

## 自助グループ・民間支援団体

### GA (ギャンブラーズ・アノニマス)

ギャンブル問題を持つ本人の自助グループです。  
(電話) 046-240-7279(毎月最終週の日曜日: 11~15時)  
(FAX) 050-3737-8704  
<http://www.gajapan.jp/>



### GAM-ANON (ギヤマンオン)

ギャンブル問題の影響を受けた  
家族・友人等のための自助グループです。  
(電話・FAX) 03-6659-4879  
(月・木: 10~12時) ※年末年始除く  
<http://gam-anon.jp/>



### ギャンブル依存症問題を考える会

<https://scga.jp/>



## 回復施設等

回復に向けて、相談支援や通所・入所のプログラム等を行っています。実施している内容は施設により異なります。

### 大阪マック【本人・家族等】

(電話) 06-6648-1717(年中無休: 9~17時)  
<http://osakamac.com/>



### いちごの会 (リカバリハウスいちご)

【本人・家族等】  
(電話) 06-6769-1517(月~金: 9~17時)  
<http://ichigonokai.jp/>



## 借金問題等の相談

### 大阪いちょうの会

(大阪クレサラ・貧困被害をなくす会)

多重債務等に関する相談を行っています。  
相談窓口電話: 06-6361-0546  
相談受付: 13~17時(月~金) ※祝日・年末年始を除く

### 大阪弁護士会

高齢者・障害者総合支援センター (ひまわり)

相談窓口電話: 06-6364-1251 相談受付: 13~16時(月~金)

### 大阪司法書士総合相談センター

予約電話: 06-6943-6099  
相談受付: 10~16時(月~金) ※祝日、GW・夏季・年末年始等の休業日除く

※最新の情報は各団体のホームページ等でご確認ください。

## 相談機関

### 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 (ギャンブル関連問題)

ご本人、ご家族、支援者からの相談を受けております。  
まずは、お電話でご相談ください。

#### ● 依存症相談員による相談

#### ● 専門の医師による相談 (予約制)

【お問い合わせ】  
(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

ギャンブル等の問題で  
お困りの方へ

~ひとりで抱え込まないで~

大阪市こころの健康センター

## ● ギャンブル等依存症とは ●

ギャンブル等依存症は、日常生活で様々な問題が生じているにも関わらず、パチンコやスロットマシン、競輪、競馬、競艇などのギャンブル等にのめりこみ、やめたくてもやめられない、自分の力でコントロールできない状態をいいます。家庭の不和、借金と嘘の繰り返し、横領など重大な問題を起こしているにも関わらず、ギャンブル等を続ける場合は、依存症という病気が疑われます。

## ● ギャンブル等依存症の特徴 ●

- 慢性の進行する病気です。借金問題、破産や家庭崩壊、横領・詐欺などの犯罪にいたる可能性や自殺の危険性が高まります。
- ギャンブルをしたいという強い衝動が起こり、その衝動を自分の意志で抑えられなくなります。
- 経済的、社会的な不利益や家庭生活上の問題が起こることがわかっていてもギャンブルを止められなくなります。
- 自分が病気であるという認識（病識）をもちにくく、悩んでいても「ギャンブルなどいつでも止めることができる」と思いがちで、病気であるとはなかなか認めません。
- 回復には長い時間がかかります。また、一時的に改善してもストレスなどで再発の危険性が高まります。

## ● 思いあたることはありませんか？ ●

ギャンブル等依存症になると、次のような問題が出ると言われています。ご心配な方は、相談機関（裏面参照）へご相談ください（個人のプライバシーは守られます）。

- 興奮を得たいがために、掛け金の額を増やしてギャンブルをしたい欲求が生じる
- ギャンブルを減らしたり、やめたりするとイライラしたり、落ち着かなくなることがある
- ギャンブルを制限しよう、減らそう、やめようと努力して失敗したことがある
- ギャンブルのことを考えることが多い
- 不快な気分を解消する手段としてギャンブルをすることがある
- ギャンブルの損失をギャンブルで取り戻そうとすることがある（失った金を深追いつける）
- ギャンブルへののめり込みを隠すために家族等に嘘をつくことがある
- ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事などが危うくなることもある
- ギャンブルによって引き起こされた絶望的な経済状態を逃れるために、他人に借金を頼んだことがある

アメリカ精神医学会の診断基準「精神疾患の分類と診断の手引き」第5版（DSM-5）を参考に作成

## ギャンブル等依存症から 抜け出すために

ギャンブル等依存症は回復できる病気です。

多くの時間と努力は必要ですが、ギャンブルをしたくなかった時の対処方法を身につけていくことで、問題なく社会生活を送ることは十分に可能です。適切な治療や支援により、ギャンブルなしの生活を送ることで、家族関係や社会生活を再建できた人もたくさんいます。

- ◆借金、仕事、家族関係などの問題は、相談しながら一歩ずつ解決を図りましょう。
- ◆ギャンブルの影響を振り返り、ギャンブル等依存症について学びましょう。
- ◆依存症に対応できる精神科医療機関への受診や相談機関への相談をお勧めします。
- ◆同じ問題を抱える仲間と共に回復に取り組むことが役立ちます。
- ◆再発の兆候に注意しましょう。
- ◆再発しても、早目に相談し治療や仲間の支援を受けることができれば、再び、回復への道を進めます。

## 家族の方へ

### ◆つながる ～家族の相談～

誰にも相談できずに、問題を家族だけで抱え込んでいませんか？まずは、家族が相談機関に相談し、一緒に対応方法を考えていきましょう。（個人のプライバシーは守られます）

### ◆知る ～学習～

ギャンブル等依存症についての正しい知識や対応方法について学びましょう。

### ◆支え合う ～自助グループ～

自助グループでは、同じ立場にある家族の経験を聞いたり、自身の悩みを他の家族に聴いてもらうことにより、家族自身の気持ちを整理するきっかけになります。

