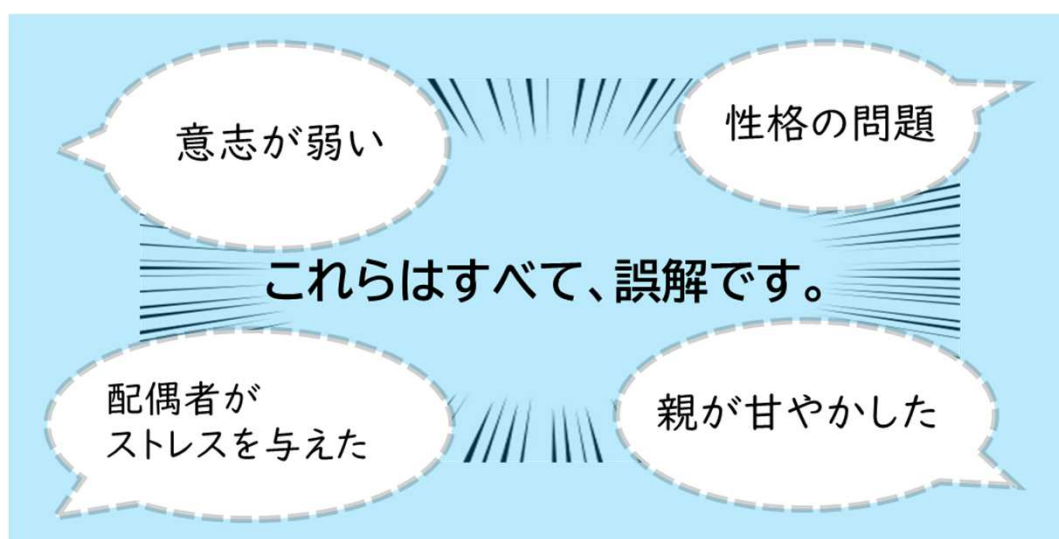


ギャンブル等依存症 相談のしおり

ギャンブル等で悩んでいる方へ

このしおりは、ギャンブル等依存症の当事者の方、ギャンブル問題に巻き込まれ、心配しているご家族や周囲の方、そのどちらの方にとっても役立つようにと願って作られたものです。

ギャンブル等依存症は、回復できる病気です。
このしおりで病気の正しい理解・対処をお伝えします。
少しでも回復の助けになれば幸いです。



回復を応援し、
受け容れる社会へ。



Butterfly
Heart

依存症からの回復を
応援するシンボルマーク

動画 「やめたいのにやめられない？
ギャンブル等依存症のこと」

(所要時間 約9分)

こちら是非ご覧ください。



● 依存症は病気です ●

依存症は、自分の意志でやめられなくなる、コントロール障害の病気です。正式に病気(精神疾患)と認定されているのは、アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル等依存症、ゲーム依存症です。

物質への依存

アルコール、薬物など
精神に作用する物質の
使用を原因とする症状

行為(プロセス)への依存

ギャンブル、ゲームなど特定の
行為(プロセス)に必要以上に
のめり込み、熱中してしまう症状

※人間関係への依存(共依存、恋愛依存)が加えられることもありますが、正式な病気ではありません。

- 放っておくと進行・悪化するので、治療の必要があります。
- 正しく治療すれば必ず回復できる病気です。

● 依存症の原因 ●

依存症は誰でもなり得る病気であり、きっかけは「心のすきま」です。アルコール・薬物・ギャンブル・ゲームには、不安・ストレス・寂しさなどの「心のすきま」を瞬時に埋めてくれる作用があります。その作用は強力ですが一時的なので、使用量や頻度は増加します。やがて、自分の意志ではやめられない「依存症」に至ります。

● 依存症の特色 ●

依存症になると、「渴望」と呼ばれる非常に強い欲求が生じます。意志、根性、気の持ちようでは太刀打ちできません。やがて、他の何より依存対象を最優先するようになります。

