

# ギャンブル依存症家族の心得！！××やってはいけない！！××

## 当事者家族の「あるある」リスト

### ①金銭の管理をする×

本人の通帳や給料を管理していませんか？

元手を断つことで一時的にギャンブルが止まっても、根本解決にはなりません。むしろ、金銭を管理された本人は、キャッシングや換金など、なんとかして軍資金を得ようと躍起になります。そのための詐欺や窃盗などの犯罪は、連日マスコミに取り沙汰されている通りです。また金銭の管理をする家族も、本人のお金の問題にとらわれて苦しくなるばかり。双方のためになりません。本人に発達障害などがあり、金銭管理を必要とする場合以外は、本人の金銭管理は本人に任せましょう。



### ②追い回す×

電話・メール・GPSなどで、本人を追い回していませんか？

家族は、「またギャンブルをしているのでは?!」と、四六時中、不安になるものです。しかし、本人がどこにいるのか、ギャンブルをしているか否か、分かったところで、私たちに出来ることは無いのです。

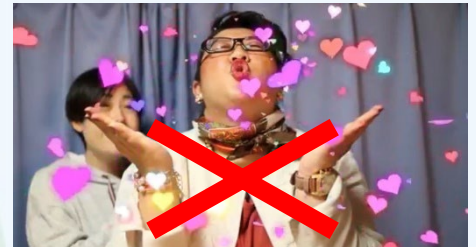


### ③借金の肩代わりをする×

本人に代わって借金を整理したり、返済したりしていませんか？

金銭の管理とともに、最もありがちな、家族による間違っただ行動の代表例です。「借金取りが怖い」「会社や親戚にも電話がいくのでは?!」

「このままでは学校を卒業出来なくなる」「放っておいたらどうなってしまふか分からない」など、肩代わりをしたくなる理由はいくらでもあります。しかし、それは愛ではありません。本人の回復を望むならば、決してやらないでください。家族が尻拭いをする限り、ギャンブル依存症は進行し続け、深刻化します。本人の責任を、本人に返すこと。これは、ギャンブルの問題で現在苦しんでいる家族の皆さんに、回復者とその家族が最も伝えたいことのひとつです。



### ④説得する×

責める、脅す、泣きつく、諭すなど、本人を説得しようとしていませんか？おそらくすでに実感されている通り、説得には効果はありません。

「今度やったら離婚する」「今度やったら勘当する」などの約束も、同様です。ギャンブル依存症は、意思の問題ではなく、脳の機能不全による病気であることを忘れないようにしましょう。本人も、どうにかしたいのに、どうにもならないのです。回復者の多くが、当時を振り返って「苦しくてたまらないのに、それでもやめられなかった」と話しています。

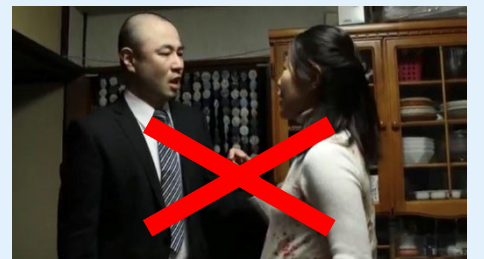


### ⑤本人の人格を否定する×

「あなたは変わってしまった」「お前はダメ人間だ、狂っている」

「意思が弱い」などと、本人の人格を否定していませんか？

家族は、以前の様子からは想像も出来ないような本人の言動に傷ついています。しかし、依存症者本人も、そんな自分に戸惑い、傷ついているのです。家族は、何度も本人に期待しては裏切られ、怒りや悲しみでいっぱいになりがちですが、病気の回復に伴い、それが、病気の症状によるものであれば本人のおかしな言動は取り除かれます。



詳しくは、YouTubeで「たかりこチャンネル」をご覧ください。[たかりこチャンネル](https://youtu.be/SKllqjO1P50)検索  
『ギャンブル依存症家族の物語（ギャン妻コメディ版）』<https://youtu.be/SKllqjO1P50>

