

# 自分の行動を見直そう

行動嗜癖にはギャンブル等以外にもさまざまなものがあります。のめり込むことで日常生活に悪影響を及ぼすことがあるので、客観的に自分の行動を振り返ることが大切です。チェックシートに現在の自分の生活や行動を書き出してみましょう。

## チェック

**記入例**

朝食準備 SNS 授業 自習 アングラ クラスメイト SNS 映画 睡眠

6時 7 8 9 10 11 12時 13 14 15 16 17 18時 19 20 21 22 23 0時 1 2 3 4 5 6時

**平日**

趣味や遊び

6時 7 8 9 10 11 12時 13 14 15 16 17 18時 19 20 21 22 23 0時 1 2 3 4 5 6時

**休日**

趣味や遊び

6時 7 8 9 10 11 12時 13 14 15 16 17 18時 19 20 21 22 23 0時 1 2 3 4 5 6時

### 趣味や遊びの主なもの

- ① \_\_\_\_\_ 平日 ( 時間 ) (休日 時間)
- ② \_\_\_\_\_ 平日 ( 時間 ) (休日 時間)

#### 勉強時間

平日 時間 休日 時間

#### 睡眠時間

平日 時間 休日 時間

### 『気づいたこと』

.....

.....

.....

.....

家族とも話し合ってみましょう。

### 5年後の自分を想像してみよう

「気づいたこと」を踏まえて、将来の自分の姿を想像し、今後どうすべきかを考えてみよう。

.....

.....

.....

.....

.....



# 行動嗜癖を知っていますか？

## ギャンブル等にのめり込まないために



令和2年3月

# 「やめたくても、やめられない」

# それが行動嗜癖!

一般的にニコチン、アルコール、薬物、ギャンブル等、ゲームなどを「やめたくてもやめられない」状態のことを依存症といますが、医学的には嗜癖(しへき)という用語を使います。

嗜癖の対象は、ニコチン、アルコール、薬物などの特定の物質の摂取と、ギャンブル等の行動に分けられます。その対象が物質の摂取の場合は物質依存といい、対象が行動の場合は行動嗜癖といいます。

**嗜癖**

**物質依存**

- ・ニコチン
- ・アルコール
- ・カフェイン
- ・鎮静作用、興奮作用、幻覚作用等を有する薬物など

**行動嗜癖**

- ・ギャンブル等
- ・ゲーム
- ・その他

\*医学的には「嗜癖」というが、一般的には「依存」といわれている。

(注)「ギャンブル等」とは、法律の定めるところにより行われる公営競技(競馬、競輪、オートレース、モーターボート競走)やばちんこ屋に係る遊技、その他の射幸(偶然に得られる成功や利益を当てること)行為をいう。

## 行動嗜癖を生み出す要因とは

嗜癖行動は、興味・関心から始まりますが、のめり込むかどうかは、「心理的な要因(ストレスなど)」や「環境的な要因(簡単に手に入れやすい、いつでも、どこでもできる)」などが関わると考えられています。行動嗜癖は、誰でもなる可能性があります。

## 行動嗜癖になるとどんな問題があるの?



### 健康の問題

- ・睡眠や食事がおろそかになる
- ・身体や精神の障害
- ・性格の変化
- ・体力が低下する

### 家庭の問題

- ・家庭内での暴言や暴力
- ・家族の健康状態の悪化
- ・家族関係の崩壊



### 生活の問題

- ・昼夜逆転の生活になる
- ・学校に遅刻する
- ・学校を休みがちになる
- ・成績が低下する
- ・留年・退学になることがある
- ・失業・借金



### 友達との人間関係の問題

- ・友人関係が悪化する
- ・友達が離れていき、孤立する



## ギャンブル等にのめり込むことにより問題化するプロセス

- 1 誘われるなどしてギャンブル等を始め、楽しむ
- 2 だんだん物足りなくなる
- 3 のめり込んでコントロールできなくなる
- 4 生活面で問題が起こってもやめられなくなる

のめり込みの入り口はすぐそこ

ギャンブル等にのめり込み治療に訪れる人は、20歳頃からギャンブルを開始し、10年もたたないうちに借金などの問題が生じています。

ギャンブル等開始年齢	19.5歳
ギャンブル等問題化年齢	27.4歳
借金総額	570.4万円

2013年3月~6月に(独)国立病院機構久里浜医療センターを受診したギャンブル等依存症患者のうち、外来での認知行動療法を受けた113名(男性104名、女性9名、初診時年齢は平均39.3歳)  
独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター提供

**Q** どうして借金などの生活の問題が起こってもギャンブル等を続けるのですか?

**A** ギャンブル等にのめり込んでしまうのは、行動をコントロールしている脳がうまく機能しなくなるからです。自分では脳の変化に気づくことができず、ギャンブル等をやめたいと思ってもいつの間にか自分の意思ではやめることができなくなってしまいます。

**【ギャンブル等依存症になった大学生の体験談】**

大学生になり、何の気なしに始めたのがパチンコです。最初は気晴らし程度の金額でしたが、次第にやめられなくなり、あっという間にコントロールを失ってしまいました。小遣いやバイト代は全てパチンコに消え、やがて友達にも借金をしました。親にも何度も借金の肩代わりしてもらい、「二度とパチンコはやらない」と誓約書を書きましたが、再びパチンコに行くという悪循環から抜け出せなくなっていました。

自分の人生を一変させてしまうギャンブル。手を出すことは簡単ですが、一度依存症になると回復までの道は決してたやすくはなく、沢山のものを失います。(K)

(出典:「知ろう!ギャンブル依存症」より抜粋 発行:ギャンブル依存症を考える会)