

## ギャンブルについて こんなことはありませんか？

- 高揚感を得るためにギャンブルにつきこむお金が増える
- ギャンブルをやめたい、ギャンブルに行く回数を減らしたりすると、頭がボーっとしたり、落ち着かずイライラしたりする
- ギャンブルをやめよう、あるいは減らそうとするがうまくいかない
- ギャンブルのことばかり考えてしまう
- 嫌な気持ちを解決するためにギャンブルをすることが多い
- ギャンブルで負けると、それを取り戻すために深追いつける
- ギャンブルにのめり込んでいることを隠すために、周りの人にウソをつく
- ギャンブルのために大切な人間関係、仕事、教育を受ける機会などを失いそうになる、あるいは失う
- ギャンブルによって破たんした経済状況から逃れるため、他人のお金をあてにする

(DSM-5 より)

ご本人だけでなく、ご家族も  
まずはご相談ください。

### 堺市こころの健康センター

〒590-0808

大阪府堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号

堺市立健康福祉プラザ3階

TEL: 072-245-9192

FAX: 072-241-0005

## ギャンブル等 依存症からの回復

ギャンブル等依存症になると、ギャンブルを抑えるなどの欲求をコントロールすることがむずかしくなります。そのため完全に治すという考え方よりも、ギャンブルを必要としない生き方(回復)を送ることが大切です。

回復のためには、一人で悩まずに相談機関に相談したり、自助グループに参加することが大切です。



ギャンブルの問題で  
お困りではありませんか？

堺市こころの健康センター ギャンブル依存

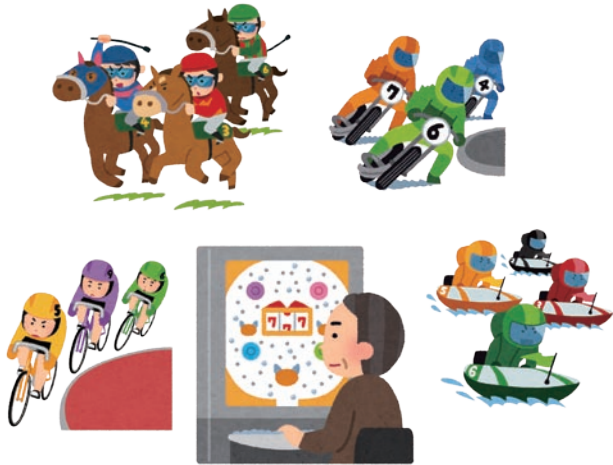


堺市こころの健康センター

## ギャンブル等依存症って何？

医学的には「病的賭博」、または「ギャンブル障害」と呼ばれ、持続的にくり返される賭博により生活に支障が出てくる障害です。

本人のみならず、家族にも影響が大きいことが知られています。



※「ギャンブル等」とは「競馬」「競輪」「オートレース」「モーターボート競争」の公営競技に加えて「ばちんこ(スロット)」を含みます。

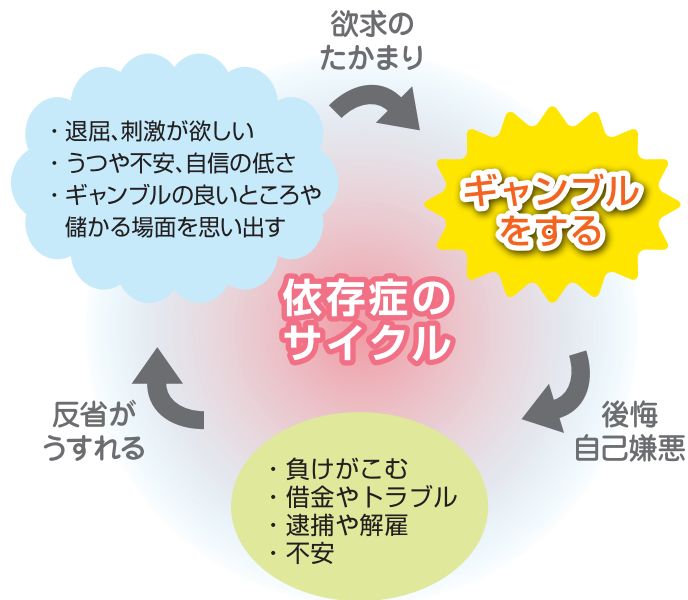
## なぜギャンブル等依存症になるの？

様々な生きづらさを抱える中で孤独感等を持つ人が、苦痛を和らげるためや高揚感を得るために、ギャンブルにはまることがあります。

意志が弱かったり、考え方が甘いからでなく、病気としてのメカニズムが働いています。

そのため誰でもギャンブル等依存症になる可能性 があるといえます。

## ギャンブル等依存症のサイクル



「不利益になる」とわかっていても、「ギャンブルをやめたい」と思っても、自分の行動をコントロールできない状態になります。

## ところの問題が心配なとき

ギャンブルによって引き起こされた借金などの問題から、ところの不調があらわれた場合は精神科の受診が必要なことがあります。

特に死にたいという気持ちが強まった時には注意が必要です。

## 家族やまわりの人ができること

ギャンブルが原因で借金や家族不和など本人だけでなくまわりの人も様々な問題に巻き込まれてしまいます。

### 相談する・つながる

家族だけで抱え込まないようにしてください。家族が相談機関や自助グループにつながることも本人の回復に役立ちます。

### ギャンブル等依存症について知る

治療法や問題への対応の仕方、借金問題などの法律についてもある程度知っておくと安心です。

### 家族が元気になる

家族が元気になることで気持ちに余裕が生まれ、柔軟な対応ができるかもしれません。

### 本人とのかかわり方を変える

まずは本人との関係をよいものにしましょう。具体的な方法は相談機関などで一緒に考えることができます。