

ギャンブル等のことで困っていませんか

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。

ギャンブル等の種類 (オンラインでできるものも含む)

- ぱちんこ (パチンコ・パチスロ)
- 競馬
- 競輪・オートレース
- モーターボート競走 (競艇)
- 宝くじ、ナンバーズ等
- スポーツくじ (toto等)
- 賭け麻雀・賭け将棋
- カード (花札、バカラ等)
- スポーツ (野球等) 賭博
- カジノ
- 証券の信用取引 (FX)・先物取引市場への投資 等

		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らませんでしたか。	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)

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、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。ぜひ一度相談してみてください。



ギャンブル等依存症相談支援アプリ「Day See」をご活用ください

全9問のアンケートに答えることで、ギャンブル依存度のチェックをすることができます。ご自身のギャンブル行動を客観的にとらえてみたい方は、いちどお試しください。「Day See」でも上記のスクリーニングテストができます。

ダウンロードはこちらから



▲Android版



▲iOS版