

・知ろう!



ギャンブル 依存症

一般社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会

目 次

P.2 マンガ ギャンブル依存症 ~症状と対策~

P.22 依存症ってなに？

P.23 とってもヘンな病気です

P.24 依存症は脳の機能不全

P.25 依存症かも！？ じゃあどうしよう

P.26 依存症の人がそばにいたら？

P.27 依存症にならないためにどうしたらいいのかな？

P.28 自助グループってなに？

P.29 依存症チェックシート

P.30 メッセージ

P.31 体験談

P.32 奥付



大学二年生
カケル

うーん

お金がない

マンガ

ギャンブル依存症 ～症状と対策～

このまま
じや
やばい
何とか
したい

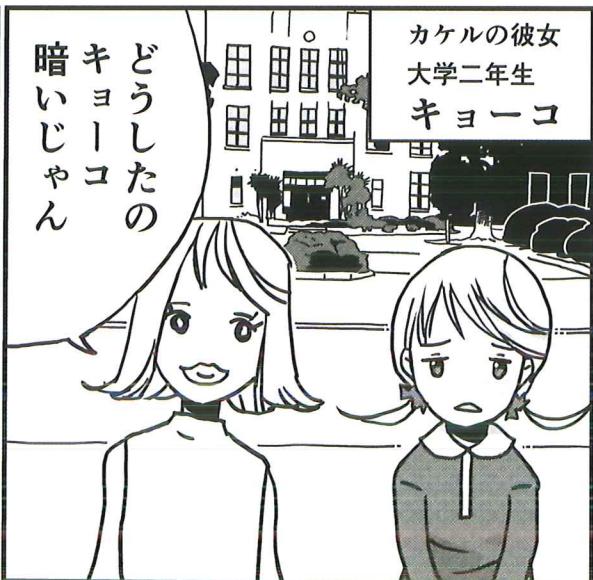
そうだ
五万勝つ
パチンコで
あれをもう一
回やれば！

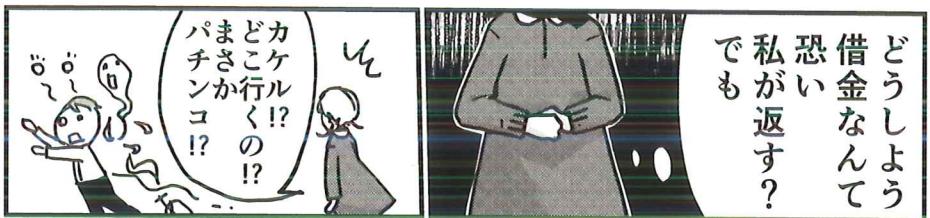
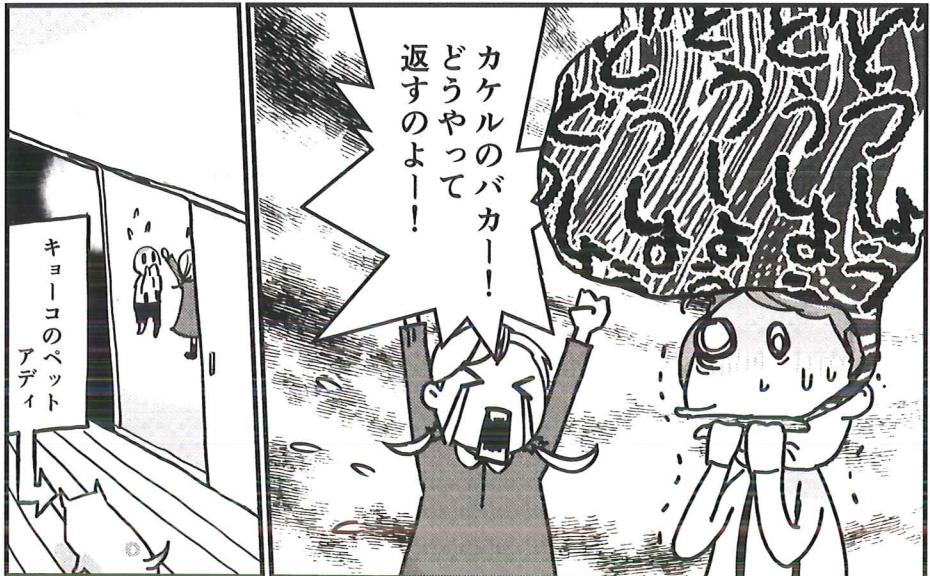
バイト代が入っても
足らないよな

ついゲームに課金し
ちゃって気づいたら
すごい金額

一回だけ
なら：

無利子
アコメ







それは、ギャンブル依存症だよ



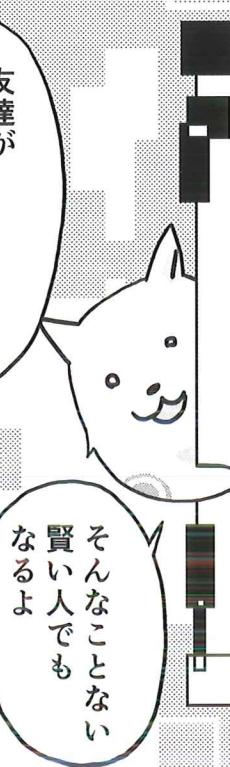
アルコール依存症
薬物依存症のよう
に
ギャンブル依存症や
ゲーム・ネット依存症も
誰でもかかる病気なんだ

