

家族や周囲の人へ

依存症は本人を苦しめるだけでなく、周囲の人々を巻き込みます。特に、一番身近な家族への影響は大きく、家族は慢性的なストレス状態におかれることもあります。

周りの方のこんなことで困っていませんか？

- お金を無心し、借りることができないと暴言・暴力をふるったり、自殺をほのめかす
- 仕事や学校を遅刻したり、休んだりする
- 睡眠や食事がおろそかになる
- ギャンブル等をしていることを隠したり、嘘をつく
- 借金などの後始末をさせようとする
- 本人はギャンブル等の問題を認めようとしない

家族だけで抱え込んでいませんか？

- ◇ 家族などが相談機関や自助グループを利用することも、本人の回復に役立ちます。
- ◇ 暴力など危険を感じた時はその場から離れ、相談機関につながりましょう。

家族自身の健康や生活も大切です

- ◇ 家族自身もストレスにさらされています。
- ◇ 本人をサポートするためにも、家族自身の健康や生活を大切にしましょう。



ギャンブル等について こんなことはありませんか？

- 高揚感を得るためにギャンブル等に使う金額が増える。
- ギャンブル等をやめたり、やめようとする落ち着かない。いらいらする。
- ギャンブル等をやめようとしたり、減らそうとしても、うまくいかない。
- ギャンブル等のことばかり考えてしまう。
- いやな気分有的时候にギャンブル等をする事が多い。
- ギャンブル等で負けると、それを取り戻すために深追いする。
- ギャンブル等にのめりこんでいることを隠すために、嘘をつく。
- ギャンブル等のために大事な人間関係、仕事、教育の機会などをダメにしてしまう。またはダメにしそうになる。
- ギャンブル等によって破たんした経済状況を免れるために他人のお金をあてにする。

(DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引きより改変)

まずはご相談を

- ギャンブル等の問題に関することでお困りの場合は、一人で悩まず、相談しましょう。
- 回復への糸口を一緒に考えることができます。

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL : 06-6691-2811(代) FAX : 06-6691-2814

HP : <http://kokoro-osaka.jp/>



2019年11月発行

ギャンブル等の問題で 困っている人のために



ギャンブル等とは

ギャンブル等とは、結果が偶然に左右されるゲームや競技に対して金銭を賭ける行為のことです。



ギャンブル等の種類

- パチンコ、パチスロ
- 競馬 □ 競輪
- オートレース
- モーターボート競走
- 宝くじ、ナンバーズ、サッカーくじ
- 賭け麻雀、賭け将棋
- スポーツ（野球等）賭博
- インターネット賭博
- カード（花札・バカラ等）賭博
- 合法または非合法のカジノ
- 証券の信用取引（FX）
- 先物取引市場への投資 など



ギャンブル等依存症とは

ギャンブル等依存症とは、ギャンブル等にのめりこむことにより、日常生活や社会生活に支障が生じている状態のことです。



「本人の意志」や「性格」は関係なく、誰でも依存症になる可能性があります。

ギャンブル等依存症へのプロセス

ギャンブル等を楽しむ

ギャンブル等をしたという気持ちがだんだん大きくなり、物足りなくなる

賭け金が増え、ギャンブル等にのめりこみ、自分でコントロールできなくなる

生活面で問題が起こっても、ギャンブル等を止められなくなる

例えば…

- 嘘をついてまわりの人との関係が悪化する
- 仕事や学校を休む
- 借金をしたり、お金を工面のするために手段を選ばなくなる

ギャンブル等依存症は治るの？

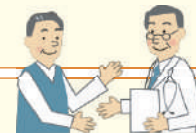
様々な助けや理解により、ギャンブル等に頼らない生き方をしていくことができます。

ギャンブル等依存症は、回復が十分可能です。

回復の助けとなる機関

精神科医療機関

精神療法などにより、治療を行っています。
依存症の専門医療機関では、専門のプログラムなどを行っています。



相談機関

精神保健福祉センターや保健所などで、本人や家族などの相談にのっています。個別相談のほか、グループでのプログラムを行っているところもあります。

自助グループ

同じ問題を抱えた人と自発的につながり、その結びつきのなかで問題の解決に取り組む集まりのことです。

回復施設

依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティングなどを行ったりするリハビリ施設です。

借金の問題について

ギャンブル等依存症に関する相談の多くで、本人の借金が問題となります。

借金の問題は、必ず解決できます。

借金が発覚した際は、周囲の人は肩代わりはせずに、多重債務相談窓口や法律の専門家に相談するようにしましょう。