

家族や周りの人ができること



①家族や周りの理解が大切

依存し続けるのは病気かもしれません。依存症は、誰でもかかる可能性のある病気です。病気のためにやめられなくなっている可能性があり、意志の弱さや性格が原因ではありません。

まずは、ギャンブル等依存症という病気について理解することが大切です。

②依存症本人に対する適切な対応方法を身につける

問題が起きたときに、家族や周りの人が全部助けてしまうと、本人の問題意識の気づきや回復が遅れてしまうかもしれません。家族が対応を変えることで、本人の回復への変化は訪れやすくなります。

③家族や周りの人が元気であることが大切

家族や周りの人が元気でないと、適切な判断や余裕を持った対応を取ることが難しくなります。



自分たちだけで抱え込まず、
相談してみませんか

▼ こころの相談 ▼

高松市健康づくり推進課
こころの健康相談（精神保健係）
高松市桜町1-9-12（高松市保健センター内）
TEL 087-839-3801
（平日9：00～17：00）※来所相談は予約制

香川県精神保健福祉センター
高松市松島町1-17-28（香川県高松合同庁舎4階）
TEL 087-804-5566
（平日8：30～17：15）※来所相談は予約制

▼ ギャンブル専門外来のある医療機関 ▼

医療法人社団光風会 三光病院
高松市牟礼町原883-1
TEL 087-845-3301

▼ 同じ悩みを抱える人たちの会・家族会 ▼

GAハッピー高松グループ（当事者向け）
TEL 070-5516-3067

GAステップ香川グループ（当事者向け）
TEL 090-5675-3495

ギャマノン（ご家族向け）月・木10～12時
サービスオフィスTEL 03-6659-4879

公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会
TEL 070-4501-9625

NPO法人 全国ギャンブル依存症家族の会
TEL 090-1404-3327

確認しよう！

広い視野で

ギャンブル等依存症のこと



ここが違う 「好き」と「依存症」



	ギャンブル好きの人	ギャンブル等依存症の人
賭け方	娯楽の範囲で楽しめる	問題を起すまで賭けてしまう
心理・行動	ギャンブルをするお金や時間が無いときは我慢できる	自分をコントロールできず、賭け始めると止まらない
生活	ギャンブルが仕事・学校・生活に支障をきたしていない	ギャンブル中心の生活となり、仕事・学校・生活に支障をきたす
金銭	小遣いの範囲内でやりくりしている	借金を繰り返すようになる



ギャンブルによって生活が脅かされていません

生活が危険にさらされるまでお金を賭けるようになってしまいます

スクリーニングテスト (LOST)

①	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
②	Once again	ギャンブルに勝ったときに、「次のギャンブルに使おう」と考える
③	Secret	ギャンブルをしたことを誰かに隠す
④	Take money back	ギャンブルに負けたときに、すぐに取り返したいと思う

1年以内のギャンブル経験で2つ以上当てはまったら、ギャンブル等依存症の可能性あり

(出典：公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会Webサイト)

◎自分でもわかってはいるけど・・・
自分でも、依存し続けることはよくないことはわかっています。

◎ギャンブルにところを奪われ過ぎて、生活が崩れてきていることに気づかないこともあります
依存していることに早めに気づくことが大切です。

◎自由を失い追いつめられる・・・
依存している間は、現実からの解放や自由を味わいますが、次第に依存対象に縛られて自由を失うようになります。「やめたいのに、やめられない」という、相反する気持ちを抱きつつ、次第に追いつめられていきます。

本人ができること

- ギャンブルごとに定められている年齢制限を守る**
 若い脳は欲求をコントロールする力が比較的弱いので、依存症になりやすい恐れがあります。
- 依存症におちいっていないか、早めに気づこう**
 ネット環境の進歩等により、気軽にギャンブルを行い、あっという間に多額の借金を抱えてしまうことがあります。
- 一人で抱え込まず、まずは相談**
- ギャンブル以外の楽しみを大切に**
- 生活行動記録をつけてみる**
 どのくらいギャンブルに費やしているかを知ることができ、前向きに行動を変えていくきっかけにつながります。
- ギャンブルをすることのメリットとデメリットについて考えてみる**
- ギャンブルをしてしまうきっかけを知る**
 ギャンブルをしてしまうきっかけを探り、そのきっかけから距離を取るようしましょう。