

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

