

# もしかして ギャンブル等依存症かも……？

## こんなことはありませんか？

- ギャンブルをするときには  
予算や時間の制限を決めない、  
決めても守れない
- ギャンブルに勝ったときに  
「次のギャンブルに使おう」と考える
- ギャンブルをしたことを誰かに隠す
- ギャンブルに負けた時に  
すぐに取り返したいと思う



2つ以上当てはまる方は  
ギャンブル等依存症の可能性あります。  
早期の治療が回復につながります。  
少しでも不安を感じたらまずは相談を!

※ギャンブル依存症自己診断ツール「LOST」参照

田中紀子、松本俊彦、森田展彰、木村智和、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・薬物医学会雑誌 53(6),264-282,2018-12

## ネットギャンブル、利用者急増中!

公営ギャンブル等におけるネット投票での売り上げが年々増加しています。スマートフォンで簡単にできるネットギャンブルは、参加のハードルが低く、注意が必要です。また、日本では公営ギャンブル以外のギャンブルが原則禁止されているため、**日本国内からお金をかけてオンラインカジノなどを利用することは違法にあたります。**



# ギャンブル等依存症 具体的な相談先はこちら

全国精神保健福祉センター一覧  
(全国精神保健福祉センター長会HP)  
<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



お住いの地域の保健所(厚生労働省 保健所管轄区域案内)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/hokenjo/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/hokenjo/)



全国の相談窓口・医療機関(依存症対策全国センターHP)  
<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>



依存症からの回復を目指す当事者や  
家族が自主的に運営する  
「自助グループ」でも相談できます。

- (公社)ギャンブル依存症問題を考える会 ☎070-4501-9625
- (NPO)全国ギャンブル依存症家族の会 ☎090-1404-3327
- GA(ギャンブラーズ・アノニマス)[当事者] ☎046-240-7279
- ギャマノン[家族・友人] ☎03-6659-4879

少しでも不安を感じたら相談してください

## 依存症の理解を深めるための アウェアネスシンボルマーク

「Butterfly Heart」とは

厚生労働省は、依存症患者への積極的な治療やその家族に対する支援を目的として、依存症の啓発活動を展開しています。その一環として世界的なグラフィックデザイナーの佐藤卓さんにシンボルマークを作成していただきました。依存症に対する治療・回復支援への応援の意思を表す象徴として広く展開していきます。



もしかして、ギャンブル等依存症かも？

やめられなくて困っている  
あなたや家族等のための  
相談先があります

ギャンブル等依存症とは、  
ギャンブル等※にのめり込むことにより、  
日常生活または社会生活に支障が生じている状態をいいます。  
意思が弱い、だらしがないからやめられないのではなく、  
依存症は誰でもなる可能性がある病気です。  
適切な治療をすれば回復できます。

※公営競技、ぱちんこ屋に係る遊技その他の射幸行為

# ギャンブル等依存症の 症状と進行過程

ギャンブル等依存症は、  
コントロールが効かなくなってしまう、  
「ほどほど」でやめることができなくなる脳の病気です。

## 勝っている時

ギャンブルでスリルや興奮を  
味わうと、報酬系と呼ばれる  
脳の回路が刺激されます。  
ギャンブルを繰り返すと、報酬  
系の動きが活発になり、「ギヤ  
ンブルをしたい・続けたい」と  
いう命令を本人の意思と関係  
なく出すようになります。



## 負けている時

「負けは勝って取り戻せる」な  
ど、ギャンブルに対する思考  
のゆがみが現れてきます。



報酬系と呼ばれる脳の回路に  
障害が起きてしまい、「ほどほど」で  
やめることができなくなる

## 自暴自棄期

依存が進むと、さらに強いス  
リルや興奮を求めて、掛け金  
や回数が増え、よりギャン  
ブル性の高い賭け事を始めたり  
するようになります。借金問  
題はますます悪化し、勤め先  
のお金を使い込んだり、最悪  
の場合犯罪に手を染めてしま  
うこともあります。



# ギャンブル等依存症の 相談先

## 保健、医療関係機関

### ■ 精神保健福祉センター・保健所

精神保健福祉センターは、各都道府県・政令指定都市にある公  
的な相談窓口です。当事者や家族などからの依存症に関する  
相談に対応しています。当事者・家族に向けたグループワーク  
を開催していたり、地域の医療機関や自助グループ・弁護士・司  
法書士などさまざまな情報が得られます。

保健所でも、依存症一般について医師や保健師・精神保健福  
祉相談員などが相談に対応しています。

### ■ 依存症専門医療機関

認知行動療法を用いた治療・回復プログラムが中心です。認知  
行動療法とは、自分の認知・行動・対人関係パターンなどを客  
観的に見つめて理解し、整理することで、自分の問題や課題へ  
の対処方法を身につけ、再発予防につなげる心理療法です。

## 借金問題を相談する窓口

### ■ 法テラス

国が設立した法的トラブル解決の総合案内所で、正式名称を  
「日本司法支援センター」といいます。借金問題や離婚問題、相  
続問題などの法的なトラブルを抱える人たちに、無料相談や費  
用の立て替えなどのサービスを提供しています。

## 当事者・家族による団体

### ■ 自助グループ

依存症からの回復を目指す当事者や家族が自主的に運営する  
グループです。回復を続けるための経験を分かち合い、依存物  
質・依存行為を必要としない新たな生き方を見いだします。

# ギャンブル等依存症を 抱えている人に対して 避けた方がいい行為

良かれと思ってとった行動が、依存症の回復を  
遅らせたり悪化させてしまう恐れがあります。  
より良い対応を知って、皆で回復を応援しましょう。

しょうがない、今回は借金を肩代わりしてあげる。

ギャンブルを続ける環境が  
整ってしまいます。専門機関や  
支援団体、または消費生活セ  
ンターや法テラスなど借金問  
題に関する窓口相談してみ  
ませんか。お金を渡す以外の  
方法で本人の回復を応援しま  
しょう。



ちょっとくらいなら大丈夫だね?一緒にパチンコいこうよ!

依存症になると「ほどほどに」  
ができなくなるといわれている  
ため、わずかなことが再発の  
きっかけになります。周囲の人  
はギャンブルを勧めたり誘っ  
てはいけません。



やめられないなんて、なんて意思が弱い人なんだ!

脳の病気(精神疾患)なので、  
根性では治りません。本人が  
回復の必要性を自覚するまで  
には時間がかかることも多い  
ため、まずは、周囲の方が専  
門の機関に相談して、適切な  
サポートの仕方を知ることか  
ら始めましょう。

