




ギャンブル依存症セルフチェック

過去12カ月の間に、以下のようなことがありましたか。
9つの質問のうち、「はい」と回答した数を合計してください。

1	興奮を得るために、ギャンブルにつき込むお金の額が増える。	はい	1点
2	ギャンブルにしばらく行かなかつたり、行くのをやめたりすると、イライラしたり落ち着かなくなる。	はい	1点
3	ギャンブルに行く回数を減らしたり、行くのをやめようと何度も努力するが、うまくいかない。	はい	1点
4	次にギャンブルをするときの計画を立てたり、ギャンブルをするためのお金をどう得るかなど、ギャンブルのことばかり考えている。	はい	1点
5	無気力、罪悪感、不安、抑うつなど気分が優れないときに、ギャンブルをすることが多い。	はい	1点
6	ギャンブルで負けると、別の日にその負けを取り戻そうとまたギャンブルをする。(失った金を"深追いする")	はい	1点
7	ギャンブルをするために、またギャンブルによって生じた問題を隠すために、嘘をつく。	はい	1点
8	ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事、教育、または職業上の機会を失いそうになる、または失ったことがある。	はい	1点
9	ギャンブルによって引き起こされた絶望的な経済状況を免れるために、借金をする。	はい	1点

採点 _____点

	0点	正常群
	1～3点	要注意群、現在の生活を見直す必要があります。
	4点以上	ギャンブル依存症の疑いがあります。相談機関や依存症専門医療機関に相談してみましょう。

ーアメリカ精神医学会「DSM-5」によるギャンブル障害の診断基準を参考に一部改変ー

出典：医療法人見松会あきやま病院ホームページ

「セルフチェックコーナー『ギャンブル依存症チェックリスト』」