

ギャンブル等依存症について知ろう！

1 ギャンブル等って何？

ギャンブル等とは、結果が偶然に左右されるゲームや競技等に対して、金銭を賭ける行為のことです。日本では、パチンコ、競馬、宝くじ等があります



2 ギャンブル等依存症って何？

借金等で何らかの問題が起こっているにも関わらず、ギャンブル等で金銭をかける行為がやめられず、コントロールする機能が弱くなった状態をギャンブル等依存症と言います。

不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れるためにギャンブル等を繰り返しているうちに、脳の神経回路が変化して、自分の意志ではやめられなくなる病気で、意志の弱さや性格の問題ではありません。

ギャンブル等依存症になると、脳の変化によって、次第にギャンブル等のことを第一に考え、社会生活をしていく上で優先しなければならない様々な活動（仕事や家庭など）を選択できなくなっていきます。

なお、「ギャンブル等依存症」は行政用語であり、医学用語ではありません。「ICD-10」※1では「病的賭博」、「DSM-5」※2では「ギャンブル障害」と記されています。

※1) 「ICD」とはWHOによる国際疾病分類。平成31年3月現在、「ICD」は改訂されて「ICD-11」が発表され、「Gambling disorder」と表記されている。作成中の日本語版では、ギャンブル症（障害）とされる見込み。

※2) 「DSM-5」とはアメリカ精神医学会の「精神疾患の診断と統計マニュアル第5版」。

- パチンコ、パチスロ
- 競馬
- 競輪
- 競艇
- オートレース
- 宝くじ、ナンバーズ、サッカーくじ
- 賭け麻雀、賭け将棋
- スポーツ（野球等）にお金を賭ける賭博
- インターネット賭博
- カード（花札・バカラ等）を使った賭博
- 合法または非合法のカジノ
- 証券の信用取引（FX）
- 先物取引市場への投資 等



ギャンブル等依存症になると、ギャンブル等に関して以下のような状況になることがあります。

- 負けた分を取り戻すためにギャンブルをする。
- 借金を返すため、さらに借金をする。
- 借金やお金の使い方について、家族等の周囲の人から注意されたり、責められる。
- 家族や親戚、友人等から嘘をついてお金を借りたり、窃盗や横領等をする。
- 借金を家族や親戚等に肩代わりさせ、ギャンブル等続ける。
- お金を得るため、必要な家計や財産を家族に相談せずに処分する。
- 家族や友人等にギャンブル等をしていることを知られないように隠す。
- 実際は負けているのに、そのことを隠す。
- 家族や友人等の大切な人のことよりも、ギャンブル等を優先してしまう。
- ギャンブル等をする時間のコントロールができない。
- 仕事や勉強の時間をギャンブル等に充てる。
- ギャンブル等をしていることについて罪悪感がある。
- ギャンブル等にまつわる問題から気分が落ち込み、うつ状態になり、希死念慮が生じる。



ギャンブル等（パチンコ・パチスロ・競馬等）を経験する



スリルと興奮を楽しむことで、不快な感情を軽減する

うそをつく

（人間関係悪化）

家庭生活や仕事に行き詰まる
（失業・離婚・借金問題等）



この辺でやめておこうと思ってもプレーキがかかない

ギャンブル等に費やすお金や時間が増えていく…

習慣化

コントロールを失う

（失敗・後悔・罪悪感）

ギャンブル等が最優先になる



やめようとするが**失敗**する

自分ではどうにもならない



あきらめないで！

ギャンブル等依存症は回復することができる病気です。

まずは、相談しましょう！

6 ギャンブル等依存症の人はどのくらいいるの？

厚生労働省の調査※3によると、ギャンブル等依存症が疑われる人は、全国で約320万人（これまでの生涯で該当する人）及び約70万人（過去1年以内に該当する人）と言われています。これを人口比（7%）から計算すると、大阪府で約22万人（生涯）及び約4.9万人（過去1年以内）と推計されます。

※3) 平成29年度全国調査「ギャンブル障害の疫学調査、生物学的評価、医療・福祉・社会的支援のありかたについての研究」障害者対策総合研究開発事業（国立研究開発法人日本医療研究開発機構）



7 ギャンブル等依存症って治るの？

ギャンブル等依存症になっても一生そのままというわけではありません。時間はかかるかもしれませんが、様々な助けやまわりの理解によって、ギャンブル等に頼らない生き方をしていくことができます。これを「回復」と言います。

また、回復したと以为っていてもストレスがかかったり、何らかの刺激でギャンブル等を再開してしまうことがあり、それを何度も繰り返す人もいます。

回復に大切なのは、人とのつながりや、信頼できる人が寄り添ってくれること、安心して生活できることなどです。





ギャンブル等依存症を正しく理解した上で、本人に接することが大切です。

叱責や処罰ではなく対処法を学びましょう。

依存症は、欲求をコントロールできなくなる病気です。何度も気持ちだけでコントロールしようとして失敗します。叱責や処罰だけでは、むしろ状況を悪化させてしまいます。

よく見られる本人の言動…

「やめようとするばやめられる」

「あの人に比べたら大丈夫」



隠れてやっているのに
「もうやめた」と嘘をつく

「もうやらない」という
約束を守れない



これらは、依存症の典型的な症状です

◇借金の肩代わりはやめましょう！

本人が起こした問題の尻拭いをするのは逆効果です。何とか愛情で立ち直らせたいと家族が献身的に尻拭いをすると、本人は自分の問題に直面することなく、ギャンブル等を続けていくことができてしまいます。

本人を責めたり、怒ったりして本人を追い詰めると、本人はストレスを感じ、余計にギャンブル等に頼るようになっていくことが多いといわれています。



勇気をもって、専門の機関に相談しましょう！

最初から本人を連れていく必要はありません。家族や周囲の方だけの相談もできます。

専門機関で正しい対処法を聞くことは恥ずかしいことではありません。自分達だけで悩まず、専門の機関に相談しましょう。

