

# ギャンブル依存症とは？

ギャンブル依存症は、長い間ギャンブルを続けることにより、ギャンブルへの欲求が病的に強くなり、意志の力でコントロールできなくなった状態です。

適度に楽しむことはできません。

家庭の不和、借金とウソの繰り返し、横領など、重大な問題を起こしているにもかかわらず、ギャンブルを続ける場合は、依存症という病気が疑われます。

**まずは、お気軽にご相談ください。**

県内の相談機関 【依存症に関する情報／問い合わせ先】

山口県精神保健福祉センター ☎0835-27-3480

URL <http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/mhc/index.html>

## 心の健康全般に関する相談

精神保健福祉センター	(心の健康電話相談)	☎0835-27-3388
岩国健康福祉センター	(直通)	☎0827-29-1525
柳井健康福祉センター	(代表)	☎0820-22-3631
周南健康福祉センター	(直通)	☎0834-33-6424
山口健康福祉センター	(直通)	☎083-934-2532
山口健康福祉センター防府支所	(代表)	☎0835-22-3740
宇部健康福祉センター	(代表)	☎0836-31-3200
長門健康福祉センター	(代表)	☎0837-22-2811
萩健康福祉センター	(直通)	☎0838-25-2667
下関市立下関保健所	(保健予防課保健係)	☎083-231-1419

(健康福祉センター担当：精神・難病班)

地域の  
相談機関等

機関名 ( )  
電話 ( )  
担当 ( )

2012年作成

# ギャンブルの問題で お困りの方へ

家族だけで  
悩まずに相談して  
みませんか

家族の小さな一歩が  
回復への糸口になります。

山口県

# 家族はどうしたらいいの？

ギャンブルが原因で、家庭の不和や借金などの問題が起こっていませんか？

家族は、本人がギャンブルによって起こす様々な問題に巻き込まれてしまいがちです。

家族だけで悩まずに、まずは相談してみましょう。

## ステップ 1 家族の理解と適切な対応が回復への第一歩

### 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、家族が相談機関に相談し、一緒に対応の方法を考えていきましょう。

※県内には、家族相談を行っている専門医療機関があります。

### 知る

～学習～

本やインターネット等の情報も参考になりますが、自分の場合にどう当てはまるのか、相談で検討しましょう。

### 支えあう

～家族の会(自助グループ)～

同じ悩みを持つ家族の会があります。他の家族の経験を聴いたり、自分が抱えている悩みを話したりすることができます。家族が互いに励ましあい、支えあい、元気になるための会です。

※自助グループについては右ページの「もっと知りたい!!Q&A」参照

相談先、家族の会については、精神保健福祉センターや健康福祉センターへお問い合わせ下さい。

## ◆ 家族や周囲の人がやってしまいがちなこと ◆

### ◆ 「今回限り」と言っては、借金の肩代わりをする

→依存症を助長してしまいます

### ◆ ギャンブルをしていないか、本人の行動を監視する

→本人に振り回されて、疲れてしまいます

### ◆ 「意志が弱い」と本人を責める

→本人の反発を招いてしまいます

有効な対応方法を、相談しながら少しずつ学んでいきましょう。

# 回復に向けて

～焦らず、ゆっくり、一歩ずつ～

本人の回復の場があります。

## ステップ 2 治療や自助グループへつなぐ

家族や周囲の人が、適切にかかわることで、会話を修復しましょう。家族が相談を続けながら、タイミングを見計らって、治療や自助グループを勧めましょう。

## ステップ 3 脱ギャンブル～治療と自助グループ～

治療や自助グループ(GA)に通うことにより、ギャンブルをしない生活を続けることが当面の最優先課題です。  
しばらくはギャンブルを断つことに専念します。

## ステップ 4 真の回復に向けて

ギャンブルをしない生活が安定してきたら、ギャンブル以外の課題にも着手します。特に家族との人間関係を修復していくことはとても大切です。さらに、ギャンブルに頼らざるを得なかった自分の生き方を見つめ、変えていきます。  
社会参加への準備が必要な場合には、段階的に進めていきます。

## もっと知りたい!! Q&A

Q.ギャンブル依存症の専門治療って？

A. 通院治療と入院治療があります。治療は、集団療法、作業療法、薬物療法、学習、カウンセリングなどを組み合わせて行います。依存症以外の不眠やうつ症状などの治療も併せて行います。専門医療機関が近くにない場合は、不眠やうつ症状などの治療を精神科医療機関で受けながら、GAに通うという方法もあります。

Q. 自助グループって何？

A. 自助グループとは、同じ経験をした当事者同士がお互いの経験を語り合い、自分の生き方を見つめ、変えていく場で、当事者により運営されているグループです。GAは本人の会、ギャマノン( GAMANON )は家族の会です。ただし、県内にはギャマノンがないため、GAのオープンミーティングを利用してください。