ギャンブル依存症

回復のしおり

札幌市

はじめに

パチンコ・競馬などといったギャンブルは、本来、生活に無理のない範囲で楽しむ大衆娯楽の１つです。

しかし、ギャンブルに過度にのめり込み、お金がなくなっても借金を重ね、社会的信用や家族の信頼をなくしてもなおやめられない、といった状態となると、もはや娯楽ではありません。

このようなのめり込みには、いわゆる依存症の疑いがあります。

この冊子は、ギャンブル依存症で苦しまれているご本人やご家族のために作成しました。

依存症は「性格の問題」ではなく「病気」です。回復の道が必ずあります。

あきらめずに回復の道を歩みましょう。

もくじ

- これって、ギャンブル依存症？…… 2
- ギャンブル依存症とは？ …… 4
- ギャンブル依存症になるメカニズム …… 4
- ギャンブル依存症によって生じる問題 …… 6
- ギャンブル依存症における回復とは？…… 8
- 病気の進行と回復のプロセス…… 9
- どうしたらギャンブルをやめられる？……１１
- 家族のかかわりについて……１４
- 家族はどうしたらいいの？ ……１６
- Ｑ＆Ａ ……１９
- 身近な相談窓口 ……２１

これって、ギャンブル依存症？

あなた、またはあなたの家族は、ギャンブル依存症といえる状態でしょうか？以下の項目で確認してみましょう。

1. ギャンブルで負けたとき、負けた分を取り返そうとして別の日にギャンブルをしましたか。

a しない　　b 2回に1回はする
c たいていそうする　　d いつもそうする

2. ギャンブルで負けている時も、勝っていると嘘をついたことがありますか。

a ない　　b 半分はそうする　　c たいていそうする

3. ギャンブルのために何か問題が生じたことがありますか。

a ない　　b 以前はあったが今はない　　c ある

4. 自分がしようと思った以上にギャンブルにはまったことがありますか。

a ある　　b ない

5. ギャンブルのために人から非難を受けたことがありますか。

a ある　　b ない

6. 自分のギャンブル癖やその結果生じた事柄に対して、悪いなと感じたことがありますか。

a ある　　b ない

7. ギャンブルをやめようと思っても、不可能だと感じたことがありますか。

a ある　　b ない

8.　ギャンブルの証拠となる券などを、家族の目にふれぬように隠したことがありますか。

a ある　　b ない

9.　ギャンブルに使うお金に関して、家族と口論になったことがありますか。

a ある　　b ない

10.　借りたお金をギャンブルに使ってしまい、返せなくなったことがありますか。

a ある　　b ない

11.　ギャンブルのために、仕事や学業をさぼったことがありますか。

a ある　　b ない

12.　ギャンブルに使うお金はどのようにつくりましたか。また、どのようにして借金しましたか。あてはまるものに何個でも○をつけてください。

a 生活費をけずって　b 配偶者のお金から　c 親類・知人から　d 銀行から
e 定期預金の解約　f 保険の解約　g 家財を売ったり質に入れて
h 消費者金融から　i ヤミ金融から