そんなことない
賢い人でも
なるよ

こんな特徴が
あれば
依存症と
言えるね

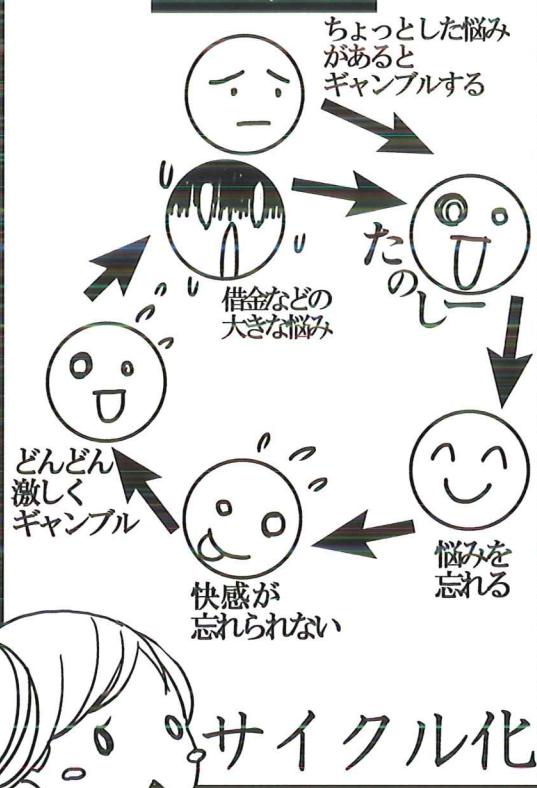
- ・借金を繰り返している
- ・学校をサボってしまう
- ・周りにウソをついてやる
- ・ギャンブルが生活の中心
- ・ギャンブルを感情の(悩みの)

