

ギャンブル依存症相談窓口・回復施設

回復施設 グラフながさき 095-800-2923

こころの健康 全般の相談

西彼保健所 095-856-5159
(西海市・西彼杵郡)

県央保健所 0957-26-3306
(諫早市・大村市・東彼杵郡)

県南保健所 0957-62-3289
(島原市・雲仙市・南島原市)

県北保健所 0950-57-3933
(平戸市・松浦市・佐々町)

五島保健所 0959-72-3125
(五島市)

上五島保健所 0959-42-1121
(小値賀町・新上五島町)

壱岐保健所 0920-47-0260
(壱岐市)

対馬保健所 0920-52-0166
(対馬市)

長崎市保健所 095-829-1153
(長崎市)

佐世保市障がい福祉課 0956-24-1111
(佐世保市)

お金・法律などの相談

法テラス長崎 0503383-5515

法テラス・サポートダイヤル 0570-078374
(全国版)

長崎県弁護士会 095-824-3903

長崎県司法書士会 095-823-4895

長崎県消費生活センター 095-824-0999

ギャンブル依存症 チェックリスト

作成：北海道立精神保健福祉センター

- ギャンブルのことを考えて、
仕事が手につかなくなる
- 自由なお金があると、
まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ
- ギャンブルに行けないことで
イライラしたり怒りっぽくなる
- 一文無しになるまでギャンブルを
続けることがある
- ギャンブルを減らそう、
止めようと努力してみたが、結局ダメだった
- 家族にウソを言って、
ギャンブルをやることがしばしばある
- ギャンブル場に知り合いや友人は
いない方が良い
- 20 万以上の借金を 5 回以上したことがある、
あるいは総額 50 万円以上の借金をしたことがある
- 支払い予定のお金を流用したり、財産を勝手に
換金したりし、ギャンブルに当て込んだことがある
- 家族に泣かれたり、固く約束させられたことが
2 度以上ある

3～4 個：ギャンブルの楽しみ方を見直しましょう
5 個以上：病的ギャンブラーの可能性が極めて高い！

ギャンブル
の問題で
お困りの方へ

長崎県長崎子ども・女性・障害者
支援センター 精神保健福祉課

TEL: 095-846-5115

〒852-8114長崎市橋口町10-22
月～金(祝日・年末年始除く) 9:00～17:45

やめたくてもやめられない・・・。ひとりで悩まず相談してみませんか？

ギャンブル依存症とは？

ギャンブルが日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、ギャンブルにのめり込み、**やめたくてもやめられない状態**に陥ることを言います。

意志の力や精神力では、行動をコントロールできなくなる**脳の病気**です。

適切に対処することが、回復する近道です。

ギャンブル依存症の7つの特徴

1 意志や性格の問題ではない

「意志や精神力」ではコントロールできない、「**脳の機能障害**」です。

2 誰でもなり得る病気

寂しさ・怒り・行き詰まりなどのちょっとした“心の隙間”に入り込み、埋めてくれます。

3 慢性の病気

回復可能な病気です。快感と関係する脳の回路に異常をきたす病気です。

4 進行性

徐々に**コントロール不可能**になり、放置していると確実に**進行**します。

5 否認の病気

現実に直面することは非常に苦痛です。依存症の人は「やめようと思えばいつでもやめられる」「自分は病気ではない」と考え、**なかなか認めようとしません**。

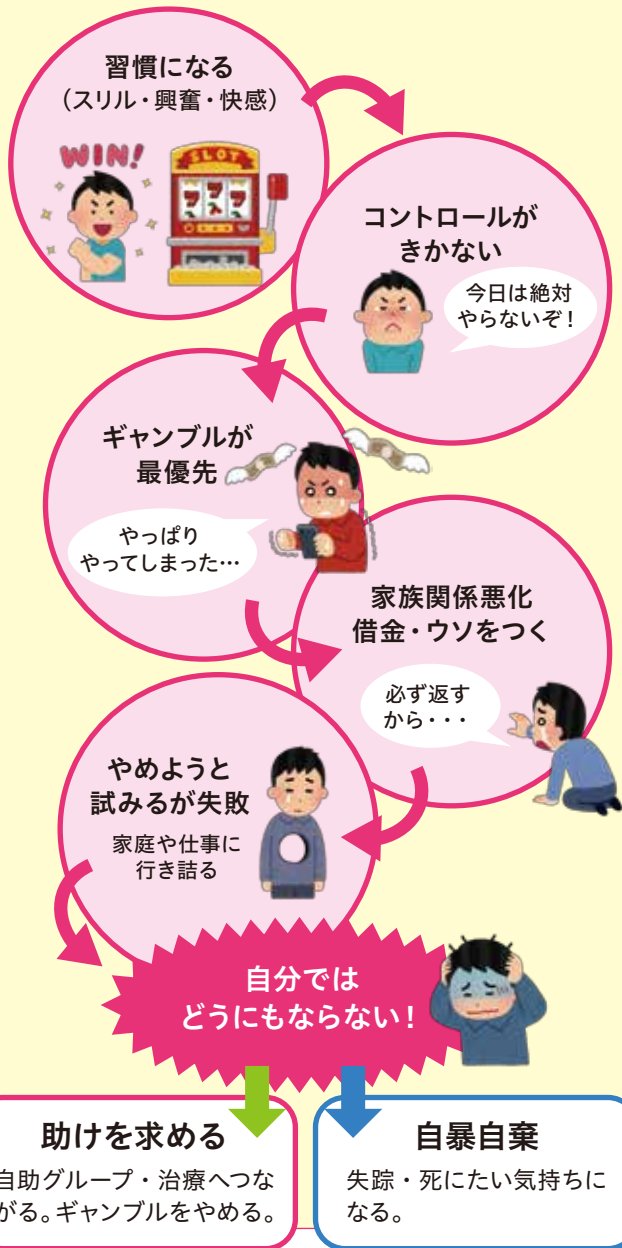
6 性格が変化する

嗜癖行動にはまった結果、**お金をつぎ込み、周囲の人に嘘をつき、自分勝手な信頼を裏切る行為を繰り返す**ことがあります。止め続けることで本来の自分を取り戻すことができます。

7 人を巻き込む病気

家族など周囲の人々への影響は大きく、慢性的なストレス状態におかれます。次第に不健康な考え方や行動パターンに陥ります。

ギャンブル依存症のよくあるパターン



依存症から回復するには？

本人

1 自助グループに参加

同じ問題を抱える仲間の集まりです。仲間同士の支えあいによって回復している人はたくさんいます。

2 ギャンブル専門外来に通院

専門医師、スタッフによる治療を受けることが有効です。

3 金銭管理をしよう

家族など、周囲の人の協力を得ましょう。生活に必要なお金だけを持つようにし、家計簿をつけましょう。

家族

自助グループや家族教室に参加

「借金の肩代わりをしない」「本人が起こした問題の尻拭いをしない」など、本人への適切な対応方法を学びましょう。回復するための大きな助けになります。

ギャンブル依存症 自助グループ

GA (GA日本インフォメーションセンター (JIC))

ギャンブル依存症本人のための自助グループ。
ホームページ <http://www.gajapan.jp/>

ギャマノン (一般社団法人 ギャマノン日本サービスオフィス)

ギャンブル依存症者の家族・友人のための自助グループ。
ホームページ <http://www.gam-anon.jp>