

ギャンブル等依存症とは

ギャンブル等を繰り返し行うことで、日常生活や社会生活に支障が生じているにもかかわらず、ギャンブル等をしたいという欲求を自分の意志でコントロールができなくなる病気です。脳に機能異常が起きていることが原因と考えられています。

ギャンブル等とは：

- ・パチンコ・スロット ※18歳未満、高校生は不可
- ・公営競技（競馬・競艇・競輪・オートレース）※20歳未満は不可
- ・FX・先物取引市場への投資
- ・オンラインカジノ ※違法 などその他の射幸行為

オンラインギャンブルに潜む危険

コロナ禍を経て、公営競技のオンライン化が一層進み、スマートフォン1つで、いつでも、どこでも簡単にギャンブル等ができる環境になったことで、「ギャンブル等依存症の低年齢化」「借金総額の高額化」「依存形成の短期化」が起きていると言われています。

ギャンブル等依存症の特徴

- 代表的なサインは、「借金（または金銭問題）」「嘘や隠しごと」「ギャンブルでの負けを取り戻そうとする深追い」です。
- ギャンブル等を繰り返す方は誰でもなりうる病気です。
- 病気であるという認識（病識）をもちにくい病気です。
- 進行性の病気です。放置しておく、症状が悪化するだけでなく、借金の問題なども深刻になる恐れがあります。
- 自殺のリスクが高い病気です。
- 性格が変化しやすい病気です。ギャンブル等をやめ続けることにより、かつての自分を取り戻すことができます。
- 長い時間がかかりますが、回復する病気です。一時的に改善しても再発の危険性が高まります。

チェックしてみよう！

☐	ギャンブル等で負けた時、負けた分を取り戻すために、またギャンブル等をしたことがある。
☐	自分にギャンブル等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。
☐	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等だったことがある。
☐	誰かからお金を借りたのに、ギャンブル等のために返せなくなったことがある。
☐	ギャンブル等のためか、ギャンブル等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（家計、サラ金・闇金、銀行・ローン会社）。

（参考：厚生労働科学研究費補助金 障害保健福祉総合研究事業「いわゆるギャンブル依存症の実態と地域ケアの促進」より、「日本語版SOG5短縮版」を改変）



2項目以上あてはまる場合は
ギャンブル等依存症の可能性があります。

ひとりで悩まず、相談することが
回復の第一歩です

私たちに相談することで、警察に
通報することはありません。
個人のプライバシーは守られますので
安心してご相談ください。

⚠️ オンラインカジノについて

海外で合法的に運営されているオンラインカジノでも、日本国からサイトにアクセスしてお金をかけることは違法・犯罪です。

- ・賭博罪・・・50万円以下の罰金または科料
- ・常習賭博罪・・・3年以下の拘禁刑

ヤミバイト等の他の犯罪に巻き込まれる恐れもあるので注意が必要です。



ギャンブル等依存症は回復できる病気です

適切な治療や支援によって、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。



回復のためには、「正直に自分の気持ちを言える場所があること」「孤立しないこと」が大切です。

◆相談する

《病気のこと》

医療機関（精神科）

ギャンブル等依存症により生じる抑うつ症状等の精神症状を改善します。

↑ 回復プログラムを実施している
ところがあります。

相談機関

ギャンブル等依存症からの回復に向けて一緒に考え、お手伝いをします。



《借金のこと》

借金問題相談

借金の問題は必ず解決できます。返済を焦らず、多重債務相談窓口や法律の専門家に相談しましょう。（特にいわゆる「ヤミ金」は早く相談しましょう。）

◆支えあう

自助グループ

同じ問題を抱えた人の話を聞いたり、正直な自分の思いなどを話すことで、自分自身や自分の問題についての理解を深めていきます。自分よりも先の段階に進んでいる先輩や仲間と会うことで、目標や希望を持つこともできるようになります。

