

家族のかかわりについて

ギャンブル依存症からの回復には、家族の適切なかかわりが鍵を握ります。

依存症の本人と、なんとか解決したいと懸命にかかわり悩む家族の間では、しばしば悪循環が起こっていることがあります。家族がかかわりを変え、悪循環を解消していくことが、将来的に本人の回復を助けます。

家族が置かれている状況

家族には、以下のようなことが起こりがちです。

自分のことが後回しになる

- ・本人の一挙一動にとらわれ、頭が一杯
- ・本人の言動に振りまわされてしまう
- ・自分の考えや感情などが後回しになってしまう

慢性的な心配、ストレス

- ・常に心配で、こころが休まる時がない
- ・何も起こっていない時も「ギャンブルに行っているのではないか」「隠れて借金をしているのではないか」と疑ってしまう

本人の世話を焼いてしまう

- ・自分の不安や本人への不信感から、様々なことに干渉し世話する（お金を管理する、「今日パチンコ行った？」と聞く、外出した本人の後をつけるなど）



- ・行動をコントロールしようとする
(医療機関や自助グループに行くかわりにお小遣いを渡す、二度としないと念書を書かせるなど)

本人にかわって責任を取る

- ・本人にかわって借金を返済する
- ・本人にかわって会社に休みの連絡をする
- ・本人が暴れてものを壊した後に家族が片づける

社会からの孤立

- ・恥ずかしく思い、誰にも相談できない
- ・親族とも、接し方の問題などで意見が合わず孤立がちになる



イネイブリングについて

家族としての愛情から出た行動であっても、本人にかわって責任を取ることや、借金の尻拭いをするとは、ギャンブル依存を長引かせます。

これを、「**イネイブリング**」といいます。ギャンブルを続けることを「可能にする」という意味です。

本人が本当の意味で困り、なんとかしなければと思わなければ、回復には向かいません。

心底困る前に状況が楽になってしまえば、ホッとして最初は感謝されるかもしれませんが、やがて「なんとなかった」という経験だけが残し、ほどなくギャンブルを再開するものです。

家族はどうしたらいいの？

専門家に相談しましょう

依存症をよく理解している医療機関や相談機関などの専門家に相談しましょう。

依存症のしくみや本人の課題、家族への影響、家族としての対応や取り組みを専門家から学ぶことが大切です。(相談機関は P21 ～にあります)



家族の自助グループに参加を

ギャンブル依存症の人の家族や友人を対象とした自助グループがあります。代表的なものには、「ギヤマノン」(P 21) があります。

同様の悩みを持つ仲間との出会いにより、家族も孤立感や孤独感から解放されます。また、他の家族の実際の体験を聴くことで参考になったり、自分自身を見直すことができます。

本人にとって自助グループの参加が大きな力になるように、家族にとっても、家族向け自助グループの参加は大きな力になります。

本人の問題は本人に任せましょう

どんなに心配でも、家族が本人の人生をかわりに生きることはできません。自分の人生は、自分で決める自由があります。たとえ家族であっても、本人の人生を本人の意思で生きることを妨げることはできません。

本人がした借金は本人の責任です。行った結果の責任を自分自身でとることが回復には不可欠です。

気がかりなのが人情です。しかし、借金の尻拭い等は、自分で責任をとる経験を奪い、回復を遠ざけます。

家族は、本人の肩代わりをするのではなく、本人自身が責任をとれるように応援する（例えば、多重債務の相談窓口と一緒にいくなど）のがよいでしょう。

本人の問題は本人に任せましょう。

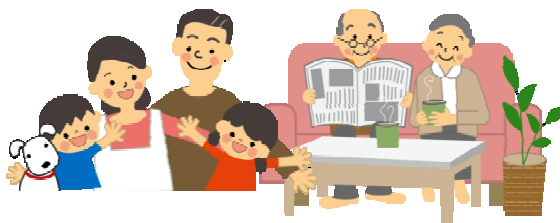
家族全員が一致して一貫した対応をとりましょう

家族全員で、まずは依存症という病気を正しく知しましょう。家族の誰かが例えば借金を肩代わりするといった対応をしてしまえば、ほかの家族が本人に責任をとってもらおうと努力していても、水の泡になってしまいます。

また、知識がなければ、互いの接し方の問題として家族同士が非難しあうことにもつながります。

家族で専門機関と一緒にいき、知識を学び、一貫した対応ができるようにしましょう。

実際にできるようになるには、時間がかかります。頭で理解できても、実行するのはなかなか難しいものです。そのためにも、自助グループや専門家の助けが欠かせません。



自助グループに参加する時には応援を

本人が、自助グループに参加する時は応援しましょう。参加する気になったことは、本人の健康な側面の表れです。

グループに通っていても、回復には時間がかかります。過程で何度か再発することも珍しくありません。それでも、同様の経験を持つ仲間がいる自助グループに参加し続けることが、回復の道しるべとなります。