解決策に使う

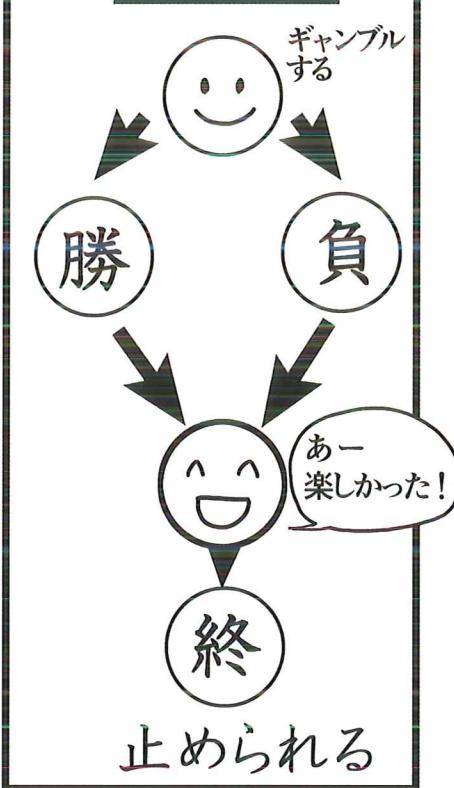


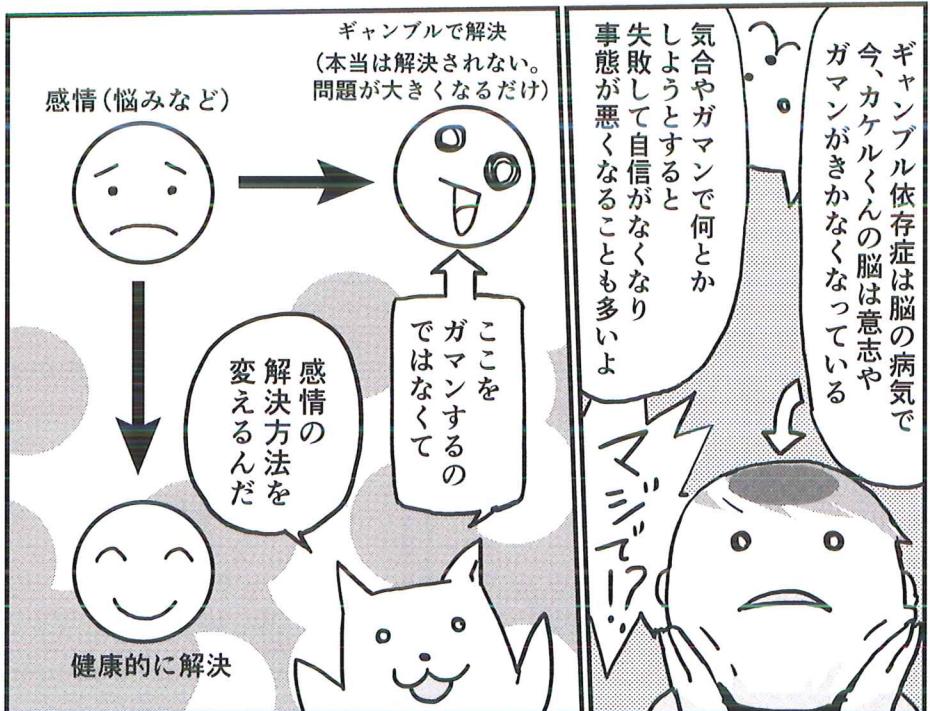


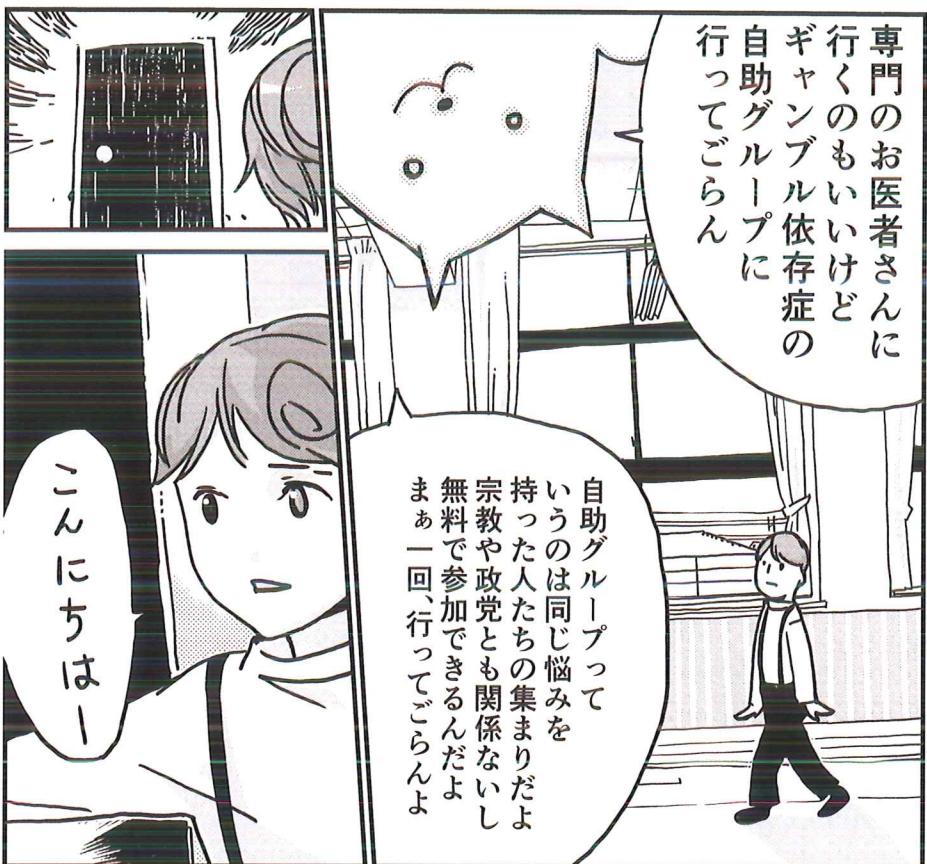
依存症

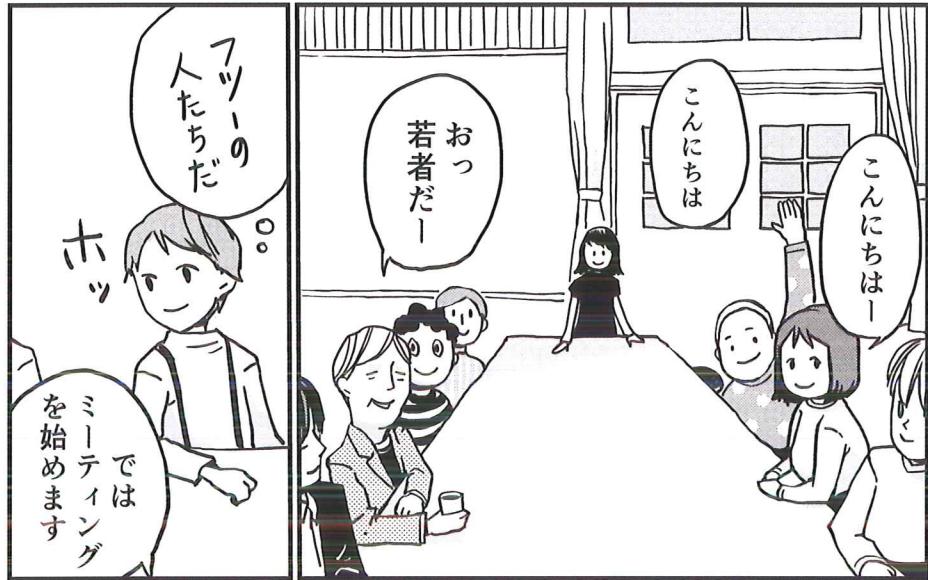


愛好家









そつか、みんな
同じ経験を
してゐるんだ

彼女も
怒つてて

あれ?
こんな
ひどい話なのに
フツーに話せる

ギャンブル依存症の
カケ:Kといいます
パチンコとスマホゲーム
やりすぎて 借金もあつて

なんで自助グループが効くかというと
感情をごまかすためにギャンブルを
使っていたのを
自助グループで自分の感情を
出していくことに見えるからなんだよ

ほんとはアイツとも
仲良くなかったのに…
オレ、パチンコに逃げて

そゆーときにパチンコ
やつてたら忘れられるから

去年、友達と
LINE上で
ケンカしたときに
すげーめカついて





共依存

今のキミは

キヨーコちゃん
こないだ授業
休んだでしょ?

