

自助グループ

- GA (ギャンブラーズ・アノニマス) ギャンブル依存症本人のための自助グループです。各地でミーティングが行われています。
ホームページ <http://www.gajapan.jp/>
- GAM-ANON (ギャマノン) ギャンブル依存症者の家族・友人のための自助グループです。各地でミーティングが行われています。
ホームページ <http://www.gam-anon.jp/>

こころの悩み相談

- 熊本市こころの健康センター096-362-8100
- 社会福祉法人 熊本のいのちの電話096-353-4343
(毎月10日はフリーダイヤル)0120-783-556
- (社)熊本県精神保健福祉協会「熊本こころの電話」096-285-6688

こころの健康相談

- 熊本県有明保健所 (荒尾市・玉名市・玉名郡)0968-72-2184
- 熊本県山鹿保健所 (山鹿市)0968-44-4121
- 熊本県菊池保健所 (菊池市・合志市・菊池郡)0968-25-4138
- 熊本県阿蘇保健所 (阿蘇市・阿蘇郡)0967-24-9036
- 熊本県御船保健所 (上益城郡)096-282-0016
- 熊本県宇城保健所 (宇土市・宇城市・下益城郡)0964-32-1207
- 熊本県八代保健所 (八代市・八代郡)0965-33-3229
- 熊本県水俣保健所 (水俣市・葦北郡)0966-63-4104
- 熊本県人吉保健所 (人吉市・球磨郡)0966-22-3107
- 熊本県天草保健所 (天草市・上天草市・天草郡)0969-23-0172
- 熊本市中央区役所保健子ども課096-328-2419
- 熊本市東区役所保健子ども課096-367-9134
- 熊本市西区役所保健子ども課096-329-1147
- 熊本市南区役所保健子ども課096-357-4138
- 熊本市北区役所保健子ども課096-272-1128

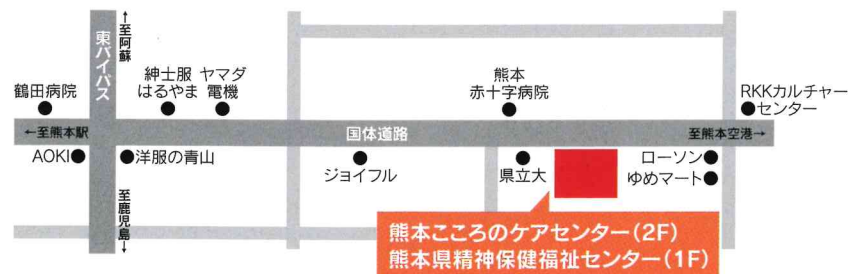
多重債務などの相談

- 九州財務局 多重債務相談窓口096-351-0150
- 熊本県消費生活センター096-383-0999
- 熊本市消費者センター096-353-2500
- NPO法人 熊本クレ・サラ被害をなくす会096-351-7400
- グリーンコープ生活協同組合くまもと (生活再生相談室)096-243-2100
- 熊本県司法書士会 (クレサラ110番)096-364-0800
- 法テラス熊本050-3383-5522
- 各市町村の多重債務相談窓口お住まいの市町村へお問い合わせください

【ギャンブル等依存症治療拠点機関】 菊陽病院 菊池郡菊陽町原水5587 096-232-3171

熊本県精神保健福祉センター ☎ **096-386-1166**

〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120 9:00~16:00 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)



ギャンブルの問題で
困っていませんか？



まずはご相談ください

熊本県精神保健福祉センター

☎ **096-386-1166** (平日9時~16時)

ギャンブルが止められない…。 ひとりで悩まずに相談してみませんか？

ギャンブル依存症とは、生活上の問題（借金、対人トラブル、失職等）が生じているにも関わらず、ギャンブルにのめり込み、やめたくてもやめられない、**自分の力だけではどうにもならない状態**をいいます。ギャンブル依存症は、**誰でもなり得る病気**です。ギャンブル依存症から回復するためには、**どんな病気であるかを理解し、適切に対処していくことが必要**です。

