

# 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 ☎083-902-2672

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)	☎083-901-1556
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	(健康推進課)	☎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け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、ギャマノン家族の会です。