

身近な
かかりつけ医が
気づく・診る

ギャンブル等依存症 へのサポート

- ギャンブル等依存症では、ギャンブル等につわる問題から気分が落ち込み、うつ状態になることがあります。
- ギャンブル等依存症の背景には、精神疾患や発達障がい、認知症などがあります。
- 普段診察している患者さんも「もしかすると……」という視点で診ていただくと、本人のギャンブル等の問題が早期に発見されるかもしれません。
- 身近なかかりつけ医と一緒にギャンブル等のことを振り返ることで早期の対応につながります。
- まずは普段の診療時、以下を参考に、ギャンブル等依存症へのサポートも取り入れてみてください。

対象

ギャンブル等をする人で

- 不眠・食欲不振・胃痛・吐き気・体重減少・下痢・便秘・肩こり・疲れやすさ等の訴えがある人
- うつや不安の症状や希死念慮がある人
- 学校や仕事に行けていない等、生活リズムの乱れがみられる人
- 借金や生活費が足りない等の経済面の不安がある人

方法

下記の手順に沿ってすすめてみてください。

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)



今の〇〇さんの状態、もしかするとギャンブル等と関係があるかもしれませんね。ギャンブル等の問題がないかどうかテストをしてみましょう。

P.2 ①診断基準を参考に

〇〇さんは、ギャンブル等依存症といえます。(ギャンブル等依存症とまではいえませんが、ギャンブル等のことを考えてみるといいと思います。)

リーフレット「ギャンブル等について考えてみませんか」を渡す (必要に応じて7ページのカレンダーも渡す)

次の診察まで、一度リーフレットを読んでみてくださいね。ぜひ感想も聞かせてください。

P.3 ④かかわりのポイントを参考に

リーフレットを読んでみてどうでしたか。

約束による動機付け

次回の診察にて

P.3 ③リーフレット「ギャンブル等について考えてみませんか」を参考に

リーフレット「ギャンブル等について考えてみませんか」を読んでみてください。また、便利なアプリ「Day See (デイジー)」(4ページ)をダウンロードしましょう。役に立つと思います。

1 診断基準

DSM-5-TR(アメリカ精神医学会「精神疾患の診断・統計マニュアル第5版」)
「ギャンブル行動症」。

- A 臨床的に意味のある機能障害または苦痛を引き起こすに至る持続的かつ反復性の問題賭博行動で、その人が過去12か月間に以下のうち4つ（またはそれ以上）を示している。
- B その賭博行動は、躁エピソードではうまく説明されない。

8～9項目当てはまると重度、6～7項目で中等度、4～5項目で軽度。

- (1) 興奮を得たいがために、賭け金の額を増やして賭博をする必要
- (2) 賭博をするのを中断したり、または中止したりすると落ち着かなくなる、またはいらだつ
- (3) 賭博をするのを制限する、減らす、または中止するなどの努力を繰り返し成功しなかったことがある
- (4) しばしば賭博に心を奪われている
- (5) 苦痛の気分有的时候に、賭博をすることが多い
- (6) 賭博で金をすった後、別の日にそれを取り戻しに帰ってくる人が多い
- (7) 賭博へののめり込みを隠すために、嘘をつく
- (8) 賭博のために、重要な人間関係、仕事、教育、または職業上の機会を危険にさらし、または失ったことがある
- (9) 賭博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、他人に金を出してくれるよう頼む

2 本人理解のヒント

依存症は、「本人の意志」や「性格」は関係なく、誰でもなる可能性のある病気です。



本人はこんなふうに思っているかもしれません。

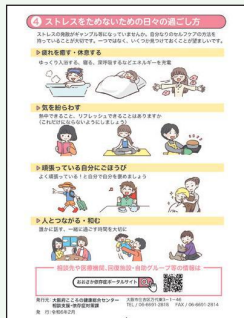
- このままではだめだとわかっているけれどやめられない
- ギャンブル等をしているときは嫌なことを忘れられる
(ギャンブル等がこころの痛み止めになっているかもしれない)
- 誰にも相談できない。相談してもしんどいことはどうにも変わらない

3 リーフレット「ギャンブル等について考えてみませんか」

リーフレットは皆さんに渡し、スクリーニングテストの結果に応じて、以下の点を中心に伝えてください。

スクリーニングテスト7点以下

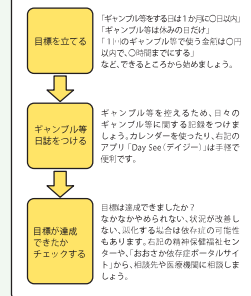
ギャンブル等依存のリスクは低いですが、深みにはまらないよう、ギャンブル等以外の時間を増やすことや、「④ストレスをためないための日々の過ごし方」をご案内ください。



スクリーニングテスト8点以上

ギャンブル等が生活等に問題が生じている状態のため、リーフレットの「③ギャンブル等のことを見直してみるために」をお勧めし、必要時、7ページのカレンダーも渡してください。

③ ギャンブル等のことを見直してみるために



4 かかわりのポイント

思っていることを正直に話してもらえよう、安心感・安全感を提供する

こんなやりとりをしてみてください

・まずはリーフレットのことを話題にしてみる

「リーフレットはまだ読んでいない」
→「また読んでみてくださいね」

・とりくんだことをねぎらう

「とりあえずDay Seeをダウンロードしてみた」
→「さっそくダウンロードしてくれたんだね」
→「カレンダーをつけたらまた見せて」

・些細なことでもできていることに目を向けて伝える

「やめようと思ってもついやってしまう」
→「やめようと思っているんですね」

・正論だけで返さない、批判しない

「ギャンブル等をまたしてしまった」
→ 「やめないとだめじゃないですか」
 「正直に話してくれてありがとう」

・無理せずできそうな目標をたてる

「ギャンブル等をやめようとしてみたけど、やっぱり無理」
→「回数を減らすところからやってみましょう」

・否定的な発言もまずは聞き、本人の気持ちを受け止める

「私は依存症じゃない、いつでもやめられる」
→「依存症ではないって思うんですね」

・怒ったり、抵抗感が出るのは、気にしている証拠、根気よくかかわり続ける

「もう放っておいて」「相談しても何も変わらない」
→「抵抗感には逆らわず、抵抗感の少ない話題に転換を」

大阪府ギャンブル等依存症 簡易相談支援アプリ「Day See」(デイジー)

大阪府ギャンブル等依存症 簡易相談支援アプリ
「Day See」(デイジー)を活用すると便利です。



▲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、日々の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。

介入しても、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、専門医療機関への紹介をご検討ください。

○精神保健福祉センター

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、
「[おおさか依存症ポータルサイト](#)」へ

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