回復施設・民間支援団体など

依存症からの回復者であるスタッフ等による相談、通所・入所のプログラム等を行っています。



※再発しても、再び相談し治療や仲間の支援を受けることができれば、回復への道を歩めます

◆学ぶ

ギャンブル等依存症についての正しい知識や対処法について学ぶことは、回復に役立ちます。



～家族や周囲の方ができること～

ギャンブル等依存症は、本人を苦しめるだけでなく、周囲の方を巻き込みます。特に一番身近な家族への影響は大きく、家族は慢性的なストレス状態に置かれることもあります。

◆相談する

家族だけで抱え込まず相談することが、本人の回復に役立ちます。
(個人のプライバシーは守られます)



◆支え合う ～自助グループなど～

同じ立場にある家族の話を聞いたり、自分の正直な思いなどを話すうちに、考えていたことが整理できたり、新しい気づきを得られることがあります。



◆学ぶ

ギャンブル等依存症についての正しい知識や対処法について学びましょう。(家族教室で学ぶことができます)
本人がギャンブル等をしたことや借金したことを正直に話せたり、弱音を言えるような信頼関係を築いていきましょう。本人が家族からの回復につながる提案を受け入れやすくなります。

〈望ましい対応〉

- ・「私(家族自身)」を主語にした言い方に変える
例)「また競馬に行ったの、どうする気なの?」
→「私はあなたが苦しむ姿を見たくないから、一緒に考えよう」
- ・本人のギャンブル等以外の活動に注目し、ほめる
- ・統一した対応・一貫した態度をとる など



〈避けたい対応〉

- ・借金の肩代わり
→本人がギャンブル等に問題があることを自覚できなくなってしまう。また、再度借り入れができるようになるため、ギャンブル等を再開し、簡単に借金を繰り返してしまうことがあります。
- ・過度な世話焼き、尻ぬぐい、金銭の提供
→本人が自分の問題として自覚しづらくなります。
- ・説教、叱責、本人の行動をコントロールしようとする。など
→本人は本音・弱音が言えなくなり、隠れて行動したり、さらにギャンブル等をしたりするようになります。

◆家族が元気になる (セルフケア)

本人をサポートするためにも、家族自身の健康や生活を大切にしましょう。気持ちに余裕がうまれて問題にうまく対処できるようになります。



●大阪市こころの健康センター

大阪市都島区中野町5丁目15番21号 都島センタービル3F

依存症相談窓口

依存症相談員が本人、家族、支援者からの相談を受けます。相談内容に応じて、

- 依存症専門医師による相談(予約制)
- 借金相談(予約制)
- ギャンブル等依存症回復支援プログラム(予約制)
- 家族教室(予約制)

をご案内しています。まずは、お電話でご相談ください。



【依存症相談専用電話】06-6922-3475

受付：月～金(祝日・年末年始除く)9時～17時30分

●お住まいの区の保健福祉センター

精神保健福祉相談員等による健康相談を行っています。
お住まいの区へお問い合わせください。

区名	電話番号	区名	電話番号
北区	6313-9968	東淀川区	4809-9968
都島区	6882-9968	東成区	6977-9968
福島区	6464-9968	生野区	6715-9968
此花区	6466-9968	旭区	6957-9968
中央区	6267-9968	城東区	6930-9968
西区	6532-9968	鶴見区	6915-9968
港区	6576-9968	阿倍野区	6622-9968
大正区	4394-9968	住之江区	6682-9968
天王寺区	6774-9968	住吉区	6694-9968
浪速区	6647-9968	東住吉区	4399-9968
西淀川区	6478-9968	平野区	4302-9968
淀川区	6308-9968	西成区	6659-9968

大阪依存症ほっとライン

- LINEを利用した文字チャットによる相談
QRコードを読み取りの上、友達登録をしてください。
【相談受付】毎週水曜日・土曜日・日曜日
17時30分～22時30分
(ただし、新たな相談受付は22時まで)
- 【対象者】大阪府内在住の方



ギャンブル等の問題で お困りの方へ

～ひとりで抱えこまないで～



▼大阪市ホームページ



大阪市 ギャンブル等依存症



大阪市こころの健康センター