

ギャンブル依存症 回復への道



発行

ギャンブル依存を考える会・愛媛

○ギャンブルに関する 20 の質問（自己診断チェックリスト）

1. ギャンブルのために仕事や学業がおろそかになることがありましたか？	はい・いいえ
2. ギャンブルのために家庭が不幸になることがありましたか？	はい・いいえ
3. ギャンブルのために評判が悪くなることがありましたか？	はい・いいえ
4. ギャンブルをした後で自責の念を感じることはありましたか？	はい・いいえ
5. 借金を払うためのお金を工面するためや、お金に困っている時に何とかしようとギャンブルをすることがありましたか？	はい・いいえ
6. ギャンブルのために意欲や能率が落ちることがありましたか？	はい・いいえ
7. 負けた後で、すぐにまたやって、もっと勝ちたいという強い欲求を感じることはありましたか？	はい・いいえ
8. 勝った後で、すぐにまたやって、もっと勝ちたいという強い欲求を感じることはありましたか？	はい・いいえ
9. 一文無しになるまでギャンブルをすることがよくありましたか？	はい・いいえ
10. ギャンブルの資金を作るために借金をすることがありましたか？	はい・いいえ
11. ギャンブルの資金を作るために、自分や家族のものを売ることがありましたか？	はい・いいえ
12. 正常な支払いのために「ギャンブルの元手」を使うのを渋ることがありましたか？	はい・いいえ
13. ギャンブルのために家族の幸せをかえりみないようになることがありましたか？	はい・いいえ
14. 予定していたよりも長くギャンブルをしてしまうことがありましたか？	はい・いいえ
15. 悩みやトラブルから逃げようとしてギャンブルをすることがありましたか？	はい・いいえ
16. ギャンブルの資金を工面するために法律に触れることをしたとか、しようと考えることがありましたか？	はい・いいえ
17. ギャンブルのために不眠になることがありましたか？	はい・いいえ
18. 口論や失望や欲求不満のためにギャンブルをしたいという衝動にかられたことがありましたか？	はい・いいえ
19. 良いことがあると 2・3 時間ギャンブルをして祝おうという欲求がおきることがありましたか？	はい・いいえ
20. ギャンブルが原因で自殺しようと考えることがありましたか？	はい・いいえ

「はい」に7つ以上当てはまる人は強迫的ギャンブラーの可能性が極めて高いです

ギャンブラーズ・アノニマスはこの 20 の質問を、自分が強迫的ギャンブラーか否か知りたいという人にささげます。



I. ギャンブル依存症とその経過

通称ギャンブル依存症は、正式には「病的賭博またはギャンブル障害」という名の病気として認められています。精神疾患のひとつで、治療が必要な状態です。ギャンブル依存症を一言で表すと「ギャンブルをしたいという欲求を、意志の力だけでコントロールすることができなくなる病気」です。では、このギャンブル依存症はどのように進行し、どのような問題を引き起こすのでしょうか。

① どのようにギャンブルに依存していくか

最初は好奇心や遊び心で始まったパチンコなどのギャンブルが、「勝って」楽しいとか、気持ちよかった、という本人にとって好ましい効果をもたらすと、また行きたいという欲求が生じます。ギャンブルにはときめくような覚醒的快感があります。また、負け続けているときに大勝ちすると特に大きな快感が得られるという困った特徴があり、これが深みにハマっていく要因のひとつです。そして「問題行動を乗り越えてでもやってしまう」、「問題行動を忘れるためにやる」、「問題行動を悔やみ自分を罰するためにやる」といった具合にどんどんギャンブルにハマっていきます。そのうちに、今日はやらないでおこうと思ってもやってしまう、適当なところで切り上げられない、意志の力ではどうにもならずやめようと決心しても止まらない、といったコントロール障害に至っていきます。

② 「うそ」で覆い尽くされる生活

被害がひどくなるにつれ、生活全般が「うそ」に覆い尽くされるようになり自分自身にも何が「うそ」で、何が真実なのか段々とわからなくなります。

また孤独を好むようになります。そのようにして反省する気持ちは薄れ、やり直す意欲も削られていきます。ギャンブルの快感の大きさに比べると人生のいろんな大切なもの、たとえば仕事や趣味やスポーツなども、すべて単なる退屈なものに過ぎなくなってしまい、生活のすべてでギャンブルが最優先となり、のめりこんでいきます。

