

An illustration featuring a young girl with short, light-colored hair, wearing a red top and a pink headscarf, waving her hand. Next to her is a young boy with dark hair, wearing a white shirt and dark suspenders. In the foreground, a large, light-colored dog with a happy expression and its tongue sticking out is visible. The background is a circular frame showing a green landscape with a building. The overall style is a soft, painterly illustration with a warm, friendly atmosphere. There are small, colorful circular patterns scattered around the characters.

知ろう!

ギャンブル 依存症

公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会

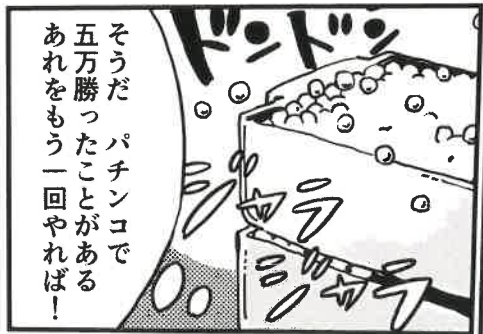


目

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**





カケルの彼女
大学二年生
キョーコ

どうしたの
キョーコ
暗いじゃん

カケルが
パチンコに
はまっちゃって

えー
別れなよー

最近何か
思いつめてるから
私がついてて
あげないと

数ヶ月後

○月○日までにお振込み下さい

返済額 200,000円

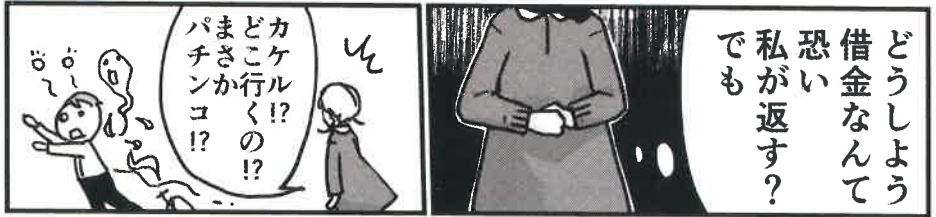
どーん!

でも……
それ以外は優しくして
すごくいい人なの

楽しくて

頭がよくて

優しくして



やめたいのに

やめられ
ないんだ!

それは、ギャンブル依存症だよ

ピンチの
ようだね：
カケルくん
キョーコちゃん
君たちは
依存症
だよ

アデイ!?

