

やめたくても やめられない

ギャンブル等依存症について



ギャンブル等依存症とは…



ギャンブル等（法律の定めるところにより行われる公営競技、ぱちんこ屋に係る遊技その他射幸行為をいう。）の行為を繰り返しているうちに、のめり込み、自分で自分の欲求をコントロールできなくなる脳の仕組みが出来上がり、「やめたくてもやめられない」状態になることです。

**「意思の強弱」や「性格の問題」で
依存症になるわけではありません。**

依存症は誰でもなる可能性があります。

「やめたくてもやめられない」

●本人たちも分かっているけど…

「もうやめなければいけない」と感じながらも、やめられなくなります。本人たちも、依存し続けることはよくないと分かっています。

●自由を失い追いつめられる…

依存している間は、現実からの解放や自由を味わいますが、次第に依存対象に縛られて自由を失うようになります。「やめたくてもやめられない」という、相反する気持ちを抱きつつ、次第に追い詰められていきます。

●家族や周りの理解が必要

本人たちはこころのどこかではやめたいと思って揺れているということを、家族や周りの人が理解し、反抗的な態度に振り回されないようにしましょう。





当事者からのコメント

- ・自分がギャンブル依存症だとは認めたくなかったが、認めた時から回復が始まりました
- ・ギャンブル依存症を認めた日からが回復への一歩!!

ご家族や身近な方ができること

●依存症は本人が気づきにくい病気です

依存症であることを本人が認めなくても、専門の機関への相談を勧めてください。

家族が同行することも有効です。

●家族からの相談もできます

家族だけで解決するのは難しい病気です。

借金や嘘などの問題を感じたら、支援機関に相談しましょう。

●治療には家族や身近な方の支えが重要です

家族が正しい対応方法を学ぶことは、本人の回復を助けるうえで重要です。

例えば、家族が金銭の提供や借金の肩代わりをすると、本人の問題意識の気づきや回復の機会を奪ってしまい、多くの問題が深刻化します。

●家族自身への支援も重要です

依存症の治療は一定期間続けることが大切です。

長期戦となるため、家族だけで問題を抱え込まず、家族向けの自助グループに参加するなど、家族や周りの人が元気を取り戻すことが重要です。



もしかしてギャンブル等依存症かも??
ギャンブル等依存症をセルフチェックしてみましょう!

- ☐ ギャンブルで負けた時、負けた分を取り戻すために、またギャンブルをしたことがある。
- ☐ 自分に賭け事やギャンブルの問題があると思ったことがあるか、その問題を人から指摘されたことがある。
- ☐ お金の使い方について、同居していた人と口論となった原因が、主に自分のギャンブルだったことがある。
- ☐ 誰かからお金を借りたのに、ギャンブルのために返せなくなったことがある。

ギャンブルのためか、ギャンブルによる借金を返すために、下記のいずれかからお金を借りたことがある。

- ☐ 家計 ☐ サラ金、間金
- ☐ 銀行、ローン会社

**上記のうち、✓が2つ以上あれば
ギャンブル等依存症の疑いがあります。**



※「厚生労働科学研究費補助金（障害保健福祉総合研究事業）精神障害者の地域ケアの促進に関する研究 平成21年度分担研究報告書いわゆるギャンブル依存症の実態と地域ケアの促進」より「日本語版 SOGS 短縮版」を改変
※チェックリストにおける“ギャンブル等”には、ぱちんこ等の遊技を含みません。

家族も相談できるの??

本人だけでなく、家族からの相談も受け付けています。本人との関わり方や、家族自身の健康やお悩みについて相談することはとても大切です。



個別相談

精神保健福祉センターや各保健所では、専門の相談員が依存症でお悩みの本人・家族・身近な方々の相談（電話・来所）をお受けしています。

依存症回復プログラム

精神保健福祉センターへ定期的に来所いただき、テキスト（SAT-G）を使用して、「依存症とはどんな病気か」「ギャンブルが脳や身体に与える影響」「引き金と渴望」などのテーマについて考え、本人が自己洞察し、対処方法を見出していくことにより、依存症からの回復を図ります。

