

ギャンブル等について 考えてみませんか

このリーフレットは、ギャンブル等によって、体調不良や、お金の問題、人間関係の悪化などいろいろな問題が起こっている方向けのものです。きっと役立つ内容ですので、ぜひお読みください。

参考 以下の行為は依存症になる可能性があります

- ・パチンコ、パチスロ ・競馬 ・競輪 ・モーターボート競走（競艇）
- ・オートレース ・宝くじ、ナンバーズ、サッカーくじ
- ・賭け麻雀、賭け将棋 ・スポーツ（野球等）賭博 ・インターネット賭博
- ・カード（花札、バカラ等）賭博 ・合法または非合法のカジノ
- ・証券の信用取引（FX） ・先物取引市場への投資 等

① ギャンブル等の問題がないかテストしてみましょう

「ギャンブル等依存症のスクリーニングテスト (PGSI)」(5ページ)の結果は何点でしたか

点

結果判定

0点	問題なし
1～2点	低リスク
3～7点	中リスク
8～27点	問題ギャンブラー

8点以上の方は、ギャンブル等のことを見直してみることをおすすめします。2ページ、3ページの「③ギャンブル等のことを見直してみるために」をお読みください。

2ページ、3ページの「②ギャンブル等依存症を知っていますか」、4ページの「④ストレスをためないための日々の過ごし方」をお読みください。

2 ギャンブル等依存症を知っていますか

- ギャンブル等依存症とは、借金や生活上の困りごと、人間関係の悪化など、社会生活に悪い影響が生じても、ギャンブル等を自分ではやめられない状態をいいます。
- 「本人の意志」や「性格」は関係なく、だれでもギャンブル等依存症になる可能性があります。
- 様々な対応や支援により、ギャンブル等に頼らない生き方をしていくことができます。

ギャンブル等依存症は回復が可能な病気です。

3 ギャンブル等のことを見直してみるために

目標を立てる

「ギャンブル等をする日は1か月に〇日以内」
「ギャンブル等は休みの日だけ」
「1回のギャンブル等で使う金額は〇円以内で、〇時間までにする」
など、できるところから始めましょう。

ギャンブル等
日誌をつける

ギャンブル等を控えるため、日々のギャンブル等に関する記録をつけましょう。7ページのカレンダーを使ったり、3ページのアプリ「Day See(デイジー)」は手軽で便利です。

目標が達成
できたか
チェックする

目標は達成できましたか？
なかなかやめられない、状況が改善しない、悪化する場合は依存症の可能性もあります。3ページの精神保健福祉センターや、「おおさか依存症ポータルサイト」から、相談先や医療機関に相談しましょう。

予算や時間の制限を決めない、決めても守れない

勝ったときは「次のギャンブル等に使おう」と考える



ギャンブル等をしたことを誰かに隠す

負けたときに、すぐに取り返したいと思う

(出典:ギャンブル依存症自己診断ツール「LOST」)

大阪府ギャンブル等依存症 簡易相談支援アプリ「Day See」(ディジー)



▲Android版



▲iOS版

ギャンブル依存度チェック

▶ アンケートであなたのギャンブル等依存度をはかってみましょう。

ギャンブル日誌

▶ ギャンブル等を控えるため、日々のギャンブル等に関する記録をつけましょう。

セルフケア日誌

▶ 日常生活の目標を決めて、日々記録をつけましょう。

お守り

▶ ギャンブル等をとめるための画像を設定し、ギャンブル等をやりたくなくなったときに見ましょう。

お役立ち情報

▶ ギャンブル等を控えるための知識をつけましょう

なかなかやめられない、状況が改善しない、悪化する場合

精神保健福祉センターや地域の保健所等の相談機関、専門医療機関へ相談してください。

大阪府内(大阪市・堺市以外)
在住の方

大阪府こころの健康総合センター

☎ 06-6691-2818

月～金:9時～17時45分
(祝日・年末年始を除く)
第2・4土曜日:9時～17時30分

大阪市在住の方

大阪市こころの健康センター

☎ 06-6922-3475

月～金:9時～17時30分
(祝日・年末年始を除く)

