

## ギャンブル等依存症とは？



依存症とは、ある特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を言います。ギャンブル依存症は、ギャンブルに没頭することで、快感が得られたり不快な気分から逃れる事ができ、それが習慣化するうちコントロールができなくなった状態です。パチンコなどの遊技も含めて言う場合には、「ギャンブル等依存症」と言います。ギャンブル依存症は、WHO や米国の学会からも病気と認められています。ギャンブル依存症になると、借金等の経済的問題・健康問題・法的問題などで、本人や家族の生活に困りごとが生じることがあります。

## ギャンブル等依存症になると

### どんな問題があるの？

#### 健康の問題

- ・睡眠や食事がおろそかになる
- ・性格の変化
- ・自殺を考えるようになる
- ・体力が低下する

#### 生活の問題

- ・学校に遅刻する
- ・成績が低下する
- ・学校やアルバイトを休みがちになる
- ・留年・退学になることがある
- ・失業・借金

#### 家庭の問題

- ・家族の健康状態の悪化
- ・嘘をついて家族との関係が悪化
- ・家族関係の崩壊

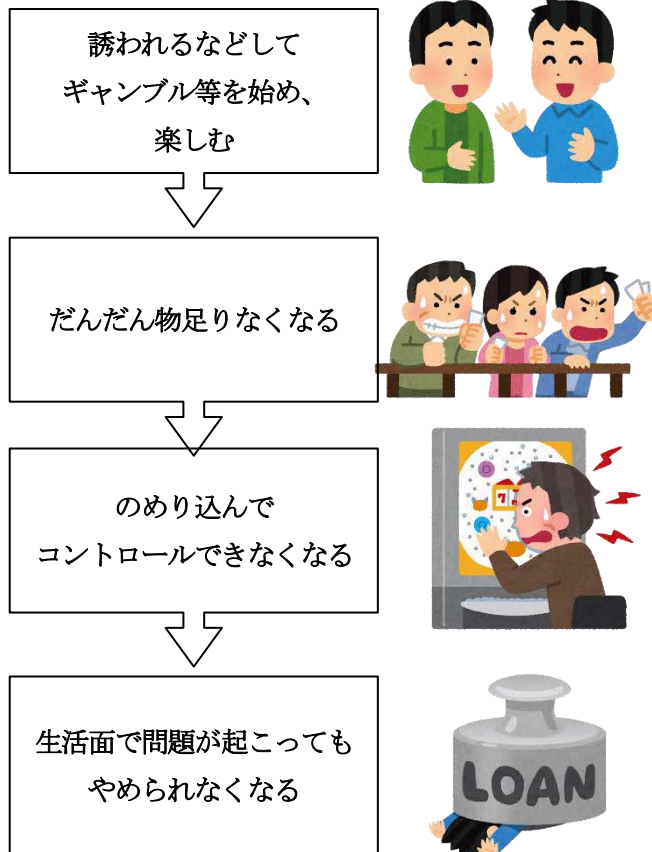
#### 友達との人間関係の問題

- ・友人関係が悪化する
- ・友達が離れていき、孤立する



## ギャンブル等へのめり込むことにより

### 問題化するプロセス



## なぜ止めることができないの？

ギャンブル等へのめり込んでしまうのは、行動をコントロールしている脳がうまく機能しなくなるからです。自分では脳の変化に気づくことができず、ギャンブル等を止めたいと思ってもいつの間にか自分の意思では止めることができなくなってしまう。

## ギャンブル等依存症から

### 回復を目指すには？

#### ○自助グループ

当事者が自分たちの回復のために、当事者同士でお互いに助け合い、サポートしあうグループ活動です。ギャンブル等を止めるには、自助グループに通うことは大きな支えになります。世界的な GA（ギャンブラーズアノニマス）等があります。

