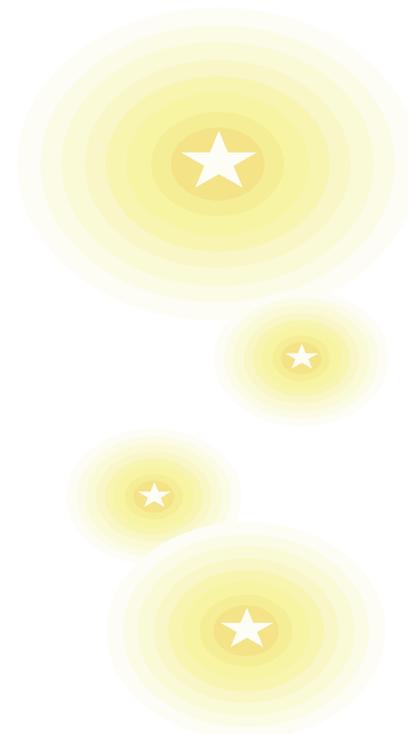
心と体の相談センター

電話 0852-21-2885

※いずれも参加の申込みは不要です。

※「GA」及び「ギヤマノン」の開催情報は、各団体のホームページにおいて確認できますので、ご覧ください。

ギャンブルの問題で 悩んでいませんか？



島根県立心と体の相談センター

「ギャンブル障がい」って何？

ギャンブル障がい

ギャンブル障がいとは、ギャンブル(パチンコ、スロットマシン、競馬、競輪、競艇など)への欲求が病的に強くなり、**意志の力でコントロールできなくなった状態**のことを言います。

ギャンブル障がいの特徴

ギャンブル障がいには、以下の様な特徴が見られます。

- ・ギャンブルしたいという強い衝動が起こる。**(渴望)**
- ・その衝動を抑えられない。**(制御困難)**
- ・次第に賭け金が増えたり、よりリスクの大きい方に賭ける。**(耐性)**
- ・経済的、社会的な不利益や家庭生活上の問題が起ることが分かっていてもギャンブルを止められない。**(コントロール喪失)**
- ・後悔するが、ギャンブルやそれにもなう問題(借金、嘘、仕事や家庭における役割の怠慢等)を繰り返す。**(反復)**

この問題の本質は、自分の意志の力でギャンブルを止めることが出来ない「**コントロール障がい**」になっていることです。多くの場合、当事者はギャンブルを「**止めたい気持ち**」と「**続けたい気持ち**」の間で苦しんでいます。

ギャンブル障がいの簡易チェック

- ギャンブルで負けた時、負けた分を取り戻すために、またギャンブルをしたことがある。
- 自分に賭け事やギャンブルの問題があると思っただことがあるか、その問題を人から指摘されたことがある。
- お金の使い方について、同居していた人と口論となった原因が、主に自分のギャンブルだったことがある。
- 誰かからお金を借りたのに、ギャンブルのために返せなくなったことがある。
- ギャンブルのためか、ギャンブルによる借金を返すために、下記のいずれかからお金を借りたことがある。
(家計、サラ金・闇金、銀行・ローン会社)

上記の質問で2項目以上当てはまる方は、ギャンブル問題について、支援が必要な可能性があります。

(参考:厚生労働省科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「いわゆるギャンブル依存症の実態と地域ケアの促進」より、「日本語版SOGS短縮版」を改変)

ギャンブル障がいから抜け出すために

一度、病的ギャンブリングになると、**適度にギャンブルを楽しめるようになることはありません**。そのため、ギャンブル障がいは「治癒」ではなく、ギャンブルなしの生活を送り、家族関係や社会生活を再建するといった「**回復**」を目指します。

回復のために

- ①相談できずに問題を一人で抱えていませんか？まず**相談機関(裏面参照)**に相談し、一緒に対応方法を考えましょう。
- ②ギャンブルによる影響を振り返り、ギャンブル障がいについて学びましょう。
- ③借金、生活、仕事、家族関係などの問題は、相談しながら一歩ずつ解決を図りましょう。
- ④同じ問題を抱える**仲間(自助グループ)**と共に**回復に取り組む**ことは回復のために役立ちます(裏面に自助グループ掲載)。
- ⑤再発の兆候(例:強いストレスを感じたときや「もうこれだけ止めたのだから、少しくらいなら」と考えるときなど)に注意しましょう。

ギャンブルを「やめる」ことを誓うより、思い立ったら早めに、やめるための**具体的行動(相談等)に移す**ことが大切です。