やらずにはいられない	強迫的	反復的	やめられず、繰り返す
やりたくなったら すぐ行動する	衝動的	貪欲的	こだわり、追及し、 執拗に追い求める

#1

ギャンブル等依存症になると何が起こる？

● 日常生活で問題が起こる ●

借金がふくらむ
闇金に手を出す
家族のお金に手を出す
家族の物を勝手に売る

お金

健康

睡眠や食事が疎かになる
身体や心の病気になる
自殺の危険性がある

家庭内暴力が起こりやすい
家族の体調が悪くなる
家族関係が悪くなる

家庭

生活

仕事や学校を休む
犯罪に近づく
人間関係が悪くなる

● 不健康なパターン ●

ギャンブルで負けると、取り戻そうと深追いします。勝ったとしても、更なる勝ちを求めてギャンブルにお金をつぎ込み、のめり込みます。

ギャンブル愛好家

付き合い
気晴らし・趣味



ギャンブル入口



ギャンブル出口



負けたけれど楽しかった
このくらいでやめよう

ギャンブル等依存症

負けた、悔しい
取り戻したい

焦り

不安



少しの勝ちでは
満足できない



ギャンブルを繰り返す

ちょっとだけ
今度こそ大丈夫
今なら当たる

必ず当たる
借金を取り返す
興奮する

再開

熱中

悪循環

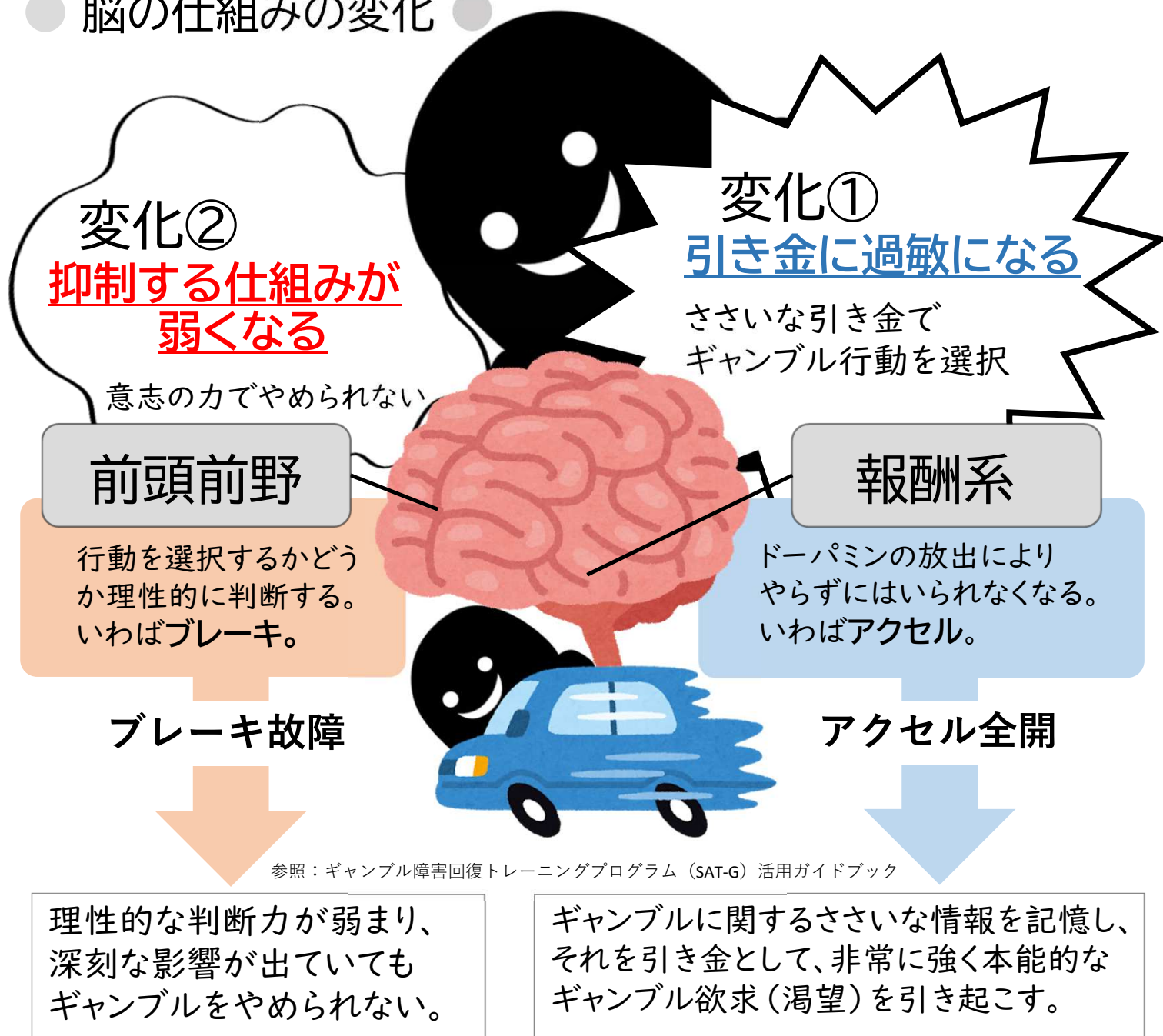
反省

敗北

やり過ぎた
迷惑かけた
もうやらない

嫌な気分
借金を繰り返す

脳の仕組みの変化



変化③ 報酬に鈍感になる

- ・少しの勝ちでは満足できなくなる。
- ・負けても大きな問題と思えなくなる。
- ・ギャンブル以外のことが楽しくなくなる。

間欠強化

人間には、必ずもらえるものより、たまにしかもらえないものに執着しやすい厄介な性質があります。これは間欠強化といい、いわゆるギャンブル性です。安定よりスリルや刺激を求める人は、ギャンブルにハマりやすいといえるでしょう。

●本人に出来ること●

1. 問題を明らかにする

借金がある場合は利息がふくらむことが心配になりますが、借金だけを何とかしようとする、解決につながらず失敗します。まずは、問題を明らかにするのが先です。

