

Q ギャンブル依存は治るの？

A ひとたびギャンブル依存になると、「適度にギャンブルを楽しむ」ということは不可能です。

しかし、きちんと支援を受けてギャンブルを止め続けられれば、多くの場合通常の社会生活を取り戻すことが可能です。つまり、回復可能な病気なのです。

「依存症かも」と思ったら
まずは相談を！

Q 家族は何をすればいいの？

A 本人のギャンブル依存のことで、家族はとも不安な日々を過ごし、時には病気の悪循環に巻き込まれるかもしれません。

家族の関わりは、本人の回復に何らかの影響を及ぼします。家族自身が相談機関と繋がり、依存症についての知識や対応を学び、まず元気を取り戻すことが本人の回復にとって、とても大切です。



ギャンブルに関する 10 の質問 (自己診断チェックリスト)

- ギャンブルのことを考えて仕事が手につかなくなることがある。
- 自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ。
- ギャンブルに行けないことでイライラしたり、怒りっぽくなることがある。
- 一文無しになるまでギャンブルをし続けることがある。
- ギャンブルを減らそう、やめようと努力してみたが、結局ダメだった。
- 家族に嘘を言って、ギャンブルをやることしばしばある。
- ギャンブル場に、知り合いや友人はいない方がよい。
- 20万円以上の借金を5回以上したことがある、あるいは総額50万円以上の借金をしたことがあるのにギャンブルを続けている。
- 支払予定の金を流用したり、財産を勝手に換金してギャンブルに当て込んだことがある。
- 家族に泣かれたり、固く約束させられたりしたことが二度以上ある。

* 5個以上当てはまる人 → 病的ギャンブラーの可能性がきわめて高いです。ぜひ早期治療を。「病気」だから治すことができるのです。

* 3個以上当てはまる人 → ギャンブルの楽しみ方を今一度見直して下さい。

参考文献：田辺等「ギャンブル依存症」日本放送出版協会、2002

ギャンブルの問題で お困りのあなたへ



ひとりで悩まずに
相談しませんか
まずはお電話を

 富山県依存症相談支援センター
(富山県心の健康センター内)
TEL : 076-461-3957

ギャンブル依存からの回復のために

Q なぜギャンブルは止められないの？

A 皆さんは、「いつでもギャンブルを止められる」と思っていませんか？しかし、いつの間にかのめり込んでしまい、生活に支障が出ていませんか？

ギャンブル依存はギャンブル（パチンコ、スロットマシン、競馬、競輪、競艇など）への欲求が強くなり、自分の意志の力ではコントロールできなくなった状態をいいます。自分自身で止めたくても止められなくなる「病気」なのです。

※国際疾病分類 ICD-10 では「病的賭博」と呼ばれます。

Q ギャンブル依存になるとどうなるの？

A ギャンブル依存に陥ると、「もう絶対にギャンブルをしない」と約束しても止められず、借金を重ねる、嘘をつくなど、仕事や生活にも支障が生じ、家族や周囲の人を巻き込むことも多くみられます。また、横領や詐欺等の犯罪に至る危険性の他、不眠症やうつ状態を悪化させ自殺の危険性も高まります。

多くの場合、本人はギャンブルを「やめたい気持ち」と「続けたい気持ち」の間で苦しんでいます。

相談機関

【富山県依存症相談支援センター】

連絡先 TEL 076-461-3957
受付日時 月～金(祝日・年末年始休)
8:30～12:00／13:00～17:00

支援内容

- 電話相談(随時)
- 来所相談(予約制) 家族のみの相談もお受けします
- 回復プログラム
- 家族教室

【NPO法人 富山ダルクリカバリークルーズ】

連絡先 TEL 076-407-5777
URL <http://toyama-darc.jimdo.com/>
受付日時 毎日 基本24時間

支援内容

- 電話相談(随時)
- 来所相談(予約制)
- 本人の入所、通所、回復プログラム活動
- 家族教室(詳細については、お問い合わせください)

自助グループ(家族のグループ)

【ギャマノン】

対象者 ギャンブルの問題でお悩みの家族
連絡先 富山県心の健康センター
TEL 076-428-1511

内容 家族が集まり、思いを語り依存症について学ぶ場です
ギャマノンプログラムの勉強会

会場1

開催場所 富山県心の健康センター
(富山市蜷川459-1)
開催日 毎月第3木曜日 13:30～15:00

会場2

開催場所 コロンブスカレー2F
(富山市黒瀬北町2-15-16)
開催日 毎月第2・4土曜日 13:30～15:00

*会場1、2ともに事前連絡は不要です。

自助グループ(本人のグループ)

ジエー 【GA 富山グループ】

対象者 ギャンブルの問題でお悩みの本人
連絡先 代表 いそ
TEL 080-3043-3162
(できれば20:00以降にお願いします)
内容 本人が集まり、話し合う場です
開催場所 富山聖マリア教会 会議室
(富山市星井町2丁目6-20)
開催日 毎月第1金曜日 19:30～21:00
(年末年始を除く)

*事前連絡は不要です。

ジエー ツルギ 【GA TSURUGI グループ】

形式: オープンミーティング

対象者 ギャンブルの問題でお悩みの本人
ネット・ゲーム・買い物などのプロセス
依存でお悩みの本人

連絡先 心(こころ)、エス
TEL 076-407-5777(富山ダルク内)

内容 本人が集まり、話し合う場です

会場1

開催場所 富山小泉町キリスト教会2F
(富山市堀川小泉町681)

開催日 毎月第2・4土曜日 15:00～16:30

会場2

開催場所 カトリック富山教会2F司祭館
(富山市山王町5-10)

開催日 毎週日曜日 17:00～18:30

*会場1、2ともに事前連絡は不要です。

