

身近な  
地域の支援者が  
気づく・つなぐ

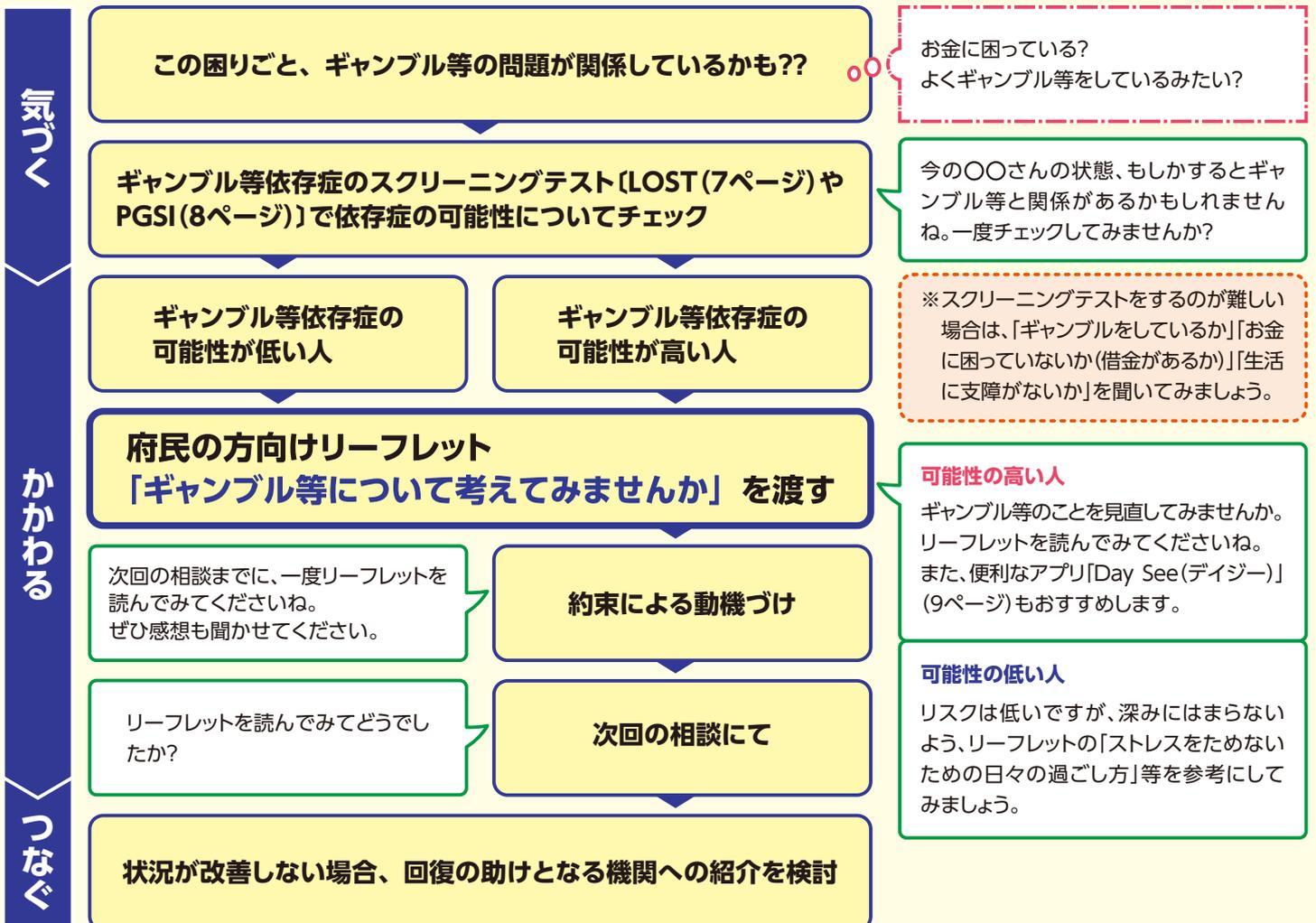
# 困りごとの背景にある ギャンブル等問題へのサポート



このマニュアルは、相談窓口で困りごとの背景にギャンブル等の問題がある人に出会ったとき、「相談を受ける」「適切な機関につなぐ」ための、かかわりかたのヒントになります。

- ギャンブル等の問題がある人やその家族は、経済的な問題や生活・人間関係などの様々な困りごとのために、市町村等の相談窓口を訪れます。相談の主訴がギャンブル等でなくても、その背景にギャンブル等の問題が隠れていることがあります。背景にあるギャンブル等の問題に取り組むことで、主訴の解決につながることもあります。このマニュアルは、相談の背景にギャンブル等の問題がありそうな人をサポートする際の手引きです。
- 日頃から相談を受けている対象者も、「もしかすると…」という視点で見ると、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。また、身近な地域の支援者が本人や家族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ることもあります。