#### ○家族の会

ギャンブル等依存症は本人だけでなく、家庭の精神的、身体的健康も知らず知らずのうちにむしばんでいきます。

家族の会は、家族が互いに話をしたり、情報を交換することで、つらい時期をのりきる支えになっています。ギャンマノン等のグループがあります。

#### ○回復支援施設

アルコール・薬物・ギャンブルを必要としない生活ができるよう、共同生活を通じた規律ある生活を送り、社会復帰をみざす宿泊型自立訓練施設です。

## 上記グループ等の詳細や依存症相談は

#### 札幌市以外の方

##### ○北海道立精神保健福祉センター

〒003-0027

札幌市白石区本通1 6丁目北6番 34 番

☎ (011) 864-7121

##### ○お住まいの地域を担当する保健所

#### 札幌市民の方

##### ○札幌こころのセンター

〒060-0042

札幌市中央区大通西 19 丁目 WEST 19 4 階

☎ (011) 622-0556

に問い合わせください。

## のめり込みの入り口はすぐそこ

ギャンブル等のにめり込み治療に訪れる人は、20歳頃からギャンブルを開始し、10年もたたないうちに借金などの問題が生じています。

ギャンブル等開始年齢	19.5 歳
ギャンブル等問題化年齢	27.4 歳
借金総額	570.4 万円

2013年3月～6月に(独)国立病院機構久里浜医療センターを受診したギャンブル等依存症者のうち、外来での認知行動療法を受けた113名(男性104名、女性9名、初診時年齢は平均39.3歳) (独)国立病院機構久里浜医療センター提供

### 【ギャンブル等依存症になった大学生の体験談】

大学生になり、何の気なしに始めたのがパチンコです。最初は気晴らし程度の金額でしたが、次第にやめられなくなり、あっという間にコントロールを失ってしまいました。小遣いやバイト代は全てパチンコに消え、やがて友達にも借金をしました。親にも何度も借金の肩代わりをしてもらい、「二度とパチンコはやらない」と誓約書を書きましたが、再びパチンコに行くという悪循環から抜け出せなくなっていました。

自分の人生を一変させてしまうギャンブル。手を出すことは簡単ですが、一度依存症になると回復までの道は決してたやすくはなく、沢山のものを失います。(K)

## ギャンブル障害の診断基準

A 以下の持続的に繰り返す問題のあるギャンブル行動が12ヶ月のうちに4個以上出現する。

No	ギャンブル行動	✓欄
1	望むような興奮を得るために掛け金を増額したギャンブルが必要になる	
2	ギャンブルを切り上げたり、やめたりすると落ち着けなくなったり、いらいらする	
3	ギャンブルを控えよう、減らそう、やめようと努力を繰り返したが成功していない	
4	ギャンブルにとらわれている(過去のギャンブルを生き生きと思い浮かべたり、次のギャンブルのハンディ付けや計画を考えたり、ギャンブルの資金を得る方法を考えるなど、いつもギャンブルのことを考えている)	
5	苦痛な気分(無力感、罪悪感、不安、抑うつ)のときギャンブルをすることがよくある。	
6	ギャンブルの負けを別の日に取り返そうとすることがよくある(負けた金の“深追い”をする)	
7	ギャンブルに熱中している程度を隠そうと嘘をつく	
8	ギャンブルのために重要な人間関係、仕事、教育または職業上のチャンスを危険にさらしたり、失ったりしたことがある	
9	ギャンブルが原因の絶望的な経済状況を救済する金を出して欲しいと他人に頼る	
合 計		

B 以上のギャンブル行動は躁病エピソードでは説明されえない。

軽 度：4～5項目が該当

中等度：6～7項目が該当

重 度：8～9項目が該当

(DSM-5のGambling Disorderから抜粋し、田辺 等 記)



なぜ止めることができないの？  
ギャンブル等のにめり込んでしまうのは…



令和3年3月  
北海道保健福祉部福祉局  
障がい者保健福祉課

北海道保健福祉部福祉局  
障がい者保健福祉課ホームページ  
(ギャンブル問題にお困りのあなたへ…)  
URL: [http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/gamble/gambling\\_addiction.htm](http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/gamble/gambling_addiction.htm)