カケルと
デートで…
カケルがパチンコ
行かなくてすむ

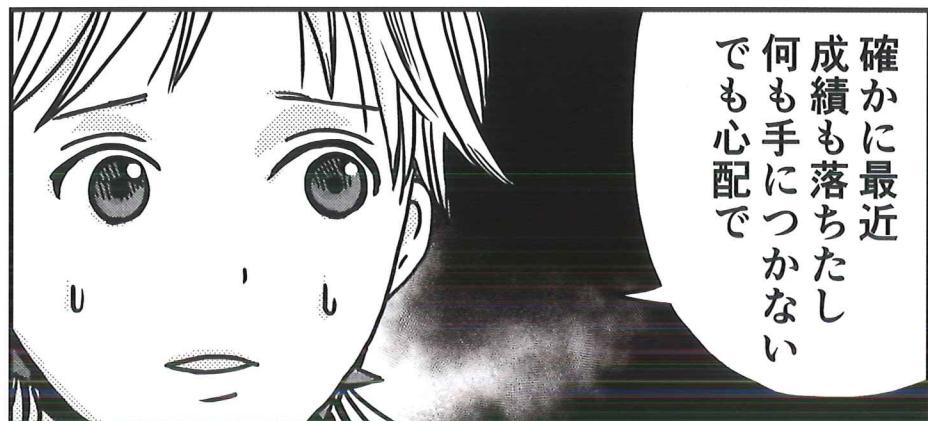
カケルの中
のことだけで
自分に目が
向いていない

さつまはカケルの
禁パチンコ作戦を考えて
おしつけようとしたね?

だって
カケル一人じゃ
何もできないし

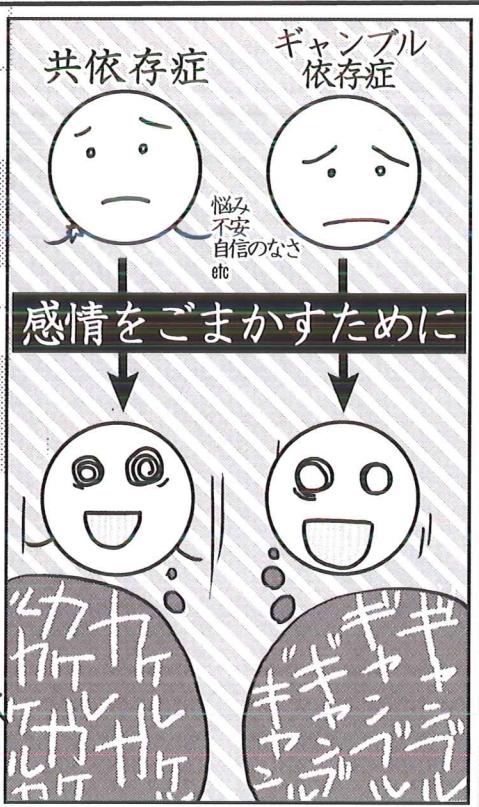
だって
お金なんて
こわいし

それが
共依存
だ!!





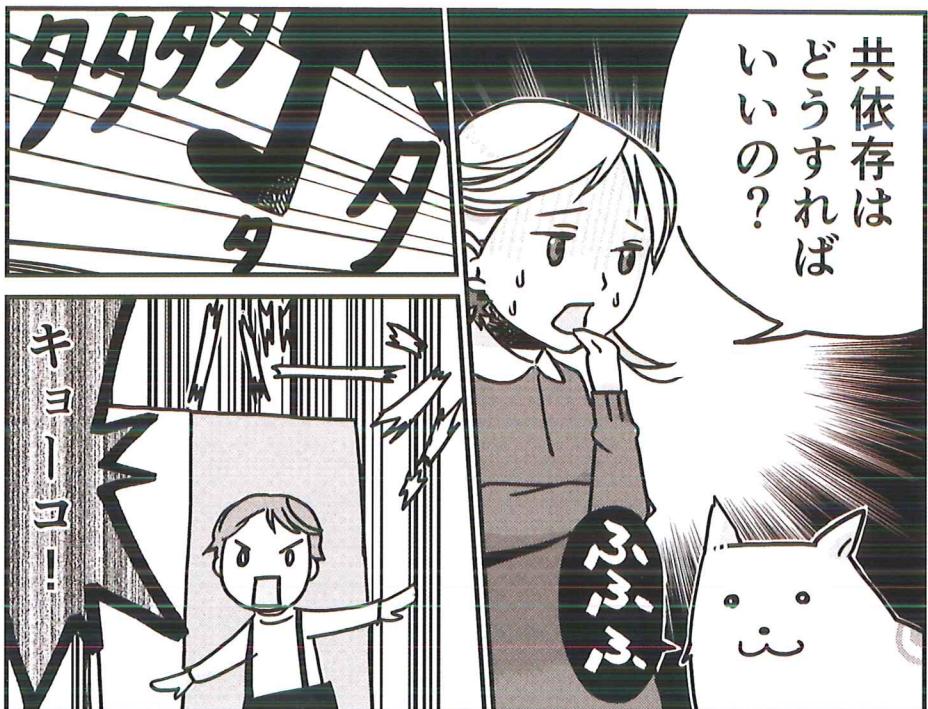
- ・自分以外の人のことで頭がいっぱい
- ・他人の問題を代わりに解決しようとする
- ・相手を一人前の大人として扱わない



