

ギャンブル依存症の人をかかえる ご家族へのアドバイス

- ◆ギャンブル依存症や必要な支援について学びましょう。
- ◆家族自身が専門相談機関を利用することも役立ちます。
- ◆本人の回復を信じ、本人の人格を尊重してください。
- ◆「家族がすべきこと、してはならないこと」を正しく理解しましょう。
- ◆家族自身の健康や生活を大事にしましょう。

具体的には・・・

- ・本人は意志が弱いわけでも、家族の愛情不足のためギャンブル依存症となったわけでもありません。
- ・家族が対応法などを相談することは、本人の回復にも役立ちます。
- ・ギャンブル依存症が病気であることを話し、医療機関の受診あるいは専門相談機関への相談を勧めてください。同行も役立ちます。
- ・家族は本人の金銭管理をしないでください。安易な金銭の提供や借金の肩代わりは問題を深刻化します。
- ・「できない約束はしない」、「言ったことは必ず実行する」などの言葉で信頼性を取り戻しましょう。
- ・本人の行為による問題は本人自身が責任をとることが原則です。
- ・家族は高いストレスにさらされがちですが、地域社会から孤立せず、家族向け自助グループも活用しましょう。

相談機関

◆東京都立（総合）精神保健福祉センター

東京都にはお住まいの地域によって、3つの精神保健福祉センターがあります。

・東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 世田谷区上北沢二丁目1番7号
相談電話：03-3302-7711（平日9時～17時）
担当地域：港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区

・東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 多摩市中沢二丁目1番3号
相談電話：042-371-5560（平日9時～17時）
担当地域：多摩地域全域

・東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 台東区下谷一丁目1番3号
相談電話：03-3844-2212（平日9時～17時）
担当地域：千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域

◆夜間こころの電話相談

相談電話：03-5155-5028
（毎日17時～22時、受付は21時30分まで）

◆最寄りの保健所・保健センター

区市町村ごとに管轄が決まっています。

ギャンブル依存症 （病的賭博）

その理解と回復のために



東京都福祉保健局

平成23年10月・作成

☆保健所、精神保健福祉センターは本人、家族だけでなく 関係機関からの相談も受けられます。

ギャンブル依存症は病気です

パチンコやスロットマシン、競輪、競馬、競艇など、成人なら誰でも楽しめるギャンブル。これらが常習的となり、自分でコントロールできず、家族関係の障害、仕事や生活の崩壊など深刻な社会的結果を招いているにもかかわらずなかなか止められない場合、こころの病の一つ「ギャンブル依存症」の可能性がります。

※病気の場合、意志が弱いわけでも、道徳的に問題があるわけでもありません。ギャンブル依存症は、国際疾病分類ICD-10では、病的賭博と呼ばれます。



ギャンブル依存症の特徴は・・・

- 慢性の、進行する病気です。借金問題、破産や家庭崩壊、横領・詐欺等の犯罪にいたる可能性や、自殺の危険性が高まります。
- ギャンブルを自分の意志でコントロールできなくなります。
- 回復できますが、長い時間がかかります。一時改善しても、ストレス等で再発の危険性が高まります。
- 自分が病気であるという認識が欠けがちです。悩んでいても、「ギャンブルなどいつでも止められる」と思いがちで、病気であるとはなかなか気付きません。

ギャンブル依存症に気づくには？

1. ギャンブルにひどくのめり込むことが、最近1年間に複数回あった。
2. 本人に利益がないどころか、むしろ生活や仕事の妨げになるのは明らかなのに、ギャンブルを続けてしまう。
(ギャンブルの資金を得るために借金を重ねたり、うそをついたり、詐欺や盗みなど違法なことをしたりする場合もある。)
3. 「ギャンブルをしたい」という強い衝動を、自分自身では抑えきれない。
4. ギャンブルに関係することで、頭がいっぱいの状態である。

以上の4つの項目がすべてあてはまるようなら、ギャンブル依存症の可能性がとても高いです。

全てではなくてもあてはまる項目がある場合、ギャンブル依存症へと進行する危険性があります。

(参考：国際疾病分類第10版ICD-10の診断ガイドライン)

ギャンブル依存症から抜け出すために

ギャンブル依存症は回復できます。適切な治療や支援により、ギャンブルなしの生活を送り、家族関係や社会生活を再建できた人もたくさんいます。

- ◆ギャンブルの影響を振り返り、ギャンブル依存症について学びましょう。
- ◆相談機関や依存症に対応できる精神科医療機関への受診をお勧めします。
- ◆同じ問題を抱える仲間（自助グループなど）と共に回復に取り組むことが役立ちます。
- ◆借金、生活、仕事、家族関係などの問題は、相談しながら一歩ずつ解決を図るとよいでしょう。
- ◆再発の兆候に注意しましょう。強いストレスを感じた時や「これだけ止めたのだから、ちょっとくらいなら」と考えることは危ない兆候です。多くの人がそれで失敗しています。
- ◆再発をしても、早めに相談し治療や仲間の支援を受けることができれば、再び回復への道を歩めます。

回復までは長い道のりですが、
歩き出す決心がついたら、
相談・支援機関に電話をしてみてください。