ギャンブル依存症が病気としてみられにくいものとして、「借金」と「うそ」があります。親兄弟、親類、友人知人から金を借り、妻子の保険まで取り崩し、クレジットカードでローンを組み、消費者金融、さらにはヤミ金融にまで手を出すこともあります。ギャンブルによってたくさんの問題が起きているにも関わらず、問題を認めようとせず、現実の問題に直面できません。ギャンブルの元手を得るためには、どんな「うそ」でもつきます。子供の貯金まで取り上げた依存症の親もいました。親兄弟から借金の肩代わりをしてもらう際、「二度としません」と殊勝な言葉を口にしますが、すべて「うそ」になってしまいます。心を入れ替えるだけで治るような生半可な病気ではありません。

③変わる人格

世間の人々は、意思の弱い人間がギャンブル依存症になると考えがちです。しかし実際はそうではありません。5年、10年、20年のギャンブル習慣の果てに、どんな人も自己中心的でひとりよがり、他人の批判を受け付けずに自分を正当化し、高慢で貪欲、怒りやすく感情不安定で、自己弁明のための口先だけは達者、という性質を獲得します。脳の中の思考も感情も、金の工面とギャンブルの欲求で100パーセント占められるため、人としての情愛や恩義、惻隱の情なども失われてしまいます。つれあいが病気になるろうと、子供が事故に遭おうと一切構わず、親が死んでも通夜の香典を抜き取って、ギャンブル場へ走る人もいました。

④家族や周囲を巻き込みながら進行する病

まるで深刻味のない、こういった人格の変化を見て、まわりは見切りをつけだします。**見切りをつけられないのは大抵、世間体を気にしている家族です。**家族の中でも冷静な人はまず「これはおかしい、病気ではないのか」と気付きます。しかし「借金は返さないわけにはいかない。それが道理だ」などと家族が責任をとり、尻拭いをしてしまいます。尻拭いは確かに一時的な効果があり、数ヶ月は反省と感謝の気持ちでギャンブルから離れることがあります。しかし、長続きはしません。次第に**「借金がなくなって肩の荷が降りた、少しぐらいならやってもいいかな」という考えが沸き、次第に居ても立ってもいられないくらいの強い欲求に発展していきます。**我慢した分だけ反動もひどい、という人もいます。こういう**周囲の誤った対応も依存症を進行させていく要因になっています。**この病気が恐ろしいのは、このように周囲の人間をとことん苦しめることです。**「借金」と「うそ」のために、本人をとり巻く人々が犠牲になっていきます。**

⑤広がる苦しみ

苦しみは金銭面だけではありません。本人が臆面もなく吐き続ける「うそ」そのせいで、親や配偶者、子供は人間不信に陥ります。何もかもが信じられなくなり、うつ病や自律神経失調症、高血圧、胃潰瘍、頭痛、耳鳴り、不眠等、心身の不調に悩まされます。借金まみれになった本人は、いとも簡単に犯罪に手を染めるようになります。詐欺や寸借はまだいいほうで、着服・横領となれば何千万何億の額になり、年に数回はこの手の犯罪がメディアで報道されます。往々にして、**保険金殺人や強盗殺人の裏にもギャンブル依存が隠れていることがあります。**また依存症は家族連鎖をすることもあります。このような家庭で育った子供の心は傷を抱えて生きていくことになり、成人になり、親と同じになるまいと思いつつながら、親のように依存症になり、生き難さを抱えながら苦しみ続けます。**大切なことはギャンブル依存症の最大の本質は、治療しない限り際限なく進行する疾患であるということを知ることです。**



Ⅱ. 正しく理解しよう！！ギャンブル依存症の対応方法

①家族編

ギャンブル依存症の回復は、家族の回復が重要なキーワードです。

家族の回復とは、自分の人生を自分らしく生きることです。そのために家族は、まず正しい対応を学びましょう。

〈正しい対応とは？〉

- ① ギャンブル依存症という病気について学ぶ
- ② 支え手をやめる(金銭的な尻拭いをしない。世話をやきすぎない。)
- ③ 自分のために行動する(分からないことは聞く。相談する。自分を生きる。)