ギャンブル依存?
さすがにまだ
そこまでじゃ
ないよー

パチンコをやめて
借金を返せば
それでいい話よね

しゃべった

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

友達が
「ギャンブルやる男は
バカだ」って
言ってたけど…

そんなことない
賢い人でも
なるよ

オレだ…

- 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

こんな特徴が
あれば
依存症と
言えるね



愛好家と
依存症は
全然違うよ



いや、オレは
ただのギャンブル好き
のはず…

依存症

ちょっとした悩み
があると
ギャンブルする



借金などの
大きな悩み



たのしー



どんどん
激しく
ギャンブル



快感が
忘れられない



悩みを
忘れる

サイクル化

愛好家

ギャンブル
する

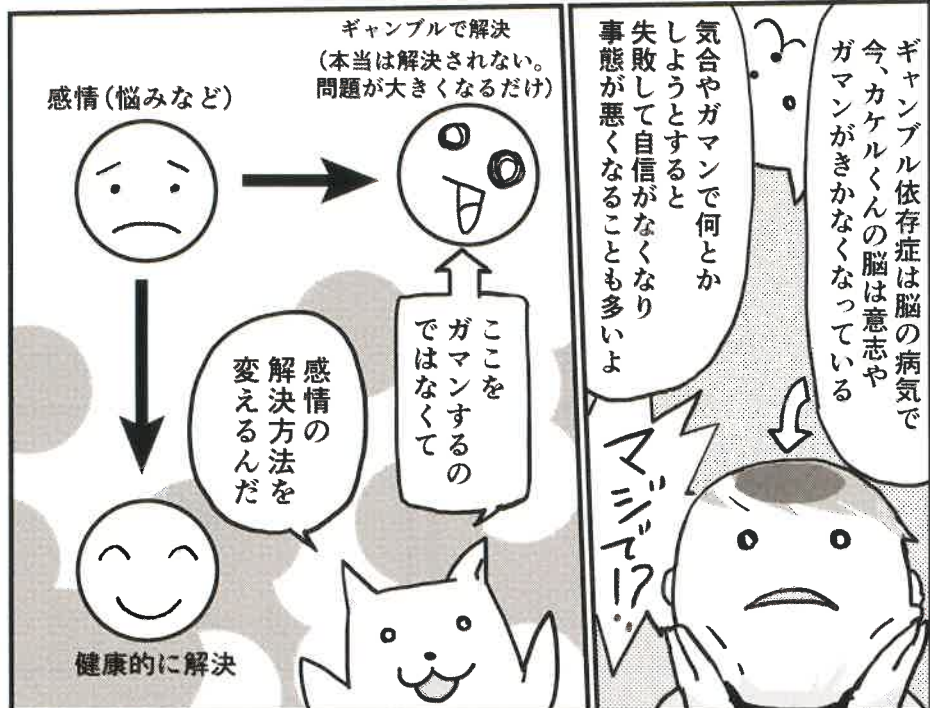


あー
楽しかった!



止められる









ギャンブル依存症の
カケ…Kといひます

パチンコとスマホゲーム
やりすぎて 借金もあつて

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

そっか、みんな
同じ経験を
してるんだ

なんで自助グループが効くかという
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
出していくことに変えるからなんだよ

去年、友達と
LINE上で
ケンカしたときに
すげームカついて

そーゆーときにパチンコ
やってたら忘れられるから

ほんとにはアイツとも
仲良くしたかったのに…
オレ、パチンコに逃げて

おろ



もう
感情を
ごまかさなくて
いいんだ



今のキミは

共存

キョーコちゃん
こないだ授業
休んだでしょ？

カケルの
借金を返すことも
考えたよね

さっきはカケルの
禁パチンコ作戦を考えて
おしつけようとしたね？

禁パチンコ

だって
カケル一人じゃ
何もできないし

カケルと
デートで：
カケルがパチンコ
行かなくてすむ
から

だって
借金なんて
こわいし

それが
共存
だ！！

キミの頭の中は
カケルの
ことだけで
自分に目が
向いていない



確かに最近
成績も落ちたし
何も手につかない
でも心配で



共依存は
他人に依存してしまう
病気だよ
これも意志やガマンでは
解決できないんだ

そんなことない!!
私はカケルの為を
思ってるの!!



カケルの問題を
解決するのは
カケル自身だよ

がんばる
ゾ

がんばって

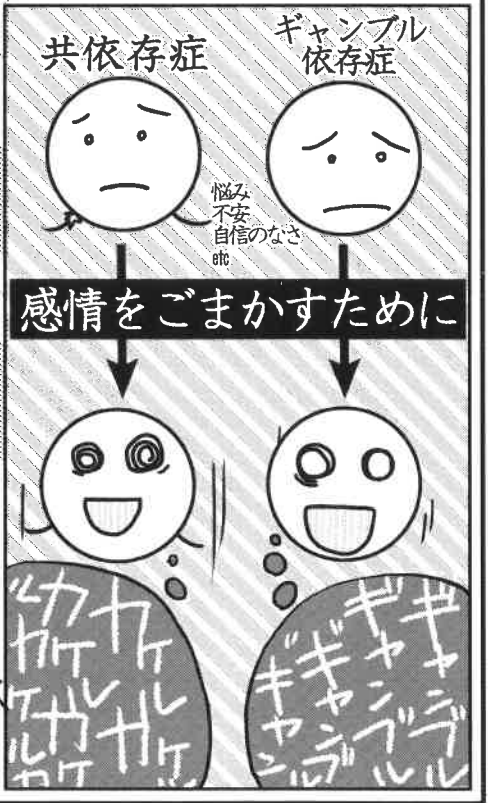
私は
がんばる!

