

# 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

# ギャンブル等依存症って？

## Q ギャンブル等依存症とは？

「依存」する対象は様々ですが、特定の物質や行為を「**やめたくても、やめられない**」状態を、「依存症」といいます。**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、生活に困るこ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？

人は、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたりするために、ある特定の行為をすることがあります、それを繰り返しているうちに**特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意志ではやめられない状態**になってしまいます。

## 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

- 睡眠や食事がおろそかになる。
- 嘘をついて、家族との関係を悪化させる。
- 仕事や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。
- 自殺を考えるようになる。

## Q なおるの？

様々な助けを借りながらギャンブル等を止め続けることで、「ギャンブル等に頼らない生き方」をしていくことができます。**依存症は回復が十分可能な病気です。**

**依存症は糖尿病や高血圧のような慢性疾患といわれています。**そのため、しっかりとしたつきあい方が大切です。

※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～」リーフレットより抜粋。一部改変。

# 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？

## Q 家族は？

依存症は、脳の機能が弱くなり欲求をコントロールできなくなる「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、本人と家族の共通の敵！敵と戦うためには、まず敵をよく知ることが大切です。

#### ● 本人への関わり方を学ぶ

家族は借金などを肩代わりはせずに、本人の責任で返すようにしましょう。

## 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
札幌市精神保健福祉センター （札幌こころのセンター）	011-640-7183	月～金（祝日、年末年始除く）9:00～17:00
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。