健康な側面を忘れないように

どんなにギャンブルにこころ奪われていたとしても、心の奥底では、尊敬されたい、信頼されたい、自分でも自分を信頼したい、自信を持ちたい、と思っています。

何を言ってもこたえていないように見えるかもしれませんが、叱責ばかりではつらいものです。つらさから、家族に向き合うことを避けてしまったり、うそをついてしまったりして、さらに自分に対する信頼をなくしてしまうのです。

どんな時も、依存症から立ち直りたいという健康な側面を本人が持っていることを忘れずにいましょう。なんでもギャンブルの問題に結びつけず、本人の良いところもしっかり見て認める姿勢が大切です。

あなた自身の人生の充実を

本人の人生は本人に任せましょう。

あなたはあなた自身の感情や考えを大切にし、こころ楽しむことを取り入れ、必要な休養を取り、充実した自分自身の人生を生きましょう。

暴力や暴言からは、身を守りましょう。

暴力や暴言で思い通りになったという経験はさせてはいけません。本人が本当の意味で回復するためにも、つらいと思いますが断固とした対応をとってください。



安易な脅しは避け、言ったことは実行しましょう

「ギャンブルをやめないと縁を切る」等、本人の変化を願ってのことであっても、できないことを言い、結果として実行されないと、それ以降の言葉によるかわりが全く効果がないものになってしまいます。

言ったことは必ず実行するとともに、できないことは言わないようにしましょう。

Q&A

Q1 家族が突き放せば、ギャンブルはやめられる？

A1

本人に責任をとらせることと、やみくもな突き放しは全く違います。関係が悪化している状況では、愛情が愛情として伝わらない関係になってしまっていることが多く、そういった中での「突き放し」は、ただの拒否・拒絶として伝わってしまいます。

自分自身が心の底からもうだめだと思う経験（底つき体験）がしばしば回復をこころざす契機になります。しかし、その時期は人生に絶望し、いのちにとっての危機でもあります。一人で回復していけるほど依存症は易しいものではありません。底つきを経験した時に、家族や周囲が見捨てていないことが、本人にとって生きる希望になり、回復の大きな力となります。

しかし、脅しや暴力によって生活やかかわりができない場合には、家族自身の身の安全を優先して下さい。

また、どんなに工夫してかかわっても、限界を感じる時があるかもしれません。そのような時には、本人とのかかわり自体を拒むことも必要な場合があります。安易にはできませんが、場合によってはそのような家族の強い態度が、本人が自分の問題と向き合う機会になることがあります。

Q2 本人が病気であることを認めようとしません

A2

誰もが、最初から病気と認めることはありません。しかし、いずれは自分ではどうしようもない行き詰まりが出てきます。行き詰まりが出て、困ったことになり、初めて自覚が出るのです。家族が肩代わりをしてしまって、本人が心の底から困らないうちは、周囲が病気だと言っても聞く耳をもたないでしょう。

性格や意志の問題ではなく、病気であるということは、レッテルはりではなく、対応策があるということです。専門家に話を聴いたり、自助グループに行くなどで、気づくきっかけとなることもあります。

Q3 本人が「死にたい」とよく言います

A3

ギャンブル依存症の問題を持つ人は、自殺企図や自殺未遂の危険性が通常よりも高いことが知られています。

かけがえのない存在であることや、生きていてほしい気持ちを伝え、P21 ～にある相談機関等を活用して、現実的な問題を解決することを応援してください。

人は、「死にたい」と言う時、必ずしも死を望んでいるわけではありません。死にたいほど辛く苦しいのだと理解し、気持ちを否定せずに聴いてください。

なお、「死ぬ」と言って脅し、金を強要する場合は、巻き込まれてはいけません。

Q4 医療機関の情報はどこで得られますか

A4

札幌市内にお住まいの方であれば、札幌こころのセンター（P21）にお電話ください。札幌市以外で道内にお住まいの方は、北海道立精神保健福祉センター（P21）にお電話ください。