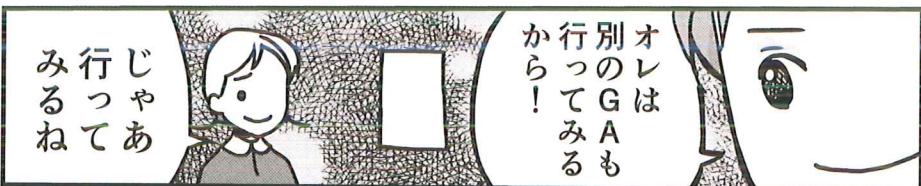
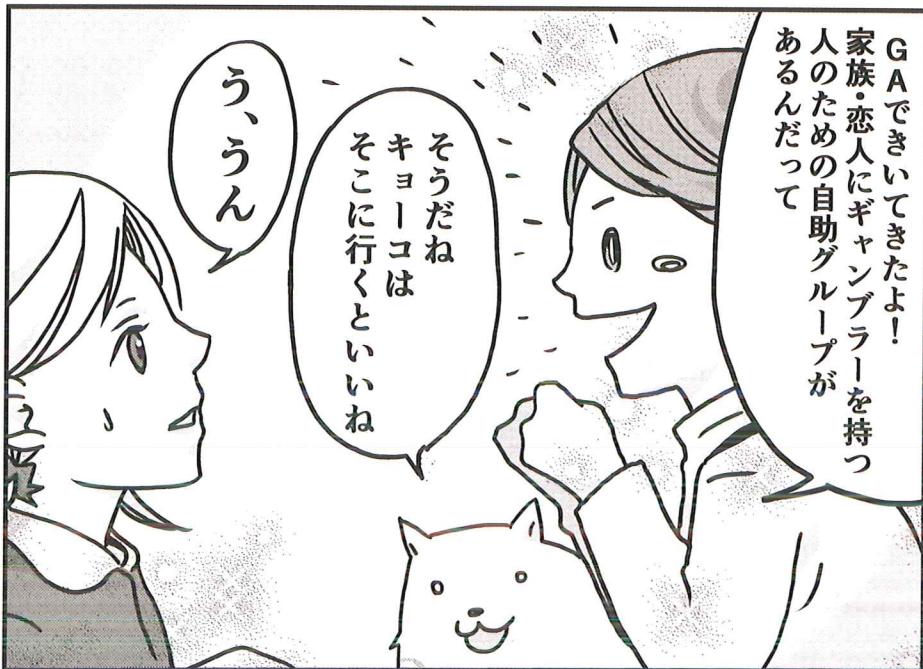
カケルだつて一人前の人間
なのにキヨーコはカケルを
赤ちゃんみたいに
扱つてるよね
自分のことを
あとまわしで



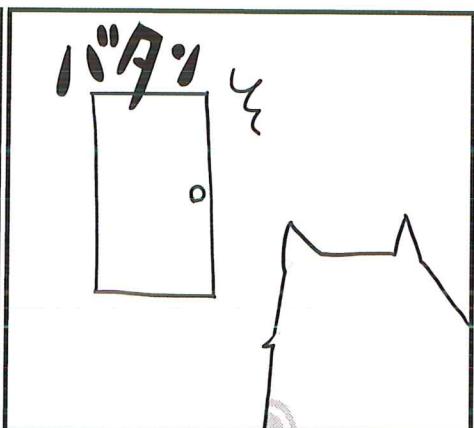
共依存は
どうすれば
いいの？



G Aできいてきたよ！
家族・恋人にギャンブラーを持つ
人のための自助グループが
あるんだって



オレは
別の G Aも
行つてみる
から！



依存症になつた
ときの対処はわかつた…
でもならないで済めば
こしたことはないよね

ココ!

つら
いよ
不安
だよ

ギヤンブルを
ギヤンブルーに
近付かない：
それよりも自分の
感情と向き合うのが
一番の予防だよ

逃
依
存
に
げ
る

こんな人は特に
自分をたくさん
好きになれるよう
練習しよう

ココ!

- 物事にハマりやすい
- イライラしやすい
- 自分のことが好きじゃない
- 親と仲が悪い
- 家族に依存症者がいる
- 恋人がいないと落ちつかない

悲しいときは悲しい
辛いときは辛い
自分の気持ちを
いっぱい表現しよう
そして、自分を
たくさん
ほめてあげよう

その後

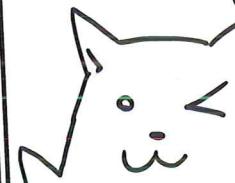
サスケさん
おつかれすー

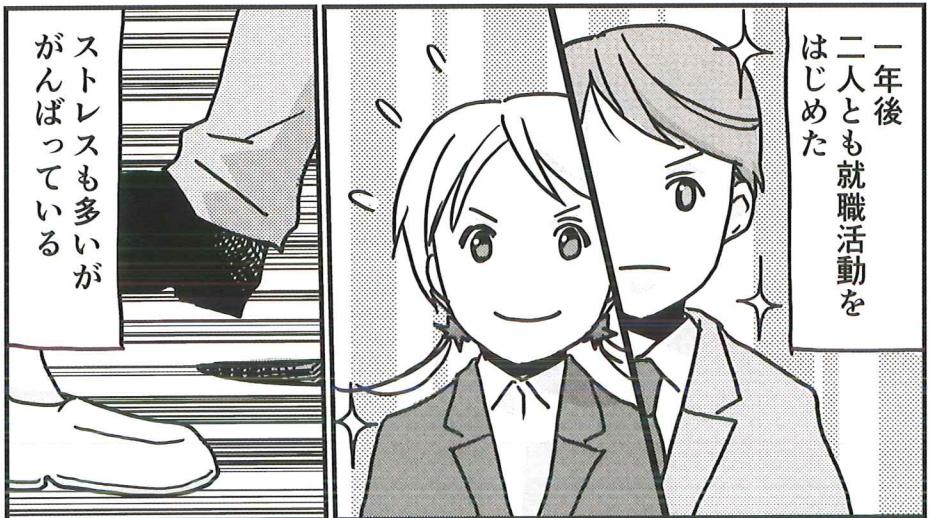
カケルはG Aに
通いながら
自分自身に向き合い
借金の対処についても
G Aで相談して
少しずつ返している