〈家族の状態は？〉

考え方	トラブルが続き悲観的になる。「自分がすべて何とかしなければ」と思い込む。柔軟性をなくす。
感情	不安、イライラ、恨み、自責感、無力感、悲しみ、徒労感など
行動	監視、説教、責任の肩代わり、他のこと(自分を含め)に目が向かない
喪失	信頼関係、安全と安心、境界、金銭、希望、自信、楽しみ、季節感、自己肯定感など

家族は、依存症本人とまるで合わせ鏡のように似た状態になります。

〈家族にとっての回復のプロセス〉

《1》疲れや傷つきを認める

ぎりぎりまでやってきた自分を認め、怒りも嘆きも絶望も、隠さずに話して受け止めてもらえる場が必要です。

《2》病気について理解する

誰のせいでもなく「病気」のせいだということを理解して納得することが必要です。「病気」と「その人そのもの」を分けて考えるのです。

《3》自分に焦点をあてる

依存症という病気によって、自分が受けた影響に気づくこと、自分の感情やニーズに気づくことが必要です。

《4》人とつながる

自分自身の境界がわかって初めて、他人とつながることができます。

〈回復を進めていくためには〉

- 同じ立場の人が集まる家族会や自助グループに継続して参加すること。遠慮せず本音を言える場に行くこと。(コスモスの会、ギャマノン松山)
- 依存症という病気について学べる場に行くこと。(セミナー、えひめ家族教室)
- 自分の気持ちを整理するためにカウンセリングなどに通うこと。(カウンセリングルーム)

自分のための時間を持つことが大切です。自分が幸せだと思える、自分が楽しいと思える時間とお金を使うことです。あなたはそれだけの価値があるのです。
あなた自身の人生なのですから。

《家族会はどんなことをしているのですか？》

身近な人がギャンブルにはまって苦しんでいる家族(その周りの人)が、経験を分かち合うことを目的としている会です。

同じ立場の人と出会い、安心できる場所で、「話す」「聞く」ことで知識・勇気・元気をもらいます。

家族会は、アドバイスをもらうところではなく、「言いつぱなし、聞きっぱなし」の会です。仲間の話を聞き、自分に合うものは持ち帰り、合わないものはその場に置いて帰ります。

家族会は、「病気について正しい対応を学んでください。」、また「本人を手放してください。」、そして「自分らしく生きてください。」と伝えています。自分らしく生きることは、病気の本人を見捨てることではなく、自分を大切にすることであり、本人をも信頼し、大切にすることです。

