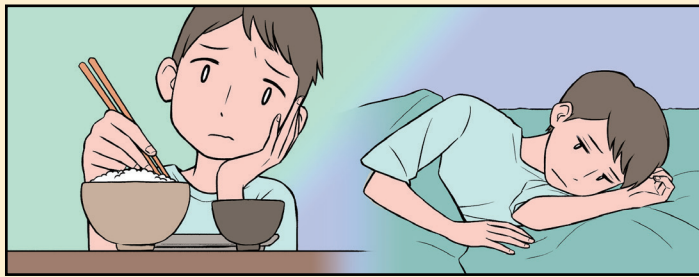


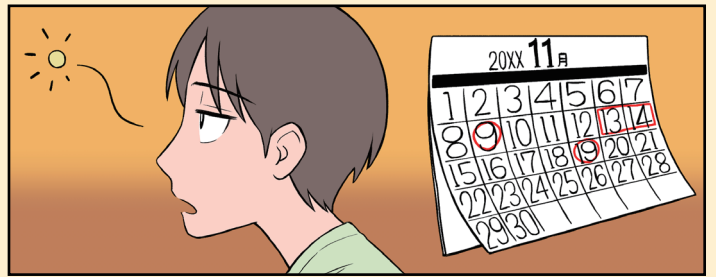
ギャンブル等依存症とは？

ギャンブル等にのめりこむことで、日常生活や社会生活に支障が生じているにもかかわらず、自分でコントロールできなくなっている状態です。

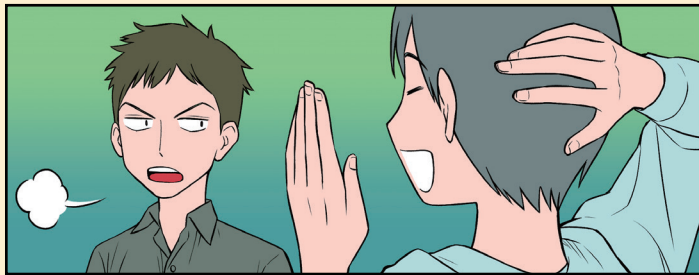
○睡眠や食事が十分にとれず、体調をくずしやすくなる。



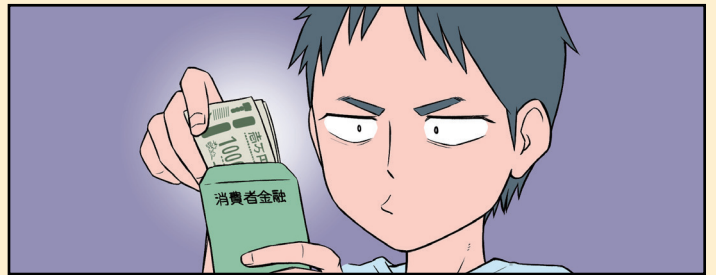
○学校や仕事を休みがちになる。人との約束が守れなくなる。



○嘘をついて、他の人との関係が悪くなる。



○隠れて借金をしたり、お金を得るために手段を選ばなくなったりする。



ギャンブル等ってどんなものがあるの？

結果が偶然に左右されるゲームや競技等に対して金銭を賭ける行為です。

- パチンコ・パチスロ ※18歳未満、高校生は不可
- 競馬・競艇・競輪などの公営競技 ※20歳未満は不可
- 宝くじなどの公営くじ
- オンラインカジノ ※違法

★オンラインカジノについて★

海外で合法的に運営されているオンラインカジノでも、

日本国内からサイトにアクセスしてお金をかけることは違法・犯罪です！

賭博罪・・・50万円以下の罰金又は科料

常習賭博罪・・・3年以下の懲役

依存症について正しく理解しよう！

Q1. どうしてやめられないの？

A. ギャンブル等を繰り返すことによって脳の状態が変化して、行動を制御できなくなったり、より強い刺激を求めたりするようになる（コントロール障害になる）からです。



重要

「本人の性格」や「本人の意思」は関係ありません！

ギャンブル等依存症はギャンブルをする人なら誰でもなる可能性のある病気です。

Q2. 依存症って治るの？

A. 適切な治療と支援によって、回復することが可能です。



重要

- 「止め続ける」ことが大切です。
- 一人で抱え込まないことが大切です。

専門医療機関や保健所、精神保健福祉センターなどの行政機関に相談し、専門家から適切なアドバイスを得ることが大切！
また、同じような経験や悩みを持つ人が集まり、体験談や自分の正直な気持ちなどを分かち合える自助グループへの参加も有効です。