ギャンブル依存に対応している医療機関はまだまだ少ないのが現状ですが、両センターでは本人や家族のご相談や対応についての助言もお受けしています。

Q5 家族が借金を払うのは、どんな時もだめですか

A5

立ち会いや付添いはあっても、支払いや約束の責任は本人に返すことです。罵倒や暴力、関係の悪化などを恐れているかもしれませんが、勇気を持って毅然と対応しましょう。本当の愛情は本人自身が責任をとれるようにすることです。肩代わりはしませんが、本人が責任をとるために、利息軽減のための弁護士費用だけを家族が負担するといったことはあります。

Q6 どこからが病気なのですか

A6

依存症が疑われるときは、少なくとも次の傾向があります。

- ・精神的なとらわれが強く、暇があればギャンブルの事を考える
- ・ギャンブルをすると自分で止められずお金がなくなるまでする
- ・家族のお金を流用したり、嘘をついたり借金してまでギャンブルをする

P 2 ～ 3 にもチェックリストがあります。参考に見て下さい。

身近な相談窓口

相談日や相談内容の詳細については、各相談機関に御確認ください

	相談窓口	連絡先	相談先・備考
ギャンブル相談	こころの健康づくり電話相談	011-622-0556	札幌こころのセンター
	嗜癖（しへき）相談	011-864-7000	道立精神保健福祉センター （道内で札幌市以外の方）
	サマリアテレフォン	011-591-8415	青十字サマリア館
こころの相談	北海道いのちの電話	011-231-4343	24 時間体制
	北海道いのちの電話 FAX 相談 （聴覚・言語が不自由な方）	（FAX） 011-219-3144	月～金曜：9：30～17：30 土曜：～12：30
	自殺予防 いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8：00～ 翌日8：00
	精神保健福祉について	各区役所	各区役所 保健福祉課
自助グループ	GA（ギャンブラーズ・ アノニマス）	（FAX） 046-263-3781 （e-mail） gajapan@rj9.so-net. ne.jp	当事者の方対象 （日程・会場はホームページで ご確認ください） http://www.gajapan.jp/
	GAM-ANON （ギャンノン）	03-6659-4879 （毎週月曜・木曜 10:00～12:00）	ご家族の方対象 http://www.gam-anon.jp/ （年末年始は除く）
	カトレア会	011-864-7000 （道立精神保健福祉 センター相談研究部）	ご家族の方対象 （道内で札幌市以外の方対象）
法律相談	法律相談 （予約制・面談のみ）	011-218-5100 （予約専用電話）	札幌市役所 市民の声を聞く課 月～金曜 午後のみ、 9時から予約開始（相談日 当日に予約受付：定員16名）
		各区役所	各区広聴係（実施日時は 各区広聴係にご確認下さい）
	法テラス札幌 （予約制）	050-3383-5555	資力要件等の審査あり
	札幌法律相談センター	011-251-7730	札幌弁護士会 （予約制）
	新さっぽろ法律相談 センター	011-896-8373	
	麻生法律相談センター	011-758-8373	

経済・多重債務相談	司法書士相談	011-211-2075	札幌市役所 市民の声を聞く課 (火曜・水曜・金曜 9 時～12 時)
	多重債務相談	011-807-5144	北海道財務局多重債務者 相談窓口（来訪相談は事前に 電話で予約が必要です）
	貸金業苦情相談専用 フリーダイヤル	0120-17-8372	北海道庁 (月曜・金曜 10 時～12 時、 13 時～16 時)
	多重債務解決センター	011-251-7730	札幌弁護士会 (予約制)
		011-896-8373	
		011-758-8373	
	札幌司法書士会 法律相談センター	011-272-9035	札幌司法書士会（予約制）
	クレジット・サラ金相談 案内ダイヤル	011-242-7725	相談方法の電話案内 (24 時間テープ)

区役所のご案内

区役所	電話番号
中央区役所	231-2400
北区役所	757-2400
東区役所	741-2400
白石区役所	861-2400
厚別区役所	895-2400
豊平区役所	822-2400
清田区役所	889-2400
南区役所	582-2400
西区役所	641-2400
手稲区役所	681-2400

参考文献

『ギャンブル依存症』田辺等著 NHK 出版 (2002)

『ギャンブル依存症回復マニュアル』大分県精神保健福祉センター (2010)



僕の名前は「CHUPUKA（チュプカ）」。命を大切にするクマです。名前の由来はアイヌ語の「太陽」と「月」を意味する「チュプ」と、輪を意味する「カリプ」を組み合わせたものです。

僕は命の大切さを伝えるため太陽のいのちの輪をかぶって、命を大切にする意識「きづく」「つなぐ」「みまもる」気持ちを広めていきます。

制作・発行

札幌市精神保健福祉センター（札幌こころのセンター）



さっぽろ市
01-E04-12-1770
24-1-117