あなたは、ひとりではありません。

悩みを一人で抱え込まず、まず行動してください。行動の一つに「家族会に行く」ことを入れてください。



世話やき度チェックリスト

あなたの夫へのかかわり方を調べるものです。正直な気持ちを書いてみましょう。

【記入方法】()に、あなたにあてはまる数字を記入して下さい。

1・・・ちがう 2・・・ときどきある 3・・・だいたいそうだ

※「夫」を「妻・子ども・親」と読み替えて、利用してみてください。

- () A 私はせっかちな行動や几帳面すぎる行動をする。
- () B 私は掃除、洗濯に夢中になることがある。
- () C 私は自分のしたいことを犠牲にしても、夫の世話をやいてしまう。
- () D 私は夫の世話をやいていないと、不安になり物足りない気持ちになる。
- () E 私は夫を自分の思う通りにしようとしてしまう。
- () F 私は夫の不始末を、夫に代わって処理しようとして一生懸命になる。
- () G 私は「お前は俺を思い通りにしすぎる」と夫から言われる。
- () H 私は自分が気に入らないと、夫を非難したり責めたり、ガミガミ言ってしまう。
- () I 私は夫を思い通りにするため、内心は違うが、褒めたり、おだてたりする。
- () J 私は夫の言うことなら、筋道が通らないことでも言いなりになる。
- () K 私は夫の問題を強く感じて、肝心なことは言えない。
- () L 私は小さなミス、小さな出来事も気になってしまう。
- () M 私は自分がコントロールできない状態ではうろたえてしまう。
- () N 私は自分が世話やき女房だなど思うことがある。
- () O 私は世間体を気にしたり、他人の目を気にしすぎる。
- () P 私は夫の問題でも、自分の責任のように思って世話をやいてしまう。
- () Q 私はお化粧やおしゃれなど自分のことに関心を向けない。
- () R 私は世話をやきすぎてクタクタで嫌になるが、しばらくすると、また同じようにやってしまう。
- () S 私は夫の問題に巻き込まれやすい。
- () T 私は夫の世話をやいても、報われないと感じたり、感謝されないと腹がたつ。
- () U 私は自分のことが嫌になり、落ち込んだり、イライラしたり、しらけた気分になる。
- () V 私は何かを始めるとき、周囲の人の同意がないと、自信が持てず不安である。
- () W 私は状況をわきまえず、つつい世話をやいてしまうところがある。
- () X 私は夫の言動や感情を気にしすぎる。

総得点

あなたの得点は、何点でしたか。点数が39点以上なら、あなたは不健康な世話やきによって、本人がギャンブルをしつづけることを手助けしている可能性があります。

猪野亜朗「7つのチェックリストで回復サポート！アルコール依存症家族読本」.アスク・ヒューマン・ケア.1992

〈家族への提案〉（メアリー・ハイネマン）

ギャンブル依存症の家族会で使っている「家族への提案」です。難しいこともあると思いますが、家族会に通いながら実践してみてください。

しましょう！！

- この病気について、できるだけたくさん勉強しましょう
- 新しく学んだ知識に基づいた態度を取りましょう
- 感情的にまきこまれてきたのだから、感情的にも影響を受けてきたことを忘れずに
- 「もし、本人が家族を愛しているのなら」とは言わないように
- たとえ友達が心配してくれていても、もし建設的な忠告でなければ、耳を傾けない
- 家族会に通いましょう。もし必要ならカウンセリングも
- お金や財産を、この病気から守りましょう
- この病気の現実と向き合いましょう。それが苦痛であっても

しないように！！

- お説教したり、しかったり、責めたり、脅かしたりしない
- 賭博の結果、生じた事をかくすことはしない
- 賭博を正当化するような口実を与えない
- 金銭的な尻拭いはしない
- から（上っ面）の約束に耳を傾けない→本人は約束を守ることはできない
- いらいらしない
- 問い詰めない→本人はどうせ真実を語らない
- あなた自身や子どものために助けを求めることを延期しつづけることはしない



②本人編

ギャンブル依存症に効く薬はありません。唯一の治療法は、一生にわたって完全にギャンブルを止め続ける以外にありません。この病気になった限り、もう節度あるギャンブルはできない体になってしまったのです。多くの強迫的ギャンブラーは、「自分で問題を解決する、何とかなる」と考え、治療機関や援助機関に繋がっていないのが現状です。このギャンブル依存症への対処は、正しく病気を理解し、自ら治療を続けていなくてはなりません。そこでGAという「自分たちを助け合うグループ＝自助グループ」への参加が効果的な回復の方法となります。

ギャンブラーズ・アノニマス *Gamblers Anonymous*



「ギャンブルをやめたい」と思う貴方を、GAはお待ちしております。

ギャンブラーズ・アノニマスは、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもギャンブルの問題から回復するように手助けしたいという共同体である。

～GAハンドブックより～

GAでは何をしているのですか？

全国のGAグループは、定期的にミーティングを開催しています。そこでは、ギャンブルが原因でさまざまな問題を起こし、自分の生活がどうにもならなくなった仲間が、自分の体験を話し、仲間の話を聞くことによって、ギャンブルのない一日を送る力を得ています。

参加するための条件や必要なことはありますか？

GAのミーティングに参加するにあたり、事前の予約や料金、書籍の用意等の必要はありません。参加される方に性別や年齢の制限はありません(一部ミーティング形式の関係上、制限を設けているところもあります)。お近くの会場に直接足をお運びください。また、参加することもしないことも自由です。自分が必要なとき、必要な場所で参加してください。

