



# 体験談のご紹介

## 本人の体験談 「焦らないで」

「ウソ」と「現実」の見境がつかなかった。何度も何度も繰り返す借金。家が何軒も買えるほどの借金をして、家族に尻拭いしてもらった。自分でもおかしいと思っているがギャンブルがやめられない。仕事の出張で家にいない時間が多々でも、毎月百数十時間の残業をこなしながらでも、ギャンブルに行く時間は作っていました。

そんな時、妻が調べてくれ、妻が相談機関につながり、ギャンブル等依存症の治療をしている医療機関を紹介されました。息子から「親父、病気やったら治してこい」と言われ、それが私にとってまさにその時で、医療機関を受診しました。医療機関でカウンセリングを受け、気分が楽になりました。

また、自助グループを教えてもらったことが回復の始まりであり、再出発の時でした。自助グループで自分と同じような仲間がいることを知りましたが、「これで本当に回復するのか？」と思ったのも事実です。しかし、不思議なことが起こり、自助グループに通ううちに、心が落ち着いてきました。回復の兆しかもしれないと思えました。

もうあの負のスパイラル（借金、ウソの生活）には戻りたくない。ミーティングによる仲間との分かち合いに参加し続け、回復の道を歩き続けたいと思います。

回復の時は必ず来ます。しかし、本人が相談機関や自助グループに現れるまでには長い年月が必要です。焦らずに、その時に備えて、本人も家族も相談機関や自助グループ等で対応方法を学んでください。本人も家族も、そして支援する人もどうか焦らないでください。



## 家族の体験談 「夫と私」

私は度重なる夫の借金発覚で人生のどん底を味わっていました。夫はパチンコにはまっていた競馬や麻雀もやっていました。借金がばれる度に私は怒り狂い、怒鳴りちらし、泣き喚くという事を繰り返していました。なぜ離婚しなかったのか？それはギャンブルの問題さえなければ、優しく仕事も出来る、穏やかないい人だからという理由と私が共依存で、一人でやっていく自信がなかったからです。

最後に借金が発覚した時、もう無理！離婚しようと思いましたが、インターネットで自助グループの存在を知り、とりあえず行ってみる事にしました。家族のための自助グループは私を温かく迎え入れてくれました。自分がこの世で一番不幸だと思っていましたが、同じ悩みを持つ人達がいることで、少しほっとしました。夫も苦しんでいたので仲間に教えてもらった病院へ連れて行き、本人の自助グループに繋がることが出来ました。

そしてギャンブル依存症はその本人だけでなく周りの人も同じような強迫観念にとらわれてしまう病気になっているのだと知って驚きました。夫はギャンブルに、私は夫に依存していたのです。とても苦しいのに夫の問題を自分の事のように思い、夫を自分の思い通りにしたいと思っていました。夫だけでなく子どもにも同じように思っていました。自助グループに通うようになって夫のギャンブルだけでなく自分の生きづらい部分にも目を向けて、より生きやすい人生を送れるようになったことが本当に良かったと思います。