SOGS（サウスオークス・ギャンブリング・スクリーニング）
帚木蓬生「ギャンブル依存とたたかう」新潮社　2004

【採点方法】

- **質問１は、ｃまたはｄで１点**
- **質問２、３は、ｂまたはｃで１点**
- **質問４～11は、ａで１点**
- **質問１２は、○１個で１点**

得点

点

あなた、またはあなたの家族は、何点でしたか？

５点以上は、ギャンブル依存症が疑われます。
４点は、ギャンブル依存症予備軍と言えます。

ギャンブル依存症とは？

ギャンブル依存症とは、一言で言うと

ギャンブルをしたいという欲求を、
意志の力だけではコントロールできなくなる病気

病気ですから、意思の強さや道徳心、理性、性格などの問題だけで考えるのは間違いです。

ギャンブル依存症になるメカニズム

1. 脳内物質の分泌

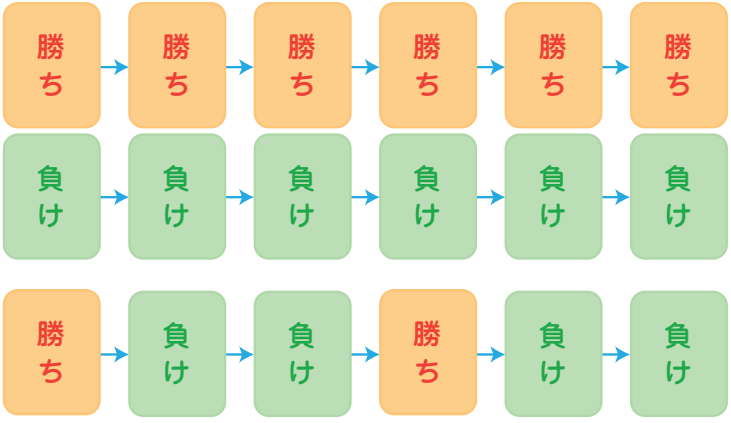
パチンコでフィーバーすると…

気持ちいい
高揚感　勝利感
満たされる
などの快感

ベータエンドルフィン
（鎮痛、多幸感をもたらす脳内麻薬物質）UP ！

2.「時々勝つこと」による影響

学習理論によると…



「時々勝つ（時々報酬がある）」ことが行動への執着を最も強めることがわかっています。

冷静に見れば、勝ちよりも負けの方が多いのです。しかし、執着が強まると「負けが続いたのだから次は勝つだろう」「勝ってこれまでの負けを取り戻さないと」などと考えがちです。冷静な判断ができなくなります。

3．脳の変化～精神的な依存へ

このように、時々強い快感を得ることで行動が強められるとともに、今度は脳自体が快い状態を保とうとして、脳からの指令で行動を欲するようになります。これは、人間の生存にとってより基本的なはたらきなので、意志の力でコントロールするのは非常に困難です。行動して満たされ、なくなるとまた欲する、といった悪循環が形成されます。

4．依存が形成されると…

ギャンブルは行為への依存であり、アルコールのように脳に直接作用する物質への依存ではありません。しかし、ギャンブルをしないでいると、アルコール依存のように離脱（禁断）症状が起こることがあります。

・イライラ、落ち着きなさ
・言動のまとまりなさ
・不眠　・発汗　・手の震えなど

やれば一時的におさまるので、ますますギャンブルに足が向く、という悪循環となります。

ギャンブル依存症によって生じる問題

人格に及ぼす問題

・平気でうそをつくようになる
・価値観の変化
（なにかあるとすぐギャンブル、家庭や仕事が後回し）
・問題を認めようとしない様子（否認）が強まる
（誰でもしている、勝てば取り返せる、自分の意志だからやめられる、家が楽しくないせいだ、自分が稼いだお金でやって何が悪い…など）

健康の問題

・身体のことがあとまわしになり、異変に気づけない
・うつ状態になったり、死んだほうがましという考えが浮かぶ

経済的な問題

・消費者金融やヤミ金融に手を出し、借金がふくらんで返せなくなる
・家族のためのお金に手を付ける
・親戚や知人から借りるが返せなくなる

社会的な問題

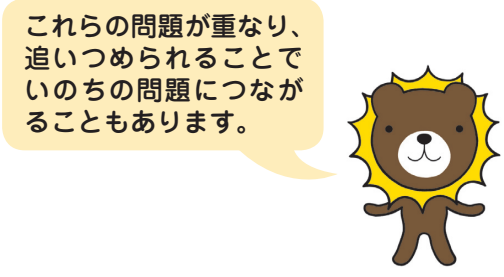
・金銭問題から、対人関係のトラブルへ
・横領や盗みなど、犯罪行為に手を染める
・上記により、社会的な信頼を失う

職業的な問題

・職務能力が低下する
・仕事や学業をさぼってギャンブルをする
・上記により、失業や中退を余儀なくされる

家族の問題

・家族の信頼を失う
・家庭内暴力
・家族の崩壊
・家族の心身の不調



ギャンブル依存症における回復とは？

ギャンブル依存症の回復は、ギャンブルを断つことから始まります。
回復とは、「ギャンブルをしない新しい生き方を身につけること」です。

迷惑をかけない範囲でギャンブルを続けてもいいのでは？

依存症は病気です。
どんなに強く「今度こそ」と思っていても、ギャンブルの刺激に触れたら意志の力ではコントロールできません。
一度始めたら、迷惑をかけない範囲、などという考えはすぐに消えてしまいます。