強迫的ギャンブラーとはどんな人ですか？

GAでは、ギャンブルが原因で生活のいたるところで問題を起こし、もはや自分の力でギャンブルをやめることはおろか、コントロールすることも出来ない事実を強迫的ギャンブルと捉え、この病気にかかった者を強迫的ギャンブラー(compulsive gambler)と考えています。自分が強迫的ギャンブラーか否か、最終的に判断するのは自分です。GAに参加していくなかで、それを見つけていく人も多数います。

GAでギャンブルをやめるということは？

GAのプログラムは、ほかの強迫的嗜癖からの回復にも用いられている原理を基にしています。GAでは、強迫的ギャンブルというものは、完治することのない進行性の病気と考えています。再びギャンブルをしないためには、このプログラムを用いて、自分の考え方を変えていくことが大切であり、そのためにも日々同じ病気を持つ仲間とともに行うミーティングが重要であると考えています。

GA日本インフォメーションセンター<JIC>

〒242-0017 神奈川県大和市大和東3-14-6 KNハウス101

FAX 046-263-3781 メール gajapan@rj9.so-net.ne.jp (電話での対応はしていません)

GA ホームページ <http://www.gajapan.jp/>

《本人の体験談》

私はGA松山グループの「シゲル」です。私がやったギャンブルは主にパチンコです。18歳の時に興味本位で始め、少し勝った程度でしたが、これが恐ろしいギャンブル依存症への第一歩とは知る由もありません。大学時代も就職しても結婚しても、使えるお金はほとんどパチンコに消えました。そのうち、小遣いの範囲内で物足りなくなり、家庭内窃盗（積立貯金・子供の貯金等を勝手に解約するなど）や親戚から借金、さらに、30歳代中頃にサラ金に手を出し、数年で借金は大きくふくらみます。そこで、妻に借金のことを打ち明け「もう二度としない」ことを約束し、借金返済＝“しりぬぐい”の一部を協力してもらいました。

さらに、40歳になっても同じことをしてしまいました。妻と協議の上、妻は働いての返済協力はしないけれど、サラ金の借金を私の会社からの借金に切り替えることにしました、当然、生活は苦しくなるばかりでした。

それでも、この病気は治りませんでした。40歳代後半のパチンコ・借金は、いっそう激しくなり金額も前回の倍以上になります。嘘をつき、家族を苦しめました。そして、自分でもやめたい、だれか止めてくれと思いつつも、ひたすらパチンコを続けていたのです。妻から「あなたはギャンブル依存症という病気よ、相談するところがあるから、一緒に行きましょう」と言われても、認めることを拒否し、暴言を吐きまくりました。

50歳直前、借金の証拠を見つけられ、激しいやり取りの後、パチンコと借金を認めざるをえませんでした。「自分で解決してください、そして、二度としないでください」と言われました。妻は相談窓口と一緒に連れて行ってくれましたが、その後は一人で弁護士とのやりとり、自分の可処分財産の調査（家の査定、保険、預金の解約等）、返済計画を立てると同時にGA参加が始まり、やっと病気を認めたのです。

2005年の12月29日午後7時から、私のGAのミーティングは始まりました。ミーティングは「正直さ・心を開く・やる気」を回復のキーワードとして、病気であることを認め、お互いの経験を言い、聞き合います。それから14年間、パチンコをしていません。残りの借金は3年間で返しました。それですぐに終わったとは思いませんが、その後、平穏な生活ができているのも、家族の理解とミーティングやGAの仲間の存在だと感謝しています。

GA松山は、今年14周年を迎えます。参加した人数は300名を越えますが、続いているのは30名もいません。でも、GA松山につながり、家族関係の修復や経済的回復もできつつある人が増えていることは、GAにつながることでギャンブル依存症からぬけだし、ギャンブルをやめつづける有効な手段であることの証明であり、希望だと思っています。

（令和2年1月）

③ギャンブル依存症と借金問題編

Q 借金を早く片付けたい（支払いたい）のですが…。

A なぜ借金をするに至ったかを考えてください。ギャンブルが原因であれば、借金を返済しただけでは問題は解決されません。まずは、根本原因を解決すべく行動することが重要です。
なお、ギャンブルが原因での借金は家族が返してはいけません。家族は本人のことを思って返済するのですが、金融業者にとっては返済をしてくれる良い顧客として、本人を優良顧客に位置づけられてしまいます。そのため、再び借入がしやすくなるのです。