キヨーコはギヤマノンに
通ううち、厳しい両親の
もとで育つたことから
自分に自信がないことに
気付いた

今は自分を
好きになる練習を
している

それじゃ
そろそろ
ただの犬に
戻るよ







依存症ってなに？

繰り返しているうちに
やらないではいられなくなる病気です

やめたくとももうやめられない！（コントロールできなくなる病的状態）

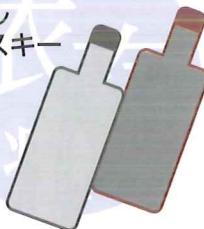
毎日24時間ずっとやりっぱなしではないけど、生活に問題が出てもやめられない！

自分でも「病気」となかなか思えないフシギな状態

こんなものが、やめられなくなったら**依存症**です。

アルコール

ビール
ウィスキー
etc



薬物

危険ドラッグ
マリファナ
ガス
処方薬
etc



ギャンブル

パチンコ
パチスロ
競馬・競輪
賭け麻雀
FXなどハイリスク投資
etc



ゲーム・ネット

スマホゲーム
オンラインゲーム
コンシューマーゲーム
ゲームセンター
LINE・Twitter
などのSNS
etc



恋愛・共依存

不健全な依存関係
傷つけあうのに離れられない
etc



自傷

リストカット
壁を殴る
抜毛
etc



摂食障害

過食おう吐
拒食
etc



とってもヘンな病気です

- 「あら私依存症だ！」と自分で気づける人はほとんどゼロ
- やめられる時期があるからまさか病気だとは思わない

<愛好家>

パチプロ（勝ったらやめられる）
困ったらやめられる
現実を理解している
(どのくらい使ったか、買ったか負けたか、借金がいくらあるか)

<依存症>

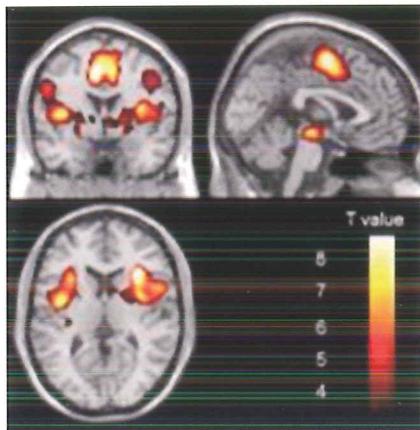
負け続けてもやめられない
困ってもやめ続けられない
(短期だけやめられる)
現実を認めなくなる
(自分はおかしくない、問題なんて起きていないと思う・トータルで負けているのに1年前に勝ったことにこだわる)