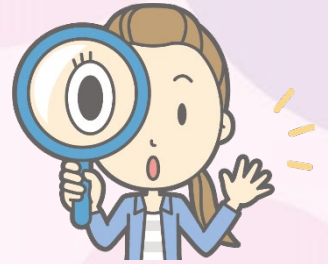


## では、どうすればよいの?? **ギャンブル依存症 家族の心得!!** まるまる **〇〇リスト**

### ●病気を理解する〇

繰り返しになりますが、ギャンブル依存症は、脳の機能不全による「病気」です。症状や回復について学び、正しい対処法を知りましょう。

家族の理解と適切なサポートが、本人が回復する大きな力になります。



### ●金銭管理は本人にさせる〇

本人の責任を、本人に返しましょう。一時的に事態は悪化するかもしれませんが。しかしこれが、回復に向かう第一歩です。本人には、自助会で経験者の知恵を借りることや、借金問題の専門家に力を借りることをアドバイスしても良いでしょう。債務整理や自己破産などの手続きが有効な場合もあります。

ご自身（ご家族）名義の借金が無いかな不安な場合は、調べることも可能です。



### ●自分のコンディションを整える〇

自分自身の生活や楽しみを忘れ、本人のことで頭がいっぱいではありませんか？

夜も眠れず、身体もへとへとに疲れきっているかもしれません。

もしも暴力の危険があれば、すぐに安全な場所を確保できるよう、手段を考えましょう。本人を追いついても、ご自身が家を出ても良いのです。まずは心身の平安を図ってください。また、ギャンブルの問題を誰にも話せず、引きこもりがちになっていたり、精神的に不安定になっていたりする場合は、カウンセリングや、家族の自助会を訪ねてみるのも良いでしょう。



### ●回復を信じる〇

ギャンブル依存症は、本人の問題です。家族に責任はありません。しかし、他の病気と同様に、回復はあります。もしもあなたがそれを望むなら、本人の回復を信じましょう！実際に、ギャンブル依存症を回復し、平和な日々を送っている依存症者とその家族は全国にたくさんいます。家族が回復を信じることは、本人の大きな力になります。

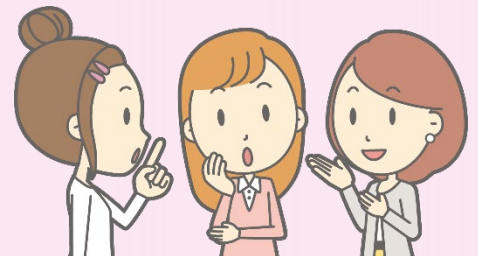
（必ずしもそばにいて、サポートしなくてはならないということではありません。）



### ●経験者の体験談を聞く〇

ギャンブル依存症は、理解しがたく、誤解の多い病です。友人や親戚に相談しても分かってもらえず、逆に辛い思いをしてしまうこともあります。見当違いのアドバイスをされたり、相手も巻き込み、問題が複雑化する危険性もあるでしょう。出来れば、この問題は同じ問題に苦しむ（または、苦しんでいた）家族が集まる自助会で話すのが良いでしょう。

※自助会では、プライバシーが守られます。自分と似た境遇の人の体験談を聞くことで、自分の状況を客観的に見るができるようになります。また、回復者の家族の体験談からは、ギャンブラーへの対処法のヒントや、大きな希望が得られるでしょう。



### ◎最後に

ギャンブルを止める唯一の方法は、本人が回復を望み、そのための行動を取ることです。

家族が本人の言動を、手取り足取りコントロールすることではありません。（そんなことは不可能です）

家族は、家族のすべきことに取り組みましょう。

詳しくは、YouTubeで「たかりこチャンネル」をご覧ください。[たかりこチャンネル](https://youtu.be/SKllqjO1P50)検索  
『ギャンブル依存症家族の物語（ギャン妻コメディ版）』<https://youtu.be/SKllqjO1P50>