勇気が
いるけど
第一歩！

2. ギャンブルできない環境づくり

日常生活の中にはギャンブルの引き金が無数にあります。上手に避けて、まずは今日一日ギャンブルをやめてみましょう。ギャンブルしたい気持ちを話せる人がいることも大切です。

まずは
できること
から！

※貸付自粛制度や各種ギャンブル等の利用制限を使うことで、借金やギャンブルができなくなり、安心してギャンブルをやめ続けることができます。

3. 借金を自分で返す

問題を自分で解決することが回復につながります。

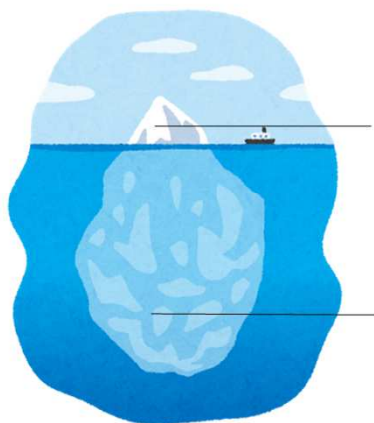


焦りは禁物！
一歩ずつ
いきましょう

4. 生活スタイルを整える

ギャンブルしない生活が続けると、過敏な脳が少しずつもとに戻り、落ち着きます。ギャンブルから離れる習慣をつけ、規則正しい生活を送ることが回復につながります。趣味などを見つけるのも良いでしょう。

●相談につながる●



ギャンブル問題
借金問題

依存症の
背景にある問題

ギャンブル等の問題（借金問題）は「氷山の一角」と言われます。背景にある問題（生きづらさや不安やストレス）を解決しないことには、回復はありません。

しかし、自分だけで何とかしようとすると、問題をより大きくしてしまいかねません。支援者に相談しながら、自分に合った回復の道を見つけいきましょう。

● お金の問題 ●

まずは一呼吸。

◎ いったん立ち止まる

ギャンブルの問題は、ある日突然、借金が発覚することがほとんどです。家族は、何か大変なことが起きている、しかし何が起きているか分からない状態でしょう。しかし、慌てて何とかしなくて良いのです、家族に責任はありません。まずは問題をはっきりさせることが大事です。

◎ 借金の肩代わりはしない

借金の返済は本人に任せましょう。本人が借金を返済していくことは回復のために必要な過程です。ただし、あらかじめ「肩代わりはやめる」こと、それは「あなたのためである」ことを必ず伝えましょう。