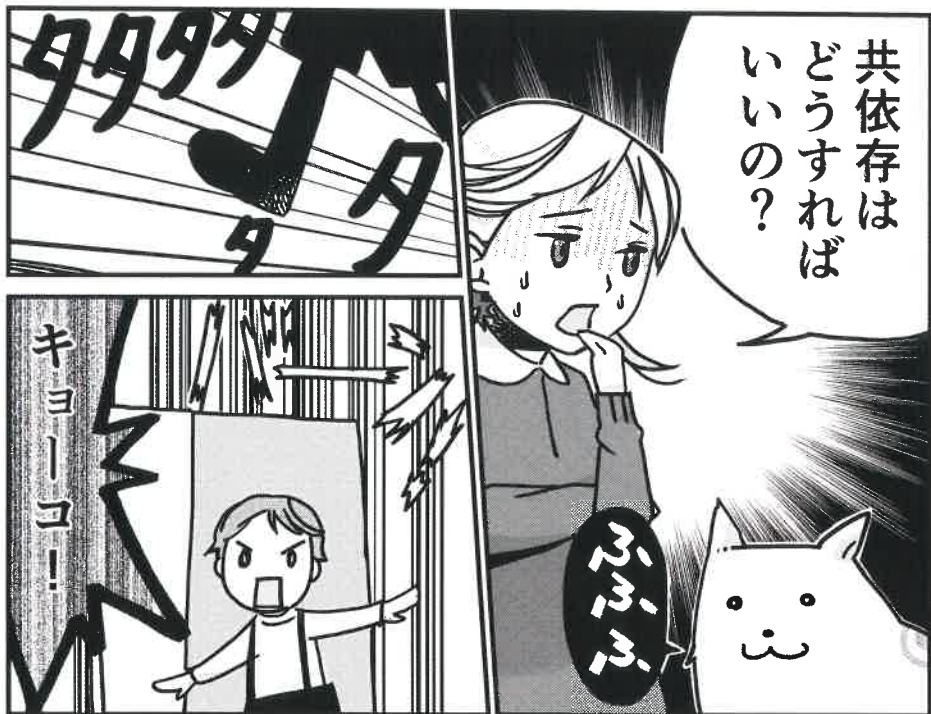
キョーコは
キョーコで
自分のことを
頑張らなきゃ

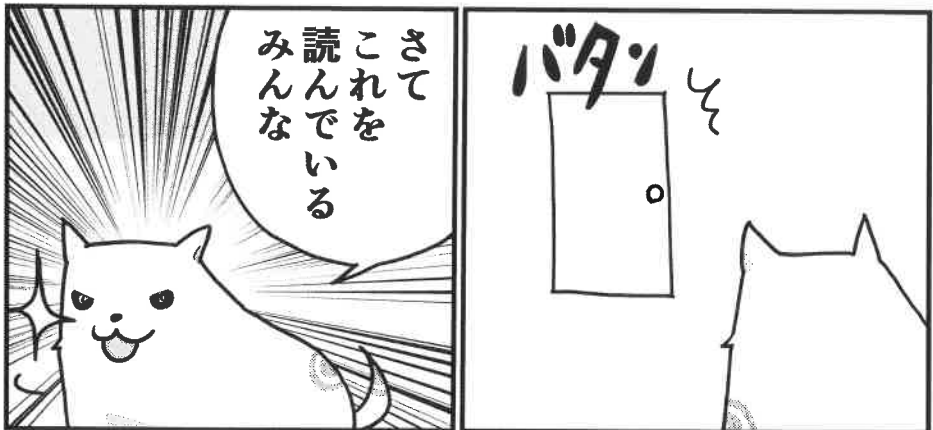
でも...