依存症について正しく理解しよう！

Q3. 周りに依存症かも…という人がいたらどうすればいいの？

A. 正しく理解して、対応の仕方を学ぶために相談機関へ相談しましょう。



重要

- 「意思を強くする」などの、根性論で本人を責めない。
- お金の貸し借り・借金の肩代わりはしない。
- 本人が起こした問題の尻拭いはしない。
- 依存してしまった背景について考える。

依存症の当事者は、ほとんどの場合、自分が依存症だと気づくことはできません。

まずは周囲の方が専門の機関等に相談し、適切なサポートの仕方を知ることから始めることが大切です！

<望ましい対応>

- ・正しい知識を得る。
- ・本人への接し方を学ぶ。など

<避けたい対応>

- ・説教、叱責
→本人には責められた感情が残りストレスを感じる。
その解消のためにさらに依存していくことがある。
- ・過度な世話焼き、尻拭い
→起きている問題を、本人が自分の問題として自覚しづらい。
- ・本人の行動をコントロールしようとする
→本人は隠れて行動するようになる。

オンラインギャンブルに潜む危険

コロナ禍を経て、公営競技のオンライン化が一層進んでおり、スマートフォン1つで、いつでも、どこでも、簡単にギャンブルができる環境になったことから、ギャンブル依存症の低年齢化が進んでいます。

また、オンラインギャンブルの特徴として、「年齢が若い」、「1日でより多くのお金を手に入れる・失う」、「借金総額が多い」、「依存形成が早い」と言われています。

自己診断してみよう！

ギャンブル依存症自己診断ツール「LOST」 (出典：ギャンブル依存症ポータルサイト)

下記の4つの項目のうち**2つ以上**あてはまる人はギャンブル依存症の**危険性が高い**と言えます。

- ☐ **Limitless**
ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない。
- ☐ **OnceAgain**
ギャンブルに勝った時に、「次のギャンブルに使おう」と考える。
- ☐ **Secret**
ギャンブルをしたことを誰かに隠す。
- ☐ **TakeMoneyBack**
ギャンブルに負けた時に、**すぐに取り返したい**と思う。

当事者・家族からのメッセージ

<ギャンブル依存症当事者の体験談>

私は 17 歳の時に初めてパチンコをしてから、現在 43 歳までギャンブルをやめることができず苦しんでいます。

ギャンブルにのめり込むようになったのは、30 歳を過ぎて結婚をして自分のお金が自由に使えなくなっ

てからです。仕事とプライベートのストレスから逃避するために、ギャンブルをしていました。

その頃ハマっていたギャンブルは、競馬でした。

競馬は平日、週末問わず毎日行われ、ネットで馬券購入ができるため、仕事中でも、休みの日も毎日のようにかけていました。お小遣いの範囲では到底足りるわけもなく、そこで初めて借金をしました。もちろん妻や親には内緒でした。なんのためらいもなく融資限度額（200 万円）を借り、3 か月程度で使い果たしました。そこから、どんどん借金は増えていき、最終的には 650 万円まで借金が膨れ上がりました。それでもギャンブルで勝って返せばいいという考えは変わらず、四六時中ギャンブルをするお金を調達することしか考えていませんでした。

自分ではどうすることもできなくなり、弁護士に相談し自己破産しました。この時私は、反省することなく、借金がなくなってラッキーぐらいにしか思っていませんでした。借金がなくなれば、「ギャンブルする必要はない、絶対にやめることができる。」と思っていました。自己破産をして一か月も経たないうちにギャンブルをしていました。

ギャンブル漬けの人生を 20 年以上続け、お金はもちろんですが、人としての信用を全て失いました。ギャンブル依存症は自分の意志や根性ではやめることが難しい病気です。ただ、回復することは可能な病気です。自分自身はギャンブル依存症の自助グループに繋がり、現在約半年間ギャンブルは止まっています。

自助グループに繋がって気づかされたことは多々ありますが、一番に思うことは「一人での回復は難しい」ということです。同じ境遇の仲間と繋がり続けることが、回復に向けての近道だと私は思っています。これからも、自助グループに繋がり続け一日一日を大切にこれからの人生を生きていきます。

