

ギャンブル依存症とは・・・

ギャンブルに没頭する事で、快感が得られたり、不快な気分から逃れる事ができ、それが習慣化するうちコントロールできなくなった状態です。

“ギャンブルにはまってしまう”
“酔いつぶれるまで飲んでしまう”
“買い物し出すと止まらない”

…人間にはしばしばこういうことがあります。

このように、ある習慣が自分には良くないものだとわかっているにもかかわらず、コントロールできず、脱けだせない状態が依存症ですが、アルコール、薬物の「物質依存」や、ギャンブル、買い物等の「行為依存」を含めて、広くアディクション（嗜癖）といいます。

見えなかった生きづらさから
解放されるために
あなた自身のために
できることから始めてみませんか



〔10の質問〕

- ① ギャンブルのことを考えて仕事が手につかなくなることもある。
- ② 自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ。
- ③ ギャンブルに行けないことでイライラしたり、怒りっぽくなることもある。
- ④ 一文無しになるまでギャンブルをし続けることがある。
- ⑤ ギャンブルを減らそう、止めようと努力してみたが、結局だめだった。
- ⑥ 家族に嘘を言って、ギャンブルをやることしばしばある。
- ⑦ ギャンブル場に、知り合いや友人はいない方が良い。
- ⑧ 20万円以上の借金を5回以上したことがある、あるいは総額50万円以上の借金をしたことがあるのにギャンブルを続けている。
- ⑨ 支払い予定のお金を流用したり、財産を勝手に換金してギャンブルに当て込んだことがある。
- ⑩ 家族に泣かれたり、固く約束されたこと

5コ以上当てはまる人は、ギャンブル依存症の可能性が極めて高いです。ぜひ早期治療を。

3コ以上当てはまる人は、ギャンブルの楽しみ方を今一度見直してみましょう。

依存症相談は、お住まいの地域を担当する

- 精神保健福祉センター
- 道立保健所

に問い合わせください

ギャンブル障害の診断基準

- A 以下の持続的に繰り返す問題のあるギャンブル行動が12ヶ月のうちに4個以上出現する。
- 1 望むような興奮を得るために掛け金を増額したギャンブルが必要になる
 - 2 ギャンブルを切り上げたり、やめたりすると落ち着かなかったり、いらいらする
 - 3 ギャンブルを控えよう、減らそう、やめようと努力を繰り返したが成功していない
 - 4 ギャンブルにとらわれている(過去のギャンブルを生き生きと思い浮かべたり、次のギャンブルのハンディ付けや計画を考えたり、ギャンブルの資金を得る方法を考えるなど、いつもギャンブルのことを考えている)
 - 5 苦痛な気分(無力感、罪悪感、不安、抑うつ)のときギャンブルをすることがよくある。
 - 6 ギャンブルの負けを別の日に取り返そうとすることがよくある(負けた金の“深追い”をする)
 - 7 ギャンブルに熱中している程度を隠そうと嘘をつく
 - 8 ギャンブルのために重要な人間関係、仕事、教育または職業上のチャンスを危険にさらしたり、失ったりしたことがある
 - 9 ギャンブルが原因の絶望的な経済状況を救済する金を出して欲しいと他人に頼る
- B 以上のギャンブル行動は躁病エピソードでは説明されえない。

軽度：4～5項目が該当

中等度：6～7項目が該当

重度：8～9項目が該当

もう、やめなきゃ…
でも、やめられない…



毎年5月14日～20日は
「ギャンブル等依存症問題啓発週間」です