● 病気としての問題 ●

家族の財産を守ることは、本人を守ることにもつながります。

◎ 病気という視点を持つ

長い間ギャンブルをやめていても、引き金に出会い、ギャンブルを再発する「スリップ」が起きる可能性は常にあります。現金や金目のものを家に置かないなど、引き金に触れない工夫をし、家族の財産を守ることが、本人をギャンブル欲求（渴望）から守ることにもつながります。

◎ コミュニケーションを変えてみる

普段から気軽に会話ができる関係性は、回復を後押しします。本人がギャンブルをしたい気持ちや、スリップしてしまったことを、打ち明けられると良いでしょう。家族も言いたいことを我慢せず、適切な言い方で伝えましょう。

● 安全の問題 ●

本人および家族の安全が守られない場合は迷わず警察に相談を。

◎ 本人、家族、周りの人の安全が第一

本人が家族からお金をもらえることを当てにしていると、もらえない場合に強く反発します。暴力につながったり、絶望から「死にたい」気持ちになる場合があります。借金は本人にとっては深刻な問題なのです。本人や家族の安全が心配な場合は、普段から警察などに相談しておくことが有効です。

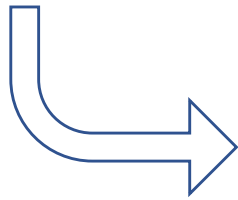
#5

対応のコツ

● 5つの「過ぎる」への対処 ●

BEFORE

1. 先に言い過ぎる
2. 言葉が多過ぎる
3. 正しいことを言い過ぎる
4. 先回りして考え過ぎる
5. 起きていないことを恐れ過ぎる



AFTER



1. まずは相手の話を聞く
2. 具体的で簡潔な言葉で伝える
3. 正論には効果がない(反発を招く)と知る
4. 答えを出すのは相手だと心得る
5. 「転ばぬ先の杖」で相手の成長を妨げない

● 新しいコミュニケーションのすすめ ●

1. 「わたし」を主語する

あなたはどうして〇〇なの→私は悲しい、心配だ、××だと嬉しい
相手の悪いところを指摘して「あなたは〇〇だ」と伝えようと、言われた方は身構えて、反撃か逃げるかのどちらかになり、良いコミュニケーションがとれません。人間には誰も「相手の悪いところを指摘して正したい」という欲求がありますが、そこをぐっと抑えて「わたし」を主語に伝えるのが効果的です。

2. 簡潔かつ具体的に言う

肯定的に、短く伝えましょう

話が長くなると、相手は「くどい」と感じ、聞く気持ちがなくなります。そうすると、本当に伝えたいことを言うチャンスを逃してしまいます。伝えたいことは短い言葉で一つくらいにするのが効果的です。

3. 肯定的な言い方をする

あなたは〇〇してくれない→あなたに〇〇してもらいたい

やめさせたい、回復させたい一心で、否定的な伝え方を続けると、関係が悪化してしまふことがあります。人は否定的に言われると不快で反抗的な気持ちになってしまうのです。肯定的な言い方をする方が効果的です。

ギャンブル等依存症にみられる特徴的な症状をいくつか挙げてみました。

- ・ギャンブルに勝ったときの興奮を追い求めて、掛け金の額がどんどん増えてしまう
- ・ギャンブルを途中で中断したり、中止したりすると、落ち着かなくなったりイライラしてしまう
- ・ギャンブルをやめようと努力したことがある
- ・ふとギャンブルのことが頭をよぎる
- ・辛い気分を紛らわすためにギャンブルをする
- ・ギャンブルで負けたお金をギャンブルで取り戻そうとして、またギャンブルに戻ってしまう
- ・ギャンブルにはまっていることを隠すために嘘をつく
- ・ギャンブルで大切な人間関係を失ったことがある
- ・ギャンブルで借金をつくり、誰かに金を無心した

引用：依存症全国拠点 依存症対策全国センター

これらの症状に少しでもあてはまる場合など、お困りのことがあれば、最寄りの相談機関や専門の医療機関などにご相談ください。
長野県精神保健福祉センターのホームページに情報を掲載しています。



依存症相談長野

検索

ギャンブル等依存症相談のしおり

2025年3月発行

作成 長野県精神保健福祉センター
〒381-8577 長野市下駒沢618-1
電話 026-266-0280



しあわせ信州