（ギャンブル依存症当事者 りょう）

<家族(妻)の体験談>

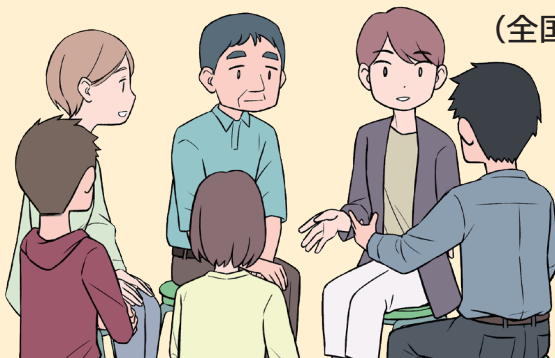
『絶望の先にあった、笑顔の日々』

私たちは職場恋愛を経て結婚しました。結婚準備中、夫から 80 万円の借金を告白され、完済後に結婚。しかし、結婚後もギャンブルによる借金が繰り返されました。夫は穏やかで怒らず、私の意見を尊重してくる人。だからこそ「私が何とかしよう！」と家計簿のつけ方を教え、心療内科に通わせ、生活も切り詰めたが、借金は止まりません。子どもが生まれ家を購入しても続く借金に、心が折れ絶望しました。

そんな時に参加した家族の会で、「借金の肩代わりも、金銭管理もしなくていい」と教わり、怖かったけれど夫へ金銭管理をやめました。参加を続ける中で、「依存症は脳の機能不全による病気で、本人の意思や根性で治るものではない。でも病気だから回復できる」と知りました。正しい知識と対応が分かったと共に、自分の気持ちを吐き出せる場も持て、元気になっていきました。

依存症は「家族の病」と言われるように、私はずっと一人でどうにかしようとしていました。でも、周囲に助けを求め、行動を変えることの大切さに気づきました。今、夫は、ギャンブル依存症の回復の道を進んでいます。そして私は、つらかった日々を乗り越え、毎日笑顔で過ごしています。

（全国ギャンブル依存症家族の会 鳥取）



偽・誤情報に惑わされないために



昨今、インターネットや SNS 等の普及拡大、AI 技術の進歩が急速に進んでいます。

便利になる一方で、**偽・誤情報**に惑わされたり、**闇バイト**などの犯罪に巻き込まれるといったリスクも増えており、**適切に情報を見極める力（免疫力）**を高めることが大切です。

「情報的健康」のススメ ～食はカラダを作る、情報はココロを作る～

「食」がカラダを作るものであるように、「情報」はココロを作るもの。偽・誤情報などへの免疫力を高めるため、**情報の信頼性や安全性を確かめること**、**バランスよく情報を摂取すること**を習慣化しましょう。



食はカラダをつくる 情報はココロをつくる

情報的健康
TOTTORI PROJECT

詳しくはこちら



問合せ先：鳥取県デジタル改革課

依存症の専門相談機関

相談窓口

一人で抱え込まず、気軽にご相談ください！

| 区分 | 名称 | 連絡先 |
|------------|---|---|
| 行政 | 鳥取市保健所 (鳥取市富安 2 丁目 138-4 鳥取市役所駅南庁舎 1 階) | 0857-22-5616 |
| | 中部総合事務所 倉吉保健所 (倉吉市東巖城町 2) | 0858-23-3921 |
| | 西部総合事務所 米子保健所 (米子市糀町 1 丁目 160) | 0859-31-9310 |
| | 鳥取県立精神保健福祉センター (鳥取市江津 318-1) | 0857-21-3031 |
| 医療機関 | 鳥取県依存症支援拠点機関 社会医療法人明和会医療福祉センター渡辺病院 (鳥取市東町 3 丁目 307) | 0857-24-1151 HP アドレス : https://t-alcsien.jp/ |
| 民間団体 | 全国ギャンブル依存症家族の会 鳥取 | 090-9605-8486 (コンドウ) kazokukai.t@gmail.com |
| | 公益社団法人ギャンブル依存症 問題を考える会 | 070-4501-9625 |
| 自助 グループ | GA (ジーエー) 鳥取グループ | ga.tottorigroup@gmail.com |
| | GA 米子グループ | ga.yonago@gmail.com |
| | GAFA (ガーファ) 米子 | gafa.yonago@gmail.com |
| | GAFA 米子ひえづステップ | gafa.hiezu@gmail.com |
| | GAFA さかいみなとステップ | gafa.sakaiminato@gmail.com |
| 回復支援 施設 | 特定非営利活動法人鳥取ダルク (岩美郡岩美町牧谷 645-4) | 0857-72-1151 HP アドレス : https://tottoridarc.com/ |

★GA (ギャンブラーズ・アノニマス)

→強迫的ギャンブルからの回復を目指す人が集う自助グループ

★GAFA (ギャンブリング・ファミリーズ・アノニマス)

→ギャンブルの問題の影響を受けた家族・友人のための自助グループ