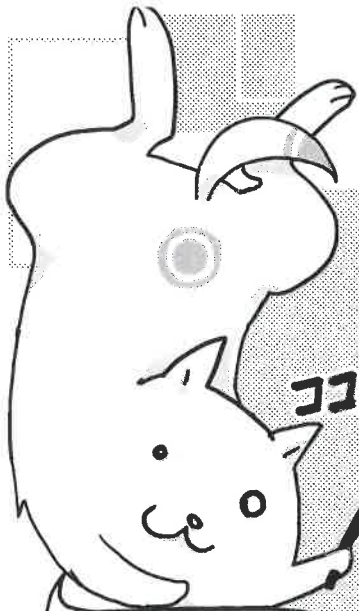


- ・自分以外の人のことで頭がいっぱい
- ・他人の問題を代わりに解決しようとする
- ・相手を一人前の大人として扱わない









ココ!



つらいよー
不安だよー

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

ギャンブルを
やらないようにする…
ギャンブラーに
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



依存に
逃げる



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

- 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



ココ!

悲しいときは悲しい
辛いときは辛い
自分の気持ち
をいっばい表現しよう
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GA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
GAで相談して
少しずつ返している



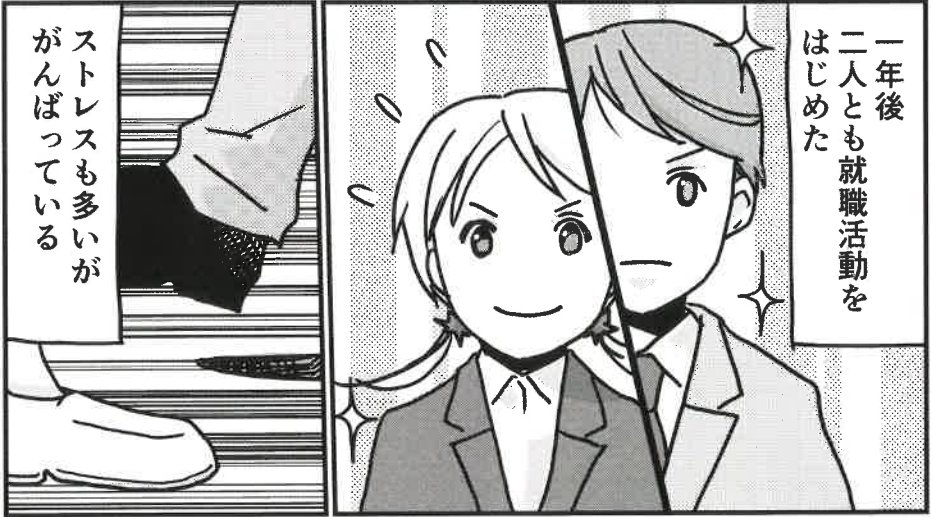
それじゃ
そろそろ
ただの犬に
戻るよ

キョーコはギャマンンに
通ううち、厳しい両親の
もとで育ったことから
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





一年後
二人とも就職活動を
はじめた

ストレスも多いが
がんばっている



それでも

つらい日は
やりたくなる

依存症は
生涯完治しない
病なのだ



今日の面接のこと
GAで話してこよ

カケルー

正しい対処を
すれば
依存症は恐くない

大切なのは
自分を好きになること
なのだ



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

やめたくて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）

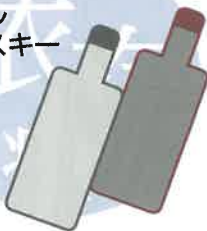
毎日24時間ずっとやりっぱなしではないけど、生活に問題が出ててもやめられない！

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
ウイスキー
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>

