



最近、ギャンブル等にのめり込んでいるかな？
 つい、お金を使い過ぎてしまうな・・・と思うことが
 ありませんか？
 あなたの遊び方は適度でしょうか？

ご自分でセルフチェックしてみましょう。
 「ギャンブル等」とは、競艇等の公営賭博以外に、スポーツくじ、インターネット
 ゲーム、パチンコも含めて考えてください。

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？ 1問1点です。
 「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
2	ギャンブルにしばらく行かなかったり、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
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
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
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
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
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
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
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

採点 点



何点
かな？

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
相談しましょう。

～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～

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』」