

自己チェックシート「あなたは、どこのステージですか？」

あなたのギャンブル等の付き合い方は、以下のどちらにあてはまりますか？該当ステージの「おすすめの対処」の中で、実行できそうなことがあればご活用ください。

ステージ	状況	おすすめの対処
人生を賭けたギャンブル等	<ul style="list-style-type: none"> 借金問題の解決はギャンブル等しかないと考える 借金問題から抜け出すために、一発大勝負で多額の資金をギャンブル等に投じる 仕事でもギャンブル等や借金返済のことが頭から離れない 手をつけてはいけないお金に手を出すことに対して、「後で返せば問題ない」と考えてしまう ギャンブル等が関わった嘘をつくことが日常的になっている 周囲からギャンブル等の問題を指摘されると、心当たりがあっても、それを認められない ギャンブル等をしていないと不安になる　もはや苦しみながらギャンブル等をしている 死んでしまいたいと考える 	<ul style="list-style-type: none"> 専門相談機関へ相談 <ul style="list-style-type: none"> 北海道立精神保健福祉センター 011-864-7000 旭山病院(札幌) 011-641-7755 札幌太田病院(札幌) 011-644-5111 いしばし病院(小樽) 0134-25-6655 旭川圭泉会病院(旭川) 0166-36-1559 千歳病院(千歳) 0123-40-0700 自助グループへ参加 <ul style="list-style-type: none"> センター発行G研Press参照
問題が生じているギャンブル等	<ul style="list-style-type: none"> 負けを取り返すために借金をするようになる 借金の返済が遅れがちになる よりハイリスク・ハイリターンのギャンブル等に挑戦するようになる 仕事でもギャンブル等や借金返済のことが頭をよぎることがある ギャンブルで「勝つ」「負ける」が、次のギャンブル等をする理由になっている (例:勝った時=お金を増やすため次もする 負けた時:負けを取り戻すために次もする) 家族にギャンブル等に行ったことを隠すようになる (例:帰宅が遅くなった理由を「残業があったから」と言う) 友人との約束を守れなくなる(例:待ち合わせ時間に大きく遅刻する、又はドタキャンする) 周囲の人に嘘を言って、ギャンブル等の資金や借金返済の資金を得ようとする (例:ガソリン代や飲み会代と言って資金を得ようとする) ギャンブル等が現実逃避の手段となる ギャンブル等をし終わると後悔する 	<ul style="list-style-type: none"> 専門相談機関へ相談(同上) 専門医療機関へ受診(同上) 自助グループへ参加(同上) 各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談(各種団体ホームページでご確認いただけます) ぱちんこ:リカバリーサポート・ネットワーク(URL:http://rsn-sakura.jp/) 公営競技:公営競技ギャン物依存症カウンセリングセンター (URL:http://www.koeikyogi.jp/addiction/gcc.html) ギャンブル依存症予防回復支援センター(URL:http://gaprsc.or.jp/) 各種ギャンブル等のアクセス制限の制度を利用(※各種団体事業者へお問い合わせください) 貸付自粛制度の活用(URL:https://www.j-fsa.or.jp/personal/trouble/way/) (Web申請可。詳細は「日本貸金業協会」の上記URLでご確認いただけます。) 専門書籍を読んで、まずは自分ができる対処を学習する (書籍の問い合わせ:北海道立精神保健福祉センター 011-864-7000)
競技レベルのギャンブル等	<ul style="list-style-type: none"> 勝ちで得たお金は次のギャンブル等の軍資金にする　勝つための方法について研究する 勝つために朝からギャンブル等の店の前に並ぶ ギャンブル等の店に一日中いる　休みの日はほとんどギャンブル等をして過ごす 昼食の時間を割いてギャンブル等をする ギャンブル等の店では、コーヒーだけで1日過ごせる 負けたままでは帰れないと思う　負けて終わったら、翌日に取り返そうと考える 大負けして精神的なダメージを受けても、1日寝たら回復して、次勝つことを考える 	<ul style="list-style-type: none"> 各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談(同上) 自分でギャンブル等へ行く頻度や時間、金額を決めて楽しむ 専門書籍を読んで、深みにはまらないように予防学習をする (書籍の問い合わせ:北海道立精神保健福祉センター 011-864-7000) ギャンブル等以外の趣味の時間を増やす
娯楽としてのギャンブル等	<ul style="list-style-type: none"> ギャンブル等で、ワクワク・ドキドキを楽しむ　ゲームの演出を楽しんでいる 小遣いの範囲内で楽しんでいる　決めた時間で切り上げることができる 小金が当たったらラッキーだと思う　ギャンブル等はちょっとした息抜きの一つである 	<ul style="list-style-type: none"> 自身のギャンブル等へ行く頻度や時間、金額を決めて楽しむ

北海道立精神保健福祉センターでは、ギャンブル等依存症の専門相談を行っています。どうしても良いか迷っておられる時は、まずはお電話ください。あなたからのお電話をお待ちしています。

北海道立精神保健福祉センター 相談予約ダイヤル 011-864-7000

※ギャンブル等=パチンコやパチスロ、競馬、競艇、競輪、オートレース、その他の射幸行為を指します。

注:島根県立心と体の相談センターから引用