アディクションセミナー

本人・家族・支援者等を対象に、精神保健福祉センター（現地）とオンライン（Webex）によるハイブリッド形式で、外部講師から話をさせていただきます。

本人や家族が依存症に関する正しい知識を持ち、理解を深め回復の道を歩むこと、支援者が依存症のことを正しく理解し、適切な支援を行う一助となることを目的としています。

アディクション家族交流会

精神保健福祉センターにおいて、家族が集まり、本人との適切なコミュニケーション方法を身に付けるとともに、同じような悩みを抱える家族同士で交流する等、自分自身のこころのケアを大切にしていきます。

ギャンブル等依存症は 回復できる病気です。

ご自身や身近な方のギャンブル等の問題で
お悩みの方は、まずはご相談ください。

●香川県依存症相談拠点

香川県精神保健福祉センター

ギャンブル等依存症でお困りの方や、依存症当事者のことで困っている家族からの相談をお受けしています。

初めてご利用される方は、まずはご連絡ください。

☎087-804-5566

📍高松市松島町一丁目17-28 香川県合同庁舎4階

受付時間

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）の8:30～17:15

相談方法

★来所相談（予約制）

★電話相談



●依存症専門医療機関

医療法人社団光風会 三光病院

☎087-845-3301

📍高松市牟礼町原883-1

医療法人社団五色会 こころの医療センター五色台

☎0877-48-2700

📍坂出市加茂町963

- ・治療方法を知りたい
- ・治療を受けたい

ギャンブル等依存症などの治療を担う医療機関の一覧表を公表しています。

香川県 多様な精神疾患 医療機関

検索



●多重債務相談（四国財務局）

四国財務局 多重債務者相談窓口

☎087-811-7801

受付時間 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）の
9:00～12:00、13:00～17:00

相談方法 まずは電話でお問い合わせください。担当者から電話を掛けなおします。必要に応じて、弁護士・司法書士などの法律専門家への引継ぎも行います。

●法律相談

香川県弁護士会

多重債務無料法律相談（要予約）

☎087-822-3693

法テラス香川

☎0570-078393

受付時間 月～金曜日の9:00～17:00

※無料で法律相談ができる場合があります。

●身近な相談機関

小豆総合事務所（保健福祉課）

☎0879-62-1373

東讃保健福祉事務所（保健対策課）

☎0879-29-8263

中讃保健福祉事務所（保健対策第二課）

☎0877-24-9963

西讃保健福祉事務所（保健対策課）

☎0875-25-2052

高松市健康づくり推進課

☎087-839-3801

- ・借金の返済ができない
- ・債務整理について知りたい など



最寄りの保健所でも
相談に応じています。
電話のほか、来所による
相談も可能です。

●自助グループ等

ご本人向け

GAステップ香川グループ

☎ 090-5675-3495

✉ ga.stepkagawa@gmail.com

GAステップ高松グループ

✉ gatakamatsu@gmail.com

GAハッピー高松グループ

☎ 070-5516-3067

GA丸亀グループ

☎ 070-9014-4310

ご家族向け

ギャマノンさぬきオリーブステップグループ

✉ gamanon.sanukiolive.step@gmail.com

ギャマノン城下町丸亀グループ

✉ gamanon.marugame@gmail.com

ギャマノン高松

✉ 03-6659-4879

全国ギャンブル依存症家族の会香川

☎ 090-9775-5163

家族会「さんさん」

☎ 090-7144-1820

回復施設

香川ダルク

☎ 080-3994-4173

- ・1人じゃない、
同じ経験をした仲間と
一緒ならやめられます!
- ・1人で悩む辛さではなく、
一緒に分かち合い
ませんか?



「Butterfly Heart」とは

依存症からの回復を応援するシンボルです。依存症は「孤立」と隣り合わせの病気です。回復には「つながり」が欠かせません。「再生」「復活」を象徴する蝶がつながり、ハートが生まれていきます。



発行：香川県健康福祉部障害福祉課

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号

☎ 087-832-3294 ☎ 087-806-0240

令和7年3月作成