例えば、花粉症の方が少しでも花粉が飛んでいるところに行くと、自動的に症状が出るのと似ています。
症状が出ないようにするには、刺激に触れないことです。

自分がギャンブルに対してコントロールができない病気であることを認めることが、回復のはじまりです。

人生の楽しみの一つを失うことはつらいことです。
しかし、続ければ、人生そのものを失う可能性がきわめて高いのです。

病気の進行と回復のプロセス

勝っている段階

ときたまのギャンブル

ギャンブルをやる前にも
やっている最中にも興奮をする

頻繁な
勝利

負債の増額

より頻繁な
ギャンブル

大儲け

勝利への幻想・
大物ねらい

一人でするギャンブル

負けている段階

途方もない楽観主義

ギャンブルのことだけしか考えられない

勝ちを誇る

ギャンブルをやめられない・合法的借金

負けが続く
もみ消し・嘘

配偶者や家族に対して無関心

仕事をさぼる

不幸な家庭生活

人格の変化　いらいら
落ち着きのなさ　引きこもり

悪い評判がたつ

合法・非合法の多額な借金

家族や友人から疎外

警察ざたになる

他の人のせいにする

ギャンブルに使われる時間と
額の増加

非合法な行為

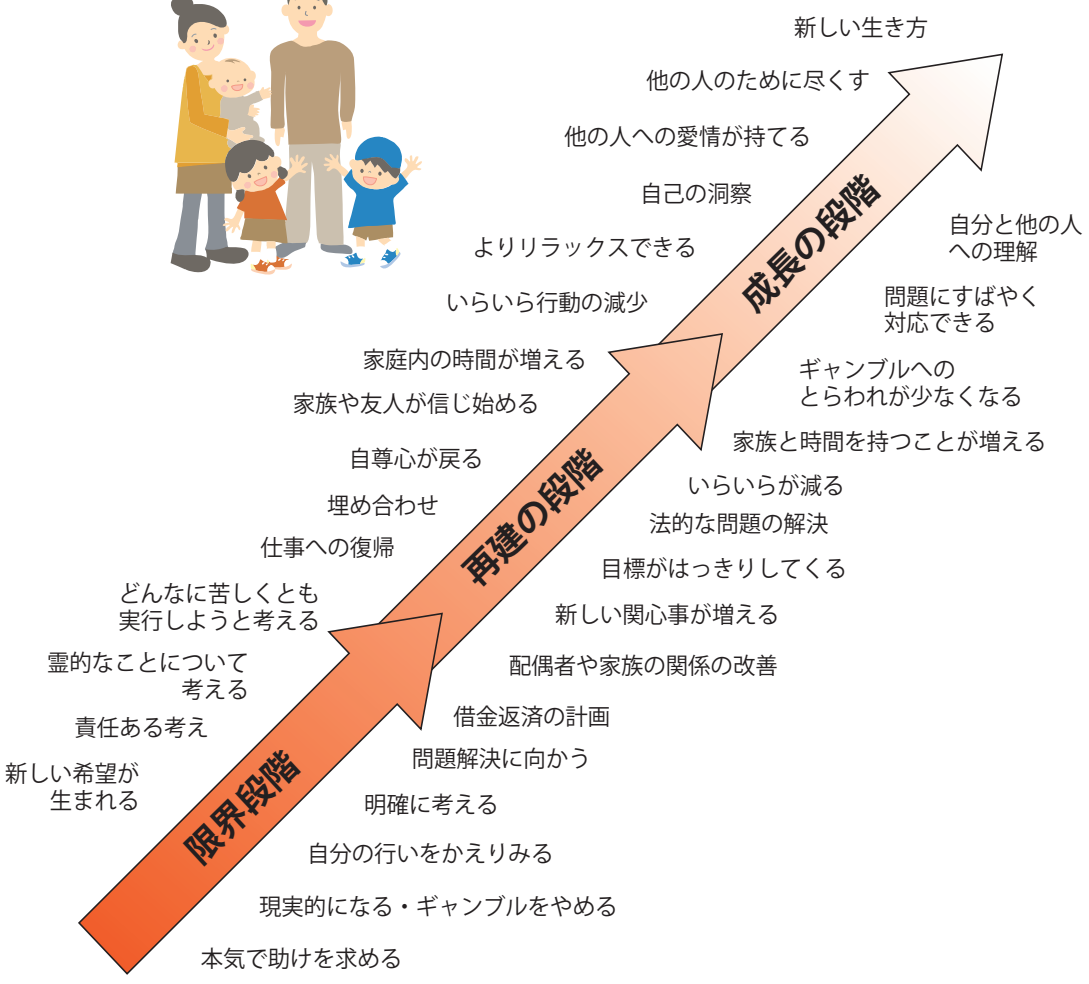
自暴自棄の段階

自責

パニック

絶　望
自殺願望　と
逮　捕
離　婚
アル　コ
感情的　な
離脱　症

今、あなたはどこにいますか？



望
と試み
捕
婚
コール
な挫折
状態

（ギャンブラーズアノニマス GA インターナショナルオフィス発行
ビックブック日本語訳より）

どうしたらギャンブルをやめられる？

依存症について正しく理解する

依存症は病気です。自分自身が病気を理解すること、回復を理解することから治療は始まります。

治療と言っても、現在、依存症そのものを治す薬はありません。また、医療機関に行けば医師が治してくれるといった受け身の姿勢では改善しません。

医療機関をはじめとした専門機関に相談して、正しい理解を得ることが大切です。

医療機関では、さらなる理解のための心理教育や、精神療法などを受けられるところもあります。

また、診断を受ける中で、発達障がいや気分障害など、背景に別の問題がみつかることもあります。

その場合は、それぞれに適した対処や治療を行います。

自助グループに行く

自助グループとは、同じ体験を持つ人が仲間の体験を聴き、自分の体験を語り、互いに支え合うグループです。

自助グループは、あなたがP9～10のどの段階にあっても、回復のために最も有効です。