Q ほっておいたら利息が膨らむのではないのでしょうか？

A サラ金業者との取引期間が長期間におよぶ場合は、サラ金業者が主張している金額は法的に認められない金額の場合が多いです。
あくまでも借金の根本原因であるギャンブル依存を克服してから対応することが先決です。自己破産や個人再生手続などの法的手続で借金整理する場合は、利息等が膨らんでも大きな影響はありません。

Q 本人の借金を、家族は支払う義務があるのですか？

A 本人の借金は、連帯保証人になっていない限り、配偶者・親・子・兄弟姉妹というだけで支払義務が生じるものではありませんので、家族が支払う必要はありません。ギャンブルが原因の借金を、家族が支払うことは本人のためになりません。

Q いつの時点で借金問題を解決したらよいのでしょうか？

A まず、本人のギャンブル依存症からの回復が優先されるべきです。借金の問題はひとまず横に置いておいてギャンブル依存症という根本問題を解決等してから、借金の整理をすることが理想とされています。

Q 支払わずにいたら取り立てに来ないのでしょうか？

A サラ金業者には、貸金業法という法律で取り立てについて規制がされています。例えば、本人に対する過酷な取り立てが禁止されていますし、法律上支払義務がない者への督促などは禁止されています。そのため、サラ金業者が家に訪問して家族に対し支払いの強要をすることはできません。

Q ヤミ金から借りているのですが…。

A ヤミ金融は、犯罪です。ヤミ金融による高利の貸付は契約無効ですので、ヤミ金融には一切支払いをしてはいけません。弁護士、司法書士等に相談して下さい。

<相談(情報提供)機関>

名称	住所	電話番号
愛媛県心と体の健康センター (愛媛県依存症相談拠点)	松山市本町7丁目2	089-911-3880
四国中央保健所	四国中央市三島宮川4丁目6-55	0896-23-3360 (内線 113)
西条保健所	西条市喜多川796-1	0897-56-1300 (内線 303・316)
今治保健所	今治市旭町1丁目4-9	0898-23-2500 (内線 232・239)
中予保健所	松山市北持田町132	089-909-8757 (内線 260)
松山市保健所	松山市萱町6丁目30-5	089-911-1816
八幡浜保健所	八幡浜市北浜1丁目3-37	0894-22-4111 (内線 287・288)
宇和島保健所	宇和島市天神町7-1	0895-22-5211 (内線 275・283)

<多重債務問題対応機関>

名称	住所	電話番号
法テラス愛媛	松山市一番町4-1-11-4F	050-3383-5580
愛媛弁護士会	松山市三番町4丁目8-8	089-941-6279
愛媛県司法書士会	松山市南江戸1丁目4-14	089-941-8065
愛媛県消費生活センター	松山市山越450番地	089-925-3700

<自助(相互援助)グループ>

・GA(ギャンブルをやめたいと願う本人グループ)

名称	会場住所	開催日時
GA 松山 山越会場	愛媛県男女共同参画センター 松山市山越町450番地	毎月第3水曜日 19時～20時50分 毎月第1・3日曜日 14時～16時
GA 松山 若草会場	松山市総合福祉センター 松山市若草町8-2	毎月第1・2・4・5水曜日 19時～20時50分
GA 宇和島	和霊公民館 宇和島市和霊東町3丁目1-1	毎週木曜日 19時～20時半

・家族会(ギャンブルでの問題をもつ方の家族や友人のグループ)

名称	会場住所	開催日時
コスモスの会	コムズ (松山市男女参画推進センター) 松山市三番町6丁目4-20	毎月第2日曜日 13時半～16時 毎月第4木曜日 19時～21時
ギャマノン松山	愛媛県男女共同参画センター	毎月第3水曜日 19時～21時

ギャンブル依存症回復への道

発行/ギャンブル依存を考える会・愛媛 パンフレット作成委員会 令和6年12月改訂