

回復を願うご家族の方へ

【家族ができること】

① つながる～相談～

まずは家族・パートナーの方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～

ギャンブル障がいとは病気です。どういう病気なのか、どう対処すればよいのかを知ることが有効です。家族がどう対処すべきなのかについて学習しましょう。本やインターネットなどの情報も参考になりますが、相談しながら理解を深めることも有効です。

③ 支え合う～自助グループ～

県内には、依存症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ったりすることによって、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

秋田県精神保健福祉センター

〒010-0001

秋田県秋田市中通二丁目 1-51 (明德館ビル1F)

電話：018-831-3946

※来所での相談は予約が必要です。

～自助グループ～

○ギャンブル依存症の当事者グループ

*GA (ギャンブラーズアノニマス)

秋田グループ、広面グループ

会場：秋田市

【問い合わせ先】

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

○依存症の家族のグループ

*依存症家族の会

会場：秋田市、大仙市

【問い合わせ先】

NPO 法人コミファ

電話：080-3272-3233 (ナガノ)

○さまざまなアディクション (依存) 問題の

グループ(当事者、家族、誰でも参加できます。)

*アディクション問題を考える会

会場：秋田県内各地

【問い合わせ先】

秋田県精神保健福祉センター

電話：018-831-3946

ギャンブルの問題で
悩んでいる方へ

秋田県精神保健福祉センター

ギャンブル障がいって何？

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、意志の力ではコントロールできなくなった状態の病気です。

ギャンブル障がいには以下のよう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たりする。**（耐性）**
- 経済的、社会的な不利益や家庭生活上の問題が起こることがわ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、ギャンブルやそれともなう問題（借金、嘘、仕事や家庭における役割の怠慢等）をくり返す。**（回復）**

この病気の本質は、自分の意志の力でギャンブルを止めることができない**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「**賭けたい気持ち**」の間で揺れ動いています。

ギャンブル障がい チェックリスト

- スリルや興奮を得たいがために、ギャンブルにどんどんお金をつぎ込んでしまう。
- ギャンブルをするのを止めると落ち着かなくなったりいらいらしたりする。
- 何度もギャンブルを止めよう、減らそうとしたが、失敗している。
- ギャンブルのことばかり考えている。
- 嫌な気分になったときにギャンブルをして気分転換することが多い。
- ギャンブルで損をすると、それを取り返そうとまたギャンブルをする。
- ギャンブルにのめり込んでいることを隠すために、嘘をついたことがある。
- ギャンブルのために、大切なこと（人間関係、仕事、学業など）に悪い影響が出たり失ったりしたことがある。
- ギャンブルによって借金がふくらみ、他人からお金を借りたことがある。

※『DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル』医学書院 より一部改変

はいくつつきましたか？4つ以上ついた方はギャンブル障がいの可能性があります。

ギャンブル障がいから

抜け出すために

一度、ギャンブル障がいになると、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「完治」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・・・

ひとりで悩まずに相談機関に相談し、一緒に対応方法を考えましょう。ギャンブルによる影響を振り返り、ギャンブル障がいとはどんなものか、止めるためにはどうしたらいいか、学ぶことが大切です。借金、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。また、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。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「止める」ことを誓うより、**思い立ったらすぐに止めるための具体的な行動（相談など）に移すことが大事です。**