


ギャンブル等との付き合い方 自己チェックシート

「あなたは、どこのステージですか？」

あなたは、どのステージにあてはまりますか？ 該当するステージの「おすすめの対処」の中で、実行できそうなことがあればご活用ください。

(※ギャンブル等とは、パチンコやパチスロ、競馬、競艇、競輪、オートレース、その他の射幸行為を指します)

ステージ	状況	おすすめの対処
人生を賭けたレベル	<p>頭に浮かぶ考え ギャンブル等や借金返済のことがいつも頭から離れない 「借金問題の解決策はギャンブル等しかない」「死んでしまいたい」 「(手を付けてはいけないお金に手に出しても) 後で返せば問題ない」</p> <p>よくある行動パターン 借金問題から抜け出すために、一発大勝負で多額の資金をギャンブル等に投じる ギャンブル等が関わった嘘をつくことが日常的になっている 周囲からギャンブル等の問題を指摘された時、心当たりがあっても、それを認められない</p> <p>気持ち・気分 ギャンブル等をしていないと不安。苦しみながらギャンブル等をしている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 専門相談機関へ相談する 島根県立心と体の相談センター（松江）0852-21-2045 専門医療機関を受診する <ul style="list-style-type: none"> こなんホスピタル（松江）0852-66-0712 松江青葉病院（松江）0852-21-3565 松ヶ丘病院（益田）0856-22-8711 自助グループや民間団体の活動に参加する ※自助グループ等の情報は、心と体の相談センターのホームページに掲載しています。 <p>心と体の相談センターのホームページでは、相談先等に関する詳しい情報をご覧いただけます</p> 
問題が生じているレベル	<p>頭に浮かぶ考え 仕事でもギャンブル等や借金返済のことが頭をよぎる</p> <p>よくある行動パターン よりハイリスク・ハイリターンでのギャンブル等に挑戦する ギャンブル等で「勝つ」「負ける」が、次のギャンブル等をする理由になる (例：勝ったとき＝お金を増やすために次もする 負けた時＝負けを取り戻すために次もする) 負けを取り返すために借金をする、借金の返済が遅れがちになる 家族にギャンブル等に行ったことを隠す(例：「残業があったから」などと言う) 友人との約束を守れなくなる(例：待ち合わせの時間に遅刻したり、ドタキャンする) 「ガソリン代」「飲み会代」等と嘘を言って、ギャンブル等や借金返済の資金を得ようとする</p> <p>気持ち・気分 ギャンブル等は現実逃避の手段。ギャンブル等をし終わると後悔する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 専門相談機関へ相談する(同上) 専門医療機関を受診する(同上) 自助グループや民間団体の活動に参加する(同上) 各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談(各種団体ホームページでご確認いただけます) ぱちんこ：リカバリーサポート・ネットワーク (URL: http://rsn-sakura.jp/) 公営競技：公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター (URL: http://www.koeikyogi.jp/addiction/gcc.html) ギャンブル依存症予防回復支援センター (URL: http://www.gaprsc.or.jp/) 各種ギャンブル等のアクセス制限の制度を利用(※各種団体事業者へお問い合わせください) 貸付自粛制度の活用 (URL: https://www.j-fsa.or.jp/personal/trouble/way/) (Web申請可。詳細は、「日本貸金業協会」の上記URLでご確認いただけます。)
競技レベル	<p>頭に浮かぶ考え 「(負けて終わったら) 翌日に取り返そう」「負けたままでは帰れない」</p> <p>よくある行動パターン ・勝ちで得たお金は次のギャンブル等の軍資金にする ・勝つための方法について研究をする ・勝つために朝からギャンブル等の店の前に並ぶ ・ギャンブル等の店に一日中いる ・休みの日はほとんどギャンブル等をして過ごす ・昼食の時間を割いてギャンブル等をする ・ギャンブル等の店では、コーヒーだけで1日過ごせる ・大負けして精神的なダメージを受けても、1日寝たら回復して、次勝つことを考える</p>	<ul style="list-style-type: none"> 各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談(同上) 自分でギャンブル等へ行く頻度や時間、金額を決めて楽しむ ギャンブル等以外の趣味の時間を増やす
娯楽レベル	<p>頭に浮かぶ考え ・小金が当たったらラッキーだと思う ・ギャンブル等はちょっとした息抜きの一つである</p> <p>よくある行動パターン 小遣いの範囲内でギャンブル等を楽しむ。決めた時間で切り上げる。</p> <p>気持ち・気分 ・ワクワクやドキドキを楽しむ ・ゲームの演出を楽しんでいる</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自身のギャンブル等へ行く頻度や時間、金額を決めて楽しむ

島根県立心と体の相談センターでは、ギャンブル等依存症の専門相談ダイヤル **0852-21-2045** を設けています。

どうしても良いか迷っておられる方は、まずはお電話ください。あなたからの電話をお待ちしています。

島根県立心と体の相談センター作成 (R8.4 更新)