<例>



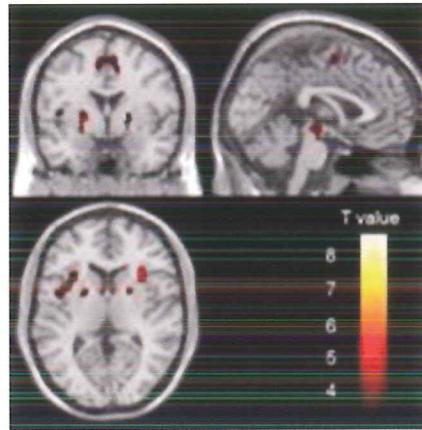
依存症は 脳の機能不全

りっぱな病氣！



<普通の人>

いろいろなことを
バランスよく考えている

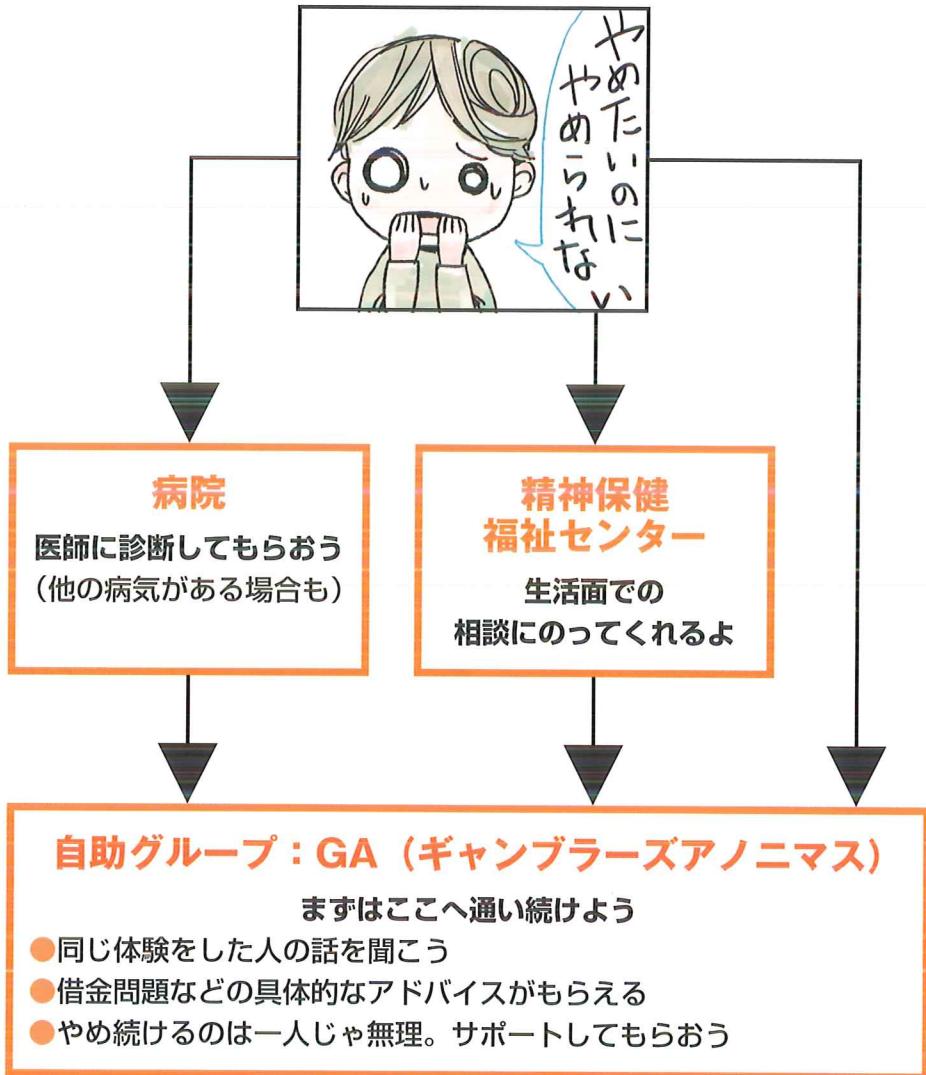


<ギャンブル依存症>

ギャンブルのこと以外
脳が興味を持てなくなる

脳が変化を起こしているから
自分で気づくことができません。

依存症かも!? じゃあどうしよう



依存症の人がそばにいたら？

まわりの人によくある思い込み

- もうギャンブルをやめるよう、
しっかり説得しなくちゃ！
- お金もカードも取り上げて、監視しなくちゃ！
- 趣味や仕事に打ち込ませれば、
ギャンブルのことなんて忘れてくれる？

→ すべて無意味です！



こんなことが起きたらその人は依存症かも
親

- 親のギャンブルで学費が払えなくなる
- いつも両親がギャンブルのお金のこと
でケンカをしている
- アルバイト代を親に取られてしまう

彼氏・彼女

- デートはいつもギャンブル場
- アルバイトをしているのにいつもお金
がない
- お金を貸さないと「愛情がないのか」
と言ってくる
- 約束の時間を守らない

兄弟

- 自分のお金や物を勝手に取られる、売
られる
- 何度もお金を借りにくる

友達

- ギャンブルを優先して予定をドタキャン
される
- 友達と一緒にいるのに一人でギャンブル
に行ってしまう
- 授業やテストをすっぽかすようになる
- 話題がギャンブルのことばかり
- 何人もの友達にお金を貸してと頼んでいる

自助グループ：ギャマノンへ行こう！

ギャマノンは、ギャンブルの問題がある人の、家族や友人の集まりです。
同じ立場のたくさん的人が、あなたの味方になって相談にのってくれます。

依存症にならないために どうしたらしいのかな？

自分を嫌い続けると
依存症になりやすいです

自分の本当の気持ちより、人の評価を気にしていない？

相談するのは恥ずかしい？

一発逆転すれば幸せになれると思っている？

自分には価値がないと思い込んでいない？

自分で自分がキレイになるようなこと、やっていない？

すぐあきらめるクセがついていない？

今日からできる予防レッスン

- ✓自分のいいところ、今日楽しかったことを毎日書いてみよう
- ✓正直に気持ちを表現してみよう
- ✓小さなよいことをやってみよう
- ✓自分にも、他人にもダメだしするのをやめてみよう
- ✓小さいことに感謝してみよう

自助グループってなに？

GA (ギャンブラー・アノニマス)