ギャンブルの自助グループには、例えばGA（ギャンブラーズ・アノニマス）などがあります。（P21参照）

自助グループ参加の効果

・同様の課題や経験を持つ仲間と出会うことにより、孤立感や孤独感が癒される
・仲間に受け入れられる経験をもつことができる
・実際の体験談から学ぶことができる
・回復のプロセスを知ることができる
・日常生活で起こるストレスを話したり、人の話を聞いたりすることで解消できる
・人の話を聞いたり、自分の話をしたりすることで、対人関係の練習ができる
・仲間とのかかわりの中で、自分を見つめ自分自身を知ることができる
・仲間の回復を実際に目にすることで、自分自身の回復を信じることができる
・グループ参加を通じて自分が回復することにより、今度は自分が後からきた仲間の役に立つことができる

自分の中にある「否認」に気づく

依存症は、「否認の病」とも言われます。「否認」とは、自分の問題を認めようとしない状態のことです。

第一の否認　「自分のギャンブルには問題がない」

・自分の稼いだ金をどう使おうと勝手だろう
・たまたま負けが続いているだけ、すぐに挽回できる
・自分はいつでもやめられる

…など、そもそも自分のギャンブルには問題がないという否認です。この段階では回復は望めません。

第二の否認　「自分のギャンブルには問題があったが、それ以外に自分には問題はない」

- ギャンブルをやりすぎたのは問題だ、しかしそうなったのは仕事や家庭のストレスのせいだ
- すべてギャンブルが悪いのだ。ギャンブルをやめさえすれば、仕事でも認められるし、家族ともうまくやれる

…など、ギャンブルの問題性は認めているものの、そうなった自分自身についての問題を見ようとしないことが、第二の否認です。

現状を認めることから、回復は始まります。

必ず回復できると信じる

残念ながら、ギャンブルを適度にコントロールできるようになるという形では治ることはできません。しかし、ギャンブルをせずに人生を健康に生き直すことはできます。

本気で回復を目指していても、ギャンブルをやめることに失敗し、再度、再々度とやってしまうことがあります（スリップといいます）。

スリップはあるものです。失敗から学び、回復のチャンスととらえ、何度でもまた始めればよいのです。

そんな時にこそ、自助グループは大きな力になります。

あきらめなければ、必ず回復があります。

本当の意味の回復には数年かかるものです。ご家族も、根気強く本人の回復に向けた取り組みと、きっと回復できることを信じることが大切です。