

ご本人のことを心配している方へ

- ご本人が迷っているときは、まずはご家族など心配されている方が相談機関に相談しましょう。
- 借金問題だけ解決しても、ギャンブル等依存症の治療を行わないと、何度も借金をくり返します。対応方法については相談機関でおたずねください。
- あなたと同じように悩んでいる家族がいます。仲間（自助グループ）とつながり、仲間の話を聴いたり、あなたの悩みを聴いてもらったりすることで、必ず気づきが生まれます。

お気軽にご相談ください

秋田県子ども・女性・障害者相談センター
精神保健福祉部（精神保健福祉センター）

※来所での相談は**予約が必要**です。
受付時間 9:00～16:00（土日祝・年末年始除く）

☎ **018-831-3946**

大館保健所	0186-52-3955
北秋田保健所	0186-62-1165
能代保健所	0185-55-8023
秋田中央保健所	018-855-5171
由利本荘保健所	0184-22-4120
大仙保健所	0187-63-3403
横手保健所	0182-45-6173
湯沢保健所	0183-73-6155
秋田市保健所	018-883-1180

県内の自助グループ

●ギャンブル等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

●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

●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】

秋田県子ども・女性・障害者
相談センター
電話：018-831-3946



ギャンブル等依存症に関する情報や自助グループに関する情報については、当センターホームページにも掲載しています。



<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/32136>

ギャンブル等について 悩んでいる方へ



秋田県
子ども・女性・障害者相談センター
精神保健福祉部
（精神保健福祉センター）



もしかして、 ギャンブル等依存症？

ギャンブル等依存症とは

ギャンブル等（※）にのめり込んで、さまざまな支障が起きている状態。

※ギャンブル等：パチンコ、スロットマシン、競馬、競輪、競艇など

こんなことはありませんか？

- ・ギャンブル等のために友達やサラ金でくり返しお金を借りる。
- ・会社や家族のお金を盗んでしまった。
- ・ギャンブル等で負けを取り戻そうと思っているのにできない。
- ・ギャンブル等もうしないと約束したのに、またやってしまう。
- ・ギャンブル等をしたくて会社や家族に嘘をついた。
- ・ギャンブル等に関する事で家族と口論になる。
- ・ギャンブル等をやめたいのにやめられない。

などなど・・・



ギャンブル等を「やめたい気持ち」と「賭けたい気持ち」の間で揺れ動いていませんか？

正しい知識と対処を身につければ、ギャンブル等依存症から回復することができます。

ギャンブル等依存症 チェックリスト (LOST)



- ☐ 1 ギャンブルするときには、予算や時間の制限を決めない、決めても守れない。
(Limitless)
- ☐ 2 ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルにしよう」と考える。
(Once again)
- ☐ 3 ギャンブルをしたことを誰かに隠す。
(Secret)
- ☐ 4 ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う。
(Take money back)

〈引用〉

田中紀子ほか、「病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か：LINE アプリ・セルフスクリーニングテストを用いた病的ギャンブラーの臨床的特徴に関する研究」、『日本アルコール・薬物医学会』、2018,53巻6号,p.264-282

☑はいくつありましたか？ **2つ以上**
当てはまる方はギャンブル等依存症
かもしれません。まずはご相談くだ
さい。



「なんとかしたい」 と思ったら

- 今がチャンスです。ひとりで悩まず、まずは専門の相談機関に相談しましょう。相談することで、解決のヒントが見つかるかもしれません。どうしたらいいか一緒に考えましょう。
- 同じことで悩んでいる仲間（自助グループ）とつながり、一緒に回復に取り組みましょう。あなたはひとりではありません。



回復につながる プログラムがあります

興味のある方は、

秋田県子ども・女性・障害者相談センター
(018) 831-3946

またはお近くの保健所（裏面参照）
へご相談ください。