強迫的ギャンブルからの回復を
目指す人が集う自助グループ

ギャマノン

ギャンブルの問題の影響を受けた
家族・友人のための自助グループ

GA : <http://www.gajapan.jp/>
ギャマノン : <http://www.gam-anon.jp/>

Q. 場所や時間、
自助グループの説明は
どこで見られるの？

A. GA／ギャマノンのホー
ムページを見てください。最
寄りのミーティング会場がわ
かります。

Q. 参加費は
かかりますか？

A. 参加費はありません。会
場で献金袋が回ってきますの
で、1円以上お気持ちを入れ
てください（会場費などに使
われます）。

Q. 一人で突然行っても
いいの？

A. 自助グループは、参加の
予約や連絡は不要です。いつ
でも気軽に訪ねてみてくださ
い。

Q. GA って宗教なの？

A. GA の本などで、「神様」
「ハイヤーパワー」という表
現が出てきますが、どの宗教
とも無関係です。勧誘されたり
集金を求められたりすること
はありません。

Q. 家族も GA と一緒に
行きたいと言うの
ですが…

A. 家族はギャマノンへ行
きましょう。そのほうがプライ
バシーも守られ、お互い安心
して話ができます。

依存症チェックシート

- ① ギャンブルで負けた時、負けた分を取り戻すために、またギャンブルをしたことがある。

は い いいえ

- ② 自分に賭け事やギャンブルの問題があると思ったことがあるか、その問題を人から指摘されたことがある。

は い いいえ

- ③ お金の使い方について、同居していた人と口論となつた原因が、主に自分のギャンブルだったことがある。

は い いいえ

- ④ 誰かからお金を借りたのに、ギャンブルのために返せなくなつたことがある。

は い いいえ

- ⑤ ギャンブルのためか、ギャンブルによる借金を返すために、下記のいずれかからお金を借りたことがある。

①家計 はい いいえ

②サラ金、闇金 はい いいえ

③銀行、ローン会社 はい いいえ

出典：厚生労働科学研究費補助金（障害者対策総合研究事業）、様々な依存症の実態把握と回復プログラム策定・推進のための研究（研究代表者：宮岡等、2013-15年度）

このチェックシートで「はい」が2つ以上あったあなたは、ギャンブル依存症かも。



若いときにギャンブルを始めると 依存症になるリスクが増えます

最近の研究では、ギャンブル依存症者の80%以上の人人が20歳以下にギャンブルを始めているというデータがあります。また、他の依存症の研究でも、早い時期に始めている人のほうが、依存症になりやすいと言われています。

治療が早ければ早いほど 回復も早く楽になります

ギャンブルの問題は、ほとんどが借金や多重債務、横領や解雇などの問題として表面化します。ギャンブル依存を扱うメンタルクリニックの医師による調査では、ギャンブルを始めた平均年齢から、初診時の平均年齢まで、約9年かかっています。また、この方たちの平均負債額は595万円でした。問題があると気がつくまで、10年以上かかる人もめずらしくありません。苦しみを長引かせるよりも、早く治療しましょう。

**ギャンブルはリスクがある行為です。
学生はとくに危険です。
学生のうちはやらないことを
おすすめします。
もしなってしまったら…ひとりで抱え込まずに、
すぐに相談しましょう。**

ギャンブル依存症になるとどうなるの？

ギャンブル依存症になった大学生の体験談

大学生になり友達に誘われ、何の気なしに始めたのがパチンコです。最初は、付き合い程度、気晴らし程度の金額で、生活に影響はありませんでした。ところが次第に、自分で最初に決めた金額や時間内で止められなくなり、あっという間にコントロールを失ってしまいました。今思えば、始めてからわずか半年程度だったと思います。小遣いやバイト代は、全てパチンコに消え、やがてそれだけでは足らず、友達や当時付き合っていた彼女にも借金をして迷惑をかけてしまいました。借金が返せないので、友人とも顔を合わせづらくなり、孤独で、結局大学は中退してしまいました。親にも何度も借金の肩代わりをしてもらい、「これが最後だ」とおこられ、「二度とパチンコはやらない」と誓約書を書きました。そのたびに、自分自身も「こんなことじゃいけない。しっかりしなくては」と思うのですが、気がつくと「迷惑をかけた人に借金を返さなくては。そのために一発当てなくては」と考えてしまい、またパチンコに行くという悪循環から抜け出せなくなっていました。

親がギャマノンに繋がったことから、僕もギャンブル依存症という病気を知り、GAに繋がることができました。

あっという間に自分の人生を一変させてしまうギャンブル。手を出すことは簡単ですが、一度依存症になると回復までの道は決してたやすくはなく、沢山のものを失います。そのことをみんなに知ってもらいたいと思っています。(K)

息子がギャンブル依存症になったお母さんの体験談

息子は、高校まで野球に打ち込んでいた優しいがんばりや。友人も多く、学校でも家庭でも問題を起こすようなタイプではありませんでした。大学受験でも無事志望校に合格して私と夫はホッと一息。このまま人生は平凡だけど幸せに進んでいくのだろうと思っていました。ところが、息子は大学2年生のころからなんだか様子がおかしくなりました。息子の友人から「お金を貸しているので返して欲しい」と電話がかかってくるようになりました。また、当時お付き合いしていた彼女が泣きながら我が家を訪問し、息子が学校に全然来ていないこと、彼女が息子にたくさんお金を貸したことなどを訴えたのです。私たちはビックリ。本人を問い合わせたところ、借金は本当にパチンコに使ってしまったというのです。そこからは、どんなに説教や説得をしても、何度も代わりに借金を返してあげても、息子はずっとそのままでした。陽気で明るく、優しかった息子は、無口で暗く、家にも寄り付かなくなっていました。私は、息子に何が起きたのか理解ができず、途方にくれておりました。ある日、新聞で「ギャンブル依存症」のことや、借金を代わりに返してはいけないなどの対応策を知ることができました。そして相談機関があることも、自助グループのことも知りました。もっと早くこうした知識を得られていれば、お互いほどたくさんのものを失わずに済んだのにと思います。ギャンブル依存症という病気があることを皆さんもどうぞ知って下さい。(Y)

知ろう!



企画・制作：一般社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会

<http://www.gamblingaddiction.jp/>

コミック・イラスト：はなぞう

デザイン：LEAF

2016年3月発行



※この冊子に掲載している GA・ギャマノンなど自助グループについての説明及び描写は、ギャンブル依存症問題を考える会の取材と見解に基づいたものであり、GA・ギャマノンより提供されたものではありません。



一般社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会