堺市在住の方

堺市こころの健康センター

☎ 072-245-9192

月～金:9時～17時30分
(祝日・年末年始を除く)

○その他相談先や医療機関、回復施設、自助グループ等の情報は、4ページの「[おおさか依存症ポータルサイト](#)」へ

4 ストレスをためないための日々の過ごし方

ストレスの発散がギャンブル等になっていませんか。自分なりのセルフケアの方法を持っていることが大切です。一つではなく、いくつか見つけておくことが望ましいです。

▷ 疲れを癒す・休息する

ゆっくり入浴する、寝る、深呼吸するなどエネルギーを充電



▷ 気を紛らわす

熱中できること、リフレッシュできることはありますか
(これだけにならないようにしましょう)



▷ 頑張っている自分にごほうび

よく頑張っている！と自分で自分を褒めましょう



▷ 人とつながる・和む

誰かに話す、一緒に過ごす時間を大切に



相談先や医療機関、回復施設・自助グループ等の情報は

おおさか依存症ポータルサイト



ギャンブル等のことで困っていませんか

ギャンブル等によって、体調不良や、お金の問題、人間関係の悪化などいろいろな問題が起こっていませんか。もしかすると、それはギャンブル等依存症によるものかもしれません。ギャンブル等依存症の可能性について、一度自己チェックし、主治医に相談してみましょう。

○以下の9問のギャンブル等についての質問について、過去12ヶ月のあなたの状況に最もよくあてはまるものにチェックしてください。

参考：ここでは、「ギャンブル等」について、以下の行為を含めてご回答ください。

- ・パチンコ、パチスロ ・競馬 ・競輪 ・モーターボート競走(競艇)
- ・オートレース ・宝くじ、ナンバーズ、サッカーくじ ・賭け麻雀、賭け将棋
- ・スポーツ(野球等) 賭博 ・インターネット賭博 ・カード(花札、バカラ等) 賭博
- ・合法または非合法のカジノ ・証券の信用取引(FX) ・先物取引市場への投資 等

		全くない	ときどき	たいてい の場合	ほとんど いつも
1	どのくらいの頻度で、失っても本当に大丈夫な金額以上のお金をかけましたか。	0	1	2	3
2	どのくらいの頻度で、同じだけの興奮の感覚を得るために、それまでよりも多くの金額をギャンブル等に費やさなければなりませんでしたが。	0	1	2	3
3	どのくらいの頻度で、ギャンブル等で負けた金額を取り返そうと、別の日にギャンブル等をしに戻りましたか。	0	1	2	3
4	どのくらいの頻度で、ギャンブル等をするお金を得るために借金をしたり、物を売ったりしましたか。	0	1	2	3
5	どのくらいの頻度で、自分がギャンブル等に関して問題を抱えているかもしれないと感じましたか。	0	1	2	3
6	どのくらいの頻度で、あなたがその通りだと思うかどうかにかかわらず、周囲の人々があなたがギャンブル等をするのを批判したり、あなたがギャンブル等の問題を抱えていると言ってきたりしましたか。	0	1	2	3
7	どのくらいの頻度で、自身のギャンブル等のやり方や、ギャンブル等の結果として起こることについて、悪いとか申し訳ないと感じましたか。	0	1	2	3
8	どのくらいの頻度で、ギャンブル等が健康問題を引き起こしましたか。これにはストレスや不安も含まれます。	0	1	2	3
9	どのくらいの頻度で、ご自身のギャンブル等によって、あなたやご家庭に金銭的問題が引き起こされましたか。	0	1	2	3

出典：ギャンブル等依存症のスクリーニングテスト PGSI (Problem Gambling Severity Index)

いかがでしたか。回答の点数を合計しましょう

合計

点

結果は裏面へ

結果判定

0点	問題なし
1~2点	低リスク
3~7点	中リスク
8~27点	問題ギャンブリング

8点以上の方は、ギャンブル等のことを見直してみることをお勧めします。ぜひ、一度かかりつけ医に相談してみてください。





発行元: 大阪府こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課
大阪市住吉区万代東3-1-46 TEL / 06-6691-2818 FAX / 06-6691-2814
発行: 令和6年4月改訂

監修: 公益社団法人 大阪精神科診療所協会