

ギャンブル等でお困りの方へ

～知らないうちにのめりこんでしまう。自分は大丈夫と思っていませんか？～



ギャンブル等依存症は、誰もがなる可能性があります。

知って欲しい依存症のこと

中面へ

令和2年4月 北海道保健福祉部
(令和4年4月 一部修正)

ギャンブル等依存症って？

Q ギャンブル等依存症とは？

お酒や薬物の服用を続け「やめられない状態」になったものを依存症といいます。「ギャンブル等依存症」とは、競馬や競輪・競艇、パチンコやスロット、オンラインのギャンブルなどを「やめようと思っても、やめられない」状態になっていることをいいます。**依存症は病気です。**依存症になると、本人や家族が借金等の経済的問題など、生活に困りごとが生じたりすることがあります。

ギャンブル等依存症は、アルコールや薬物と異なり、「成功体験」という快感や、「負けた分は取り返せ」という自らの失敗を帳消しにしたい意欲などのプロセスに対する依存です。

今日こそ勝てる！

今日は負けたけど次取り返せばいいや

Q 原因は？

ある行為の結果として、不安が和らいだり、嫌なことを忘れられたり、快感や幸福感を得たりすることがあります。**結果を求めて、その行為を繰り返していると、その行為をコントロールする脳の力が落ちてきます。**アルコール・薬物・ギャンブルを反復使用した結果、それらを人間の脳がコントロールできなくなったことが原因です。

Q なりやすい人はいるの？

いろいろな病気と同じように、誰でもなる可能性があります。「家族が甘やかしたから。」とか「意志が弱い」からではありません。

Q どんなことが起きるの？

ギャンブル等を優先し、他の活動がおろそかになっていきます。その結果、自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

悪影響の例

- 行動やお金ことで嘘をつくので、家族との関係が悪化する
- 「残業」「休日出勤」という理由で、不在がちになる
- 学校を休みがちになる。
- 隠れて借金をする。
- お金を工面するために手段を選ばなくなる。
- 家出をしたり、自殺を考えたりする。

Q なおるの？

医療機関、相談機関、回復支援施設の回復プログラムに参加する、自助グループ（「ギャンブラーズ・アノニマス（GA）」などの依存症のグループ）の例会に参加する、などの行動を続けることで回復が可能です。

依存症は、糖尿病や高血圧と同じような慢性疾患で、しっかり病気に向き合う生活が必要ですが、必ず回復できる病気です。

参考：厚生労働省「わかっているのにやめられない～それって依存症かも～」リーフレット

どうしたらいいの？

Q 本人は？

ギャンブルなどの問題、例えば、最近こんなことで悩んでいませんか？

- 家族に嘘をついてまで、ギャンブルをする
- ギャンブルでお金を失ったあと、別の日にそれを取り返すためにギャンブルをすることがある。
- ギャンブルによる借金問題で家族などと口論が絶えない。

依存症は自分では気づけないという落とし穴があります。上記のような悩みがある場合には一人で抱え込まず勇気をもって専門機関に相談しましょう。

依存症は、誰でも陥る可能性のある病気であり、決して恥ずかしいものではありません。「病気」なので治療や手当によって良くなります。より自分らしい人生を健康に生きていくために一歩踏み出してみませんか？



どこに聞けばいいの？

裏面へGO!!

Q 家族は？

依存症は、欲求をコントロールする脳機能が弱くなった「病気」ですが、本人は自覚がなく気づきにくいいため、自分の気持ちだけでコントロールしようとして度々失敗します。そのため、周囲がいくら本人を責めても、問題は解決しません。「叱責」、「処罰」、「借金の肩代わり」などは状況を悪化させてしまいます。

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」のしかたを知ることから始めましょう。家族の理解と適切な対応が本人の回復への第一歩です。

家族としてできること

- 依存症について学ぶ
依存症は、本人にも家族にも大きな問題になります。回復可能な病気ですので、まずは依存症のことをよく知ることが大切です。
- 本人への関わり方を学ぶ
家族が借金を肩代わりしても抜本的な解決になりません。借金の問題は法律専門家に相談しましょう。

【日本司法支援センター】0570-078-374
【日本クレジットカウンセリング協会】0570-031-640
【弁護士会】
札幌 011-251-7730 札幌 011-272-9035
旭川 0166-51-9527 旭川 0166-51-7837
函館 0138-41-0232 函館 0138-27-2345
釧路 0154-41-3444 釧路 0800-800-3946
【北海道財務局】011-807-5144

裏面へGO!!

北海道内相談先一覧

相談先	電話番号	受付時間
北海道立精神保健福祉センター	011-864-7121	月～金（祝日、年末年始除く）8:45～17:30
札幌こころのセンター 依存症相談専用電話	011-640-7183	月～金（祝日、年末年始除く）13:00～16:00
函館市保健福祉部障がい保健課	0138-21-3077	月～金（祝日、年末年始除く）8:45～17:30
小樽市保健所健康増進課 （こころの健康相談）	0134-22-3110	月・水・金（祝日、年末年始除く） 13:00～17:00
旭川市保健所健康推進課	0166-25-6364	月～金（祝日、年末年始除く）8:45～17:15
渡島保健所 ※	0138-47-9548	月～金（祝日、年末年始除く）8:45～17:30
八雲保健所 ※	0137-63-2168	
江差保健所 ※	0139-52-1053	
江別保健所 ※	011-383-2111	
千歳保健所 ※	0123-23-3175	
倶知安保健所 ※	0136-23-1957	
岩内保健所 ※	0135-62-1537	
岩見沢保健所 ※	0126-20-0122	
滝川保健所 ※	0125-24-6201	
深川保健所 ※	0164-22-1421	
室蘭保健所 ※	0143-24-9864	
苫小牧保健所 ※	0144-34-4168	
浦河保健所 ※	0146-22-3071	
静内保健所 ※	0146-42-0251	
上川保健所 ※	0166-46-5992	
名寄保健所 ※	0165-43-3121	
富良野保健所 ※	0167-23-3161	
留萌保健所 ※	0164-42-8327	
稚内保健所 ※	0162-33-3703	
網走保健所 ※	0152-41-0697	
北見保健所 ※	0157-24-4171	
紋別保健所 ※	0158-23-3108	
帯広保健所 ※	0155-21-9110	
釧路保健所 ※	0154-65-5825	
根室保健所 ※	0153-23-5161	
中標津保健所 ※	0153-72-2168	

競馬・競輪・パチンコなどにのめり込みすぎかな？と思ったら精神保健福祉センターやお近くの保健所に相談してください。

このリーフレットの内容にご不明な点がある場合は、北海道保健福祉部障がい者保健福祉課（011-204-5279）までご連絡ください。

○道立保健所の担当課（※）は「健康推進課」となります。