



## 「ギャンブル依存症」とは？

「ギャンブル依存症」とは、パチンコ、競輪、競馬、競艇などギャンブルにのめりこんでしまい、ギャンブルをやめたくてもやめられなくなってしまう病気です。

本人の意志の問題ではなく、どうしてもギャンブルをやりたい気持ち（渴望）にとらわれ、自分でコントロールできない状態になることです。

## ❗ 「ギャンブル依存症」について もう少し教えてください！

ギャンブル依存症とは、脳内に報酬（ごほうび）を求める回路ができあがり、コントロール喪失に陥ってしまうことで、ほどほどにギャンブルができなくなる脳の病気とされています。

意志や気持ちで解決しようとしてもうまくいきませんし、何度やめようと決意しても条件が揃うとまたやってしまうということを繰り返します。

また家族が禁止を強要して止めさせられるものでもありません。

## ❓ どんな影響が出てきますか？

金銭問題や就学や就労に影響するほか、情緒や人間関係にも影響がでてきます



## ❓ ギャンブル依存症は気づきにくい

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「ギャンブルはいつでもやめられる」と思いがちで、病気であるとはなかなか気づきません。

また、家族も正しい知識がないままに、誰にも相談できず、本人の起こした問題の肩代わりをして隠そうとしてしまうことから、本人の依存の状態に気づかないことがあります。



## 適切な対応をすることで、 回復（ギャンブルをやめ続けること）できます！

様々な助けを借りながら回復に向かっていくことができます。また、ギャンブルをやめ続ける生活を続けていけば、問題のない社会生活を営むことも可能となります。「ギャンブル依存症」から回復するためには、ギャンブルをやりたくてたまらないという欲求を減らすことができるように、家族や仕事など日々の生活を充実させていくことが大切です。

「ギャンブル依存症」のご本人がひとりの自立した人間として成長できるように、依存症を正しく理解して、一歩ずつ解決を図っていく必要があります。

## ② 本人は具体的にどうすればいいのでしょうか？

### Step <sup>ステップ</sup> Ⅰ 医療機関、自助グループ、回復支援施設とつながる

一人で抱え込まずに回復支援施設（マック）、自助グループ（GA）、医療機関に行ってみましょう。

ギャンブルをやめ続けるためには、正直に自分の気持ちを言える時間があることや孤立しないことが大切です。

### Step <sup>ステップ</sup> Ⅱ さよならギャンブル～回復支援の道～

ギャンブルをしない生活を続けることが最優先課題です。一人ではきつくても共に回復の道を歩む仲間がいれば、日々乗り越えていける助けになります。

### Step <sup>ステップ</sup> Ⅲ 真の回復へ向けて

ギャンブルをしない生活が安定してきたらギャンブル以外の課題にも取り組みます。特に家族や周囲の人との人間関係の修復は大切です。また「ギャンブルをやりたい」とストレスを溜め込んで、ギャンブルのことで頭がいっぱいにならないように、ギャンブル以外に費やす充実した時間を増やしていきましょう。

## ③ 他の病気や障害がある場合は？

うつ病や統合失調症や発達障害など、「ギャンブル依存症」以外の病気や障害がある場合は、これらの病気や障害への対応も必要です。主治医や相談員にギャンブルの問題も含めて相談しましょう。また、ギャンブルの問題として現れていても、背景に感情の不安定さなど何らかの、「こころの病気」がある場合は、その治療が大事です。気になる症状があるときは精神科や心療内科を受診する必要があります。

いずれにしても、ギャンブル以外の心身の問題にも注意を向けることが大切です。