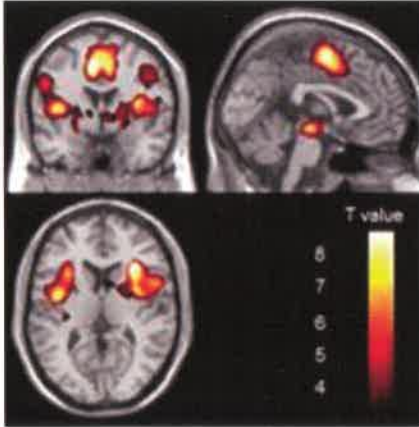
負け続けてもやめられない
 困ってもやめ続けられない
 （短期だけやめられる）
 現実を認めなくなる
 （自分はおかしくない、問題なんて起きていないと思う・トータルで負けているのに1年前に勝ったことにこだわる）

<例>



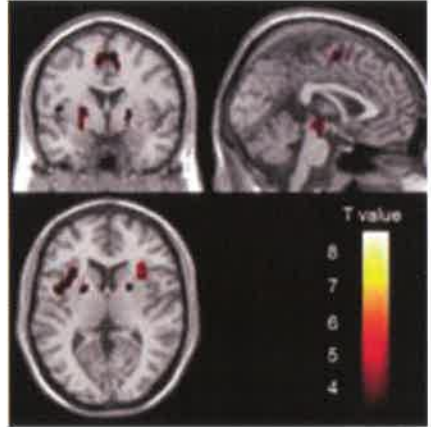
依存症は 脳の機能不全

リっぱな病気!



<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
脳が興味を持たなくなる

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



病院

医師に診断してもらおう
(他の病気がある場合も)

精神保健 福祉センター

生活面での
相談にのってくれるよ

自助グループ：GA（ギャンブラーズアノニマス）

まずはここへ通い続けよう

- 同じ体験をした人の話を聞こう
- 借金問題などの具体的なアドバイスがもらえる
- やめ続けるのは一人じゃ無理。サポートしてもらおう

依存症の人がそばにいたら？

まわりの人のよくある思い込み

- 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！**

こんなことが起きてい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ばかすようになる
- 話題がギャンブルのことばかり
- 何人も友達にお金を貸してと頼んでいる

自助グループ：ギヤマノンへ行こう！

ギヤマノンは、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の方が、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 どうしたらいいのかな？

自分を嫌い続けていると 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？

自分で自分がキラ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 (ギャンブラーズ・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ご覧ください。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 に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った原因が、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ったことがある。

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ならず、友達や当時付き合い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、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。

親がギャンブル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。本人を問い詰めたところ、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、優しい息子は、無口で暗く、家にも寄り付かなくなっていきました。私たちは、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、お互いこれほどたくさんのものを失わずに済んだのだと思います。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)




LINEアプリで ギャンブル依存症度の チェックをしてみよう!



QRコードからお友達登録してね!
とっておきのメッセージも毎日配信されます♪



ギャンブル依存症問題を考える会 × NTTデータ
ギャンブル依存症に関するLINEサービスを開始!



- ギャンブル依存危険度チェックの提供
- ギャンブル依存症基礎情報の提供
- 専門機関・回復施設情報の提供
- 啓発メッセージの配信



🎀 今日のひとこと 🎀

「自分はできていない」「自分は劣っている」「自分は足りていない」自分を縛り、縮こませ、苦しめる頭の中の独り言に気がつけて。

🎀 今日のひとこと 🎀

人生は「完璧主義」より「カーナビ主義」で行こうよ。間違えても別の道があるんだから!

🎀 今日のひとこと 🎀

人生を変えるのは大きな決断なんかじゃない。小さな習慣なんだよね。



本サービスのコンテンツ

- ギャンブル依存に関する危険度セルフチェック
(計8問の設問でギャンブル依存の危険度を計測)
- ギャンブル依存症に関する基礎情報の提供
- 専門機関(病院、クリニック、公的な相談機関
および民間の回復施設に関する情報提供)
- 啓発メッセージ配信(1日1通)
- ヘルプ/お問い合わせ

サービス提供者: 株式会社NTTデータ

監修:
公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える
田中紀子代表

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
松本俊彦部長

筑波大学大学院 森田展彰准教授

知ろう!



企画・制作：公益社団法人 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・ギャンマ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・ギャンマンより提供されたものではありません。



公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会

