

## ギャンブル依存症からの回復のために

皆さんは「いつでもギャンブルはやめられる」と思っていませんか？でものめりこんでしまい生活に支障が出ていませんか？

ギャンブル依存症は、自分自身でやめたくてもやめられなくなる「病氣」です。多くの場合、本人はギャンブルを「やめたい気持ち」と「続けたい気持ち」の間で苦しんでいます。まずは相談機関に繋がりましょう。

## 回復の助けになる機関

### ◇精神科医療機関

薬物療法や精神療法などにより、治療を行っています。認知行動療法などの専門のプログラムを行っているところもあります。

### ◇相談機関

本人や家族等の相談ののっています。個別相談のほかに、グループでのプログラムを行っているところもあります。

### ◇自助グループ（本人:GA等、家族:ギャマノン等）

同じ悩みをもつ仲間が集まり、お互いの悩みを分かち合い回復を支えあうことができます。

### ◇回復施設（DARC等）

依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティング等を行ったりするリハビリ施設です。

## ご相談はこちらへ

ご本人・ご家族、どなたからのご相談もお受けします。

### 滋賀県立精神保健福祉センター

☎077-567-5010(面談は要予約)  
(月～金：9:00～16:00(祝日・年末年始を除く))

〒525-0072

滋賀県草津市笠山8丁目4-25

秘密は守られます。相談は無料です。

滋賀県立精神保健福祉センターでは、ご相談だけでなく下記の事業も開催しています。詳細についてはご連絡下さい。

### ◇アディクションセミナー

講師の方をお招きし依存症について学ぶ場です。

### ◇アディクション家族交流会

家族の気持ちや対応などを家族同士で話し合い交流し、つながり支えあう場です。

### ◇SARPP-G(サブ・ジー)

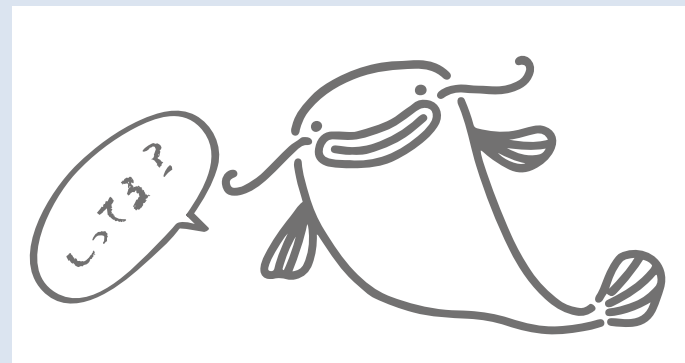
ギャンブルの依存回復のためのコツを学ぶ場です。

### ◇ひまわりミーティング

ギャンブル問題をかかえる配偶者・パートナーが集まり学ぶ場です。

やめたくてもやめられない…

ギャンブルについてのミニ冊子



滋賀県立精神保健福祉センター

(R2年6月作成)

## ギャンブル依存症って？

ギャンブル依存症とは、パチンコやスロット、競馬、競艇、競輪等にのめりこむことにより、日常生活又は社会生活に支障をきたしている状態を言います。借金、嘘や隠し事は、ギャンブル依存症のサインと言われています。

### まずは、チェックしてみましょう！

#### ギャンブル依存症の簡易チェック

ギャンブルで負けた時、負けた分を取り戻すために、またギャンブルをしたことがある。  
自分にギャンブルの問題があると思ったことがあるか、その問題を人から指摘されたことがある。  
お金の使い方について、同居していた人と口論になった原因が、主に自分のギャンブルだったことがある。

誰かからお金を借りたのに、ギャンブルのために返せなくなったことがある。

ギャンブルのためか、ギャンブルによる借金を繰り返すために、下記のいずれかからお金を借りたことがある。

【家計、サラ金、闇金、銀行、ローン会社】



参考 厚生労働省科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「いわゆるギャンブル依存症の実態と地域ケアの促進」より、「日本語版SOGS縮小版」を改編

上記の質問で2項目以上あてはまる方はギャンブル問題について支援が必要な可能性があります。

## 皆様に知っていただきたいこと

依存症は誰でもなりうる**病気**です。適切な支援や治療につながることで、正しい対処をすれば回復可能です。

意思の強さでは改善が困難な病気です。当事者は「強い意志だけではどうにもできない」ことに悩んでいます。

「**経済的な問題**」よりその原因となった**ギャンブル依存症への対処が優先**です。

ギャンブル依存症は、**回復可能**です。

依存症は回復可能な病気です。  
一人で悩まずに、必要な治療や支援について一緒に考えましょう。

相談  
してね



## 家族ができること



### つながる

ひとりで抱えこまず、まずは家族だけでも相談してみましょう。



### 学ぶ

ギャンブル依存症という病気について学び、適切なかかわり方を学びましょう。



### 支えあう

同じ体験を持つ家族と交流することで、苦しい気持ちや悩みをはき出すことができ、本人へのかかわり方のヒントが得られます。



### ご家族が元気を取り戻すこと

ギャンブル依存症からの回復には即効薬・特効薬はなく対応は長期戦です。ご家族自身が疲れていませんか？まず、ご自身の元気を取り戻しましょう。



県内では自助グループ、回復施設等が様々な活動を行っております。詳細についてはセンターにご確認ください。