

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、生活上のさまざまな困りごとがあり、それがギャンブル等のために起こっている可能性のある方に向けて作成しました。役立つ内容ですので、ぜひお読みください。

こんなことはありませんか？

ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない

ギャンブルに勝ったときに『次のギャンブルに使おう』と考える



ギャンブルをしたことを誰かに隠す

ギャンブルに負けた時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」田中紀子、松本俊彦、森田展彰、木村智和、病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か：LINEアプリ・セルフスクリーニングテストを用いた病的ギャンブラーの臨床的特徴に関する研究

上の項目のうち、最近1年間で2つ以上あてはまると、**ギャンブル等依存症の可能性が高い**とされています。(詳しくチェックしたい時は5ページへ)

ギャンブル等の種類（オンラインでできるものも含む）

- パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、モーターボート競争（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、スポーツ（野球等）賭博
- カード（花札、バカラ等）賭博、カジノ
- 証券の信用取引（FX）、先物取引市場への投資 等



オンラインギャンブルに注意！！

オンラインギャンブルはスマートフォン等で簡単にできるため、借金が高額になるリスクがあります。また日本では、**オンラインカジノに接続して賭博を行うことは違法**です。

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

ギャンブル等のことを見直してみるために

ギャンブル等のことを見直してみるために、目標を立てて、日々のギャンブル等に関する記録をつけることも役立ちます。



7ページのカレンダーや、手軽で便利なアプリ、「Day See(デイジー)」を活用してみてください。

また、ストレス発散にギャンブル等をしてしまうこともあるかもしれません。自分なりのセルフケアを身につけておくことも重要です。

6ページの「ストレスをためないための日々の過ごし方」を参考にして、一つではなく**いくつかセルフケアの方法を見つけておくことが望ましい**です。

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)



▲ 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依存度をチェックしてみましょう。

ギャンブル等日誌

▶ 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

▶ ギャンブル等をや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身につけましょう。

依存症に関する相談

精神保健福祉センターや地域の保健所等で相談ができます。家族のみでの相談も可能です。

大阪府内の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)

精神保健福祉センターや地域の保健所以外にも
さまざまな機関が、依存症からの回復を目指す人や
その家族の支援を行っています。

精神科医療機関

依存症の診断を受けることができます。
依存症の専門医療機関では専門プログラ
ムなども実施しています。

回復施設、民間支援団体

依存症に関する相談を受けたり、日中
活動や居場所の提供、グループミー
ティングなどを行うなかで、依存症か
らの回復をサポートしています。

自助グループ

同じ問題を抱える人やその家族が自主的に
つながり、その結びつきの中で問題の解決
に取り組む集まりです。

似たような立場や経験を持つメンバーと体
験談・思い・情報・知識などをわかちあう
ことで、問題解決のヒントや希望を得るこ
とができます。

相談先や医療機関、自助グループ・
回復施設等の情報は

おおさか依存症ポータルサイト



ギャンブル等に関する借金について

ギャンブル等のために借金をし、その返済のため一発逆転を狙ってまたギャンブル等をすることを繰り返すうちにやめられなくなることも、ギャンブル等依存症という病気の症状の一つです。

借金問題は、いろいろな方法で必ず解決できます

自己破産

裁判所に自己破産の申立てをし、免責決定を受けると、借金の返済責任が免除されます。ギャンブルは免責不許可事由の一つですが、必ず免責不許可になると決まっているわけではありません。

個人再生

裁判所に個人再生の申立てをし、再生計画が認可されると、借金のうち元本の一部が免除され、3～5年で返済します。持ち家の住宅ローンが残っていても、特定の条件を満たせば住宅ローンの支払いを続けられ、持ち家を残すことも可能です。

任意整理

裁判所を通さず、弁護士・認定司法書士に依頼して、貸金業者などとの話し合いで、借金の額・支払方法等を決定します。

特定調停

裁判所に特定調停の申立てをし、公正な立場の調停委員を介して、返済の額・支払方法等について話し合う手続きです。

依存症と借金問題のループを断ち切ろう！

借金専門相談（予約制）

依存症による借金問題で困っている大阪府（大阪市・堺市を除く）在住の本人・家族等を対象に、**弁護士による借金専門相談**を実施しています。

 大阪府こころの健康総合センター 06-6691-2818

※ 上記以外にも、**依存症の借金問題に関する相談窓口**があります。
詳しくは、お住いの地域の精神保健福祉センターへお問合せください。

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、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、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関する質問について、過去12ヶ月のあなたの状況に最もよくあてまるものにチェックしてください。

		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	問題ギャンブル

8点以上の方は、日々のギャンブル等について見直してみることをお勧めします。
ぜひ一度、相談機関や専門医療機関に相談してみてください。

ストレスをためないための日々の過ごし方

ストレスの発散の手段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つことが大切です。一つではなく、いくつか見つけておくことがポイントです。

▶ 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





大阪府



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8年1月改定

監修：公益社団法人 大阪精神科診療所協会