代表的なギャンブル

パチンコ・パチスロ
競馬・競輪・競艇
など



ギャンブル依存症の**特徴**は？

コントロールできない

今日はやらずにおこうと思ってもやってしまう、適当なところで切り上げられない。

進行する

つぎ込む時間やお金がどんどん増える。放っておくと、問題がどんどん深刻になり、失うものも大きくなる。

価値観が変わる

家族、仕事、友人、将来設計など、生活のすべてにギャンブルが優先する。

問題を否認する

金銭面、家庭内、仕事上などの現実問題に直面できない。

家族を巻き込む

家族は悩み、心配して責めたり説教したりする。その一方で、借金の肩代わりをするなど、目の前の問題を解決することに追われる。

金銭問題がからむ

家のお金を勝手に持ち出したり、ローン会社から借金をする。友人からも借金をし、返済できずに大切な友人を失う。窃盗や横領などの犯罪を起こすこともある。



なぜギャンブル依存症になるの？

脳への影響

脳には快楽を認識し、その行動を強化する神経回路があります。ギャンブルがその回路に作用し快楽をもたらすため、繰り返してしまいます。意志や性格の問題ではありません。

個人的要因

ビギナーズラック（ギャンブルで大勝すること）を経験した人や、ストレスを解消する方法が他にない人などがのめり込みやすいようです。ギャンブルになじみやすい家庭環境で育ったことも影響が大きいようです。

社会的要因

世界のギャンブルマシン（パチンコ、スロット等）の6割が日本にあります。日本においてギャンブルは非常に身近な存在ですが、ギャンブル問題に関する啓発や支援体制は不十分です。

特に、熊本は全国的にもギャンブルマシンの人口比が高く、震災のストレスなどからギャンブルにのめり込む人が増えることが懸念されます。

やってみよう

ギャンブル依存症チェックリスト

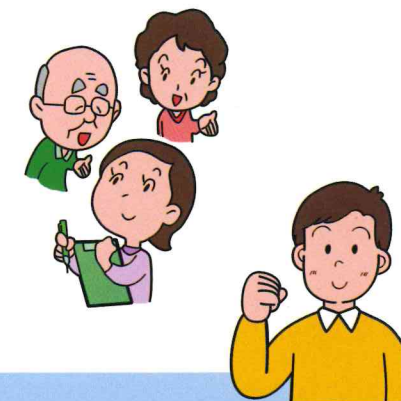
- ギャンブルにつぎ込むお金が増える
- やめたり、行く回数を減らすと、落ち着かない、イライラする
- やめようとするが、うまくいかない
- ギャンブルのことばかり考えてしまう
- 不快な気分をまぎらわすためにギャンブルを繰り返す
- 負けを取り戻すために深追いする
- のめり込んでいることを隠すために、嘘をつく
- 人間関係や仕事に支障をきたす（離婚、失職等）
- 他人のお金をあてにする（借金等）

4つ以上当てはまった人は、ギャンブル依存症の可能性がります

*出典：「DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル」医学書院より一部改変

ギャンブル依存症から**回復**するには？

いったん依存症になると、ほどほどに楽しむことはもはやできなくなります。よって、「ギャンブル断ち」が必要です。これを一人でやっていくのはとてもつらく、難しいことなので、周りのサポートが大切です。



本人

- ①**自助グループに参加する**…同じ悩みを抱える人たちが集まり、支え合うことで、回復している人がたくさんいます。
- ②**専門医療機関に通院する**…専門知識をもった医師の治療やスタッフの支援を受けることが有効です。
- ③**金銭管理をする**…周りの人にも協力してもらい、最低限必要なお金を持つようにしましょう。

家族など

自助グループや家族教室に参加する…家族自身も、同じ悩みを抱える人たちとつながることが大切です。悩みや想いを分かち合ったり、本人への適切な対応方法や依存症について理解を深めましょう。