**サポートの流れ** ▶ **全てできなくても大丈夫です。できるところから取り入れてみましょう。**



「ギャンブル等」とは、結果が偶然に左右されるゲームや競技等に対して金銭を賭ける行為等のことです。

## ギャンブル等の種類

- 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

## ■ オンラインギャンブルに注意 !!

オンラインギャンブルには、オンラインによる公営競技のネット投票、違法なオンラインカジノやスポーツ賭博等があります。スマートフォン等で簡単にできるため、すぐに借金が高額になることも…。



日本では、**オンラインカジノを利用した賭博は犯罪**です

「ギャンブル等依存症」とは、ギャンブル等にのめりこむことにより、日常生活や社会生活に支障が生じている状態のことです

## ▶ ギャンブル等依存症は治るの？

ギャンブル等を繰り返しているうちに、自分ではコントロールができなくなる病気で、社会生活をしていく上での様々な活動（仕事や家庭など）よりもギャンブル等を優先することで、生活に支障がでできます。

様々な助けや理解により、ギャンブル等を必要とし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、回復可能な病気です。

## ■ ギャンブル等依存症のスクリーニングツール

ギャンブル等依存症の可能性について、自己チェックできるものです。

- LOST (7 ページ) は、4 項目なので簡単に答えることができます。
- PGSI (8 ページ) は、海外の多くのギャンブル問題に関する調査で用いられています。

対象者と取り組みやすいものを活用してください。アプリ「Day See」(9ページ)でも、ギャンブル依存度のチェックができます。

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

脳(報酬系)の機能異常がおこる  
自分ではコントロールできない

### 自己治療仮説

ギャンブル等をする事で、つらいことや苦痛を軽減したり取り去ったりしている

### 両価性

「やめなきゃ…」と「やめられない…」の間を揺れ動いている



## 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
- 誰にも相談できない、孤立感がある、相談してもしんどいことは変わらない
- ギャンブル等のために嘘をつき続けることがしんどい
- なんでもまたやってしまったんだろう自分はだめな人間だ…

- 本人はギャンブル等にのめり込むことを周囲から責められ、つらい状態にある場合も多いです。
- 依存症から回復するためには、本人を責めるのは有効ではありません。
- 本人がギャンブル等に頼らざるを得ない理由を丁寧にきくこと、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とが大切です。

こんなやりとりをしてみてください

<ul style="list-style-type: none"> <li>● まずは相談に来たことをねぎらい、体調や生活の不安がないか聞く</li> </ul>	<p><b>「ギャンブル等の相談に来たんじゃないし…」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 「よく相談に来てくださいましたね」「どんなことでお困りですか」</li> <li>→ 本人の大変さに寄り添って話をきくことから始める</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 取組んだことをねぎらう</li> </ul>	<p><b>「とりあえず Day See をダウンロードしてみた」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 「さっそくダウンロードしてくださったんですね」</li> <li>→ 「カレンダーをつけてくださったんですね」</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 些細なことでもできていることに目を向ける</li> </ul>	<p><b>「やめようと思っただけでもついやってしまう」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 「やめようと思っているんですね」</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正論で返さない、批判しない</li> <li>● 正直に話したことを評価する</li> </ul>	<p><b>「ギャンブル等をまたしてしまった」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ × 「やめないとだめじゃないですか」</li> <li>○ 「正直に話してくださってありがとうございます」</li> </ul> <p>● やめようとトライしたことを褒める→ただし、「褒めすぎ」は正直に話しづらくなるため注意</p> <p>● 再開したことを責めない</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 無理せずできそうな目標を立てる</li> </ul>	<p><b>「ギャンブル等をやめようとしてみたけど、やっぱり無理」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ “やめようとしてみた”ことをまず評価する</li> <li>→ 「取組んでみたことを教えてください」</li> <li>→ 「できることから一緒に考えてみませんか？」</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 否定的な発言もまずは聞き、本人の気持ちを受け止める</li> </ul>	<p><b>「私は依存症じゃない、いつでもやめられる」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 「依存症にならないように気にされてるんですね」</li> <li>→ 「いつかはやめなきゃと思っておられるんですね」</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> </ul>	<p><b>「もう放っておいて」「相談しても何も変わらない」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 抵抗感には逆らわず、抵抗感の少ない話題に転換を</li> </ul> <p>● 本人の思いを受け止める ● 別の視点から困りごと(生活面等)を聞いていく</p> <p>● まずは情報提供のみでタイミングをみていく</p>

ギャンブル等のことを見直してみるために

ギャンブル等を控えるために、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。カレンダー(11ページ)を使ったり、手軽で便利なアプリ「Day See」(9ページ)をすすめてみてください。

目標を立てる

ギャンブル等の  
日誌をつける

目標を達成できたか  
確認する

- 依存症は本人だけでなく、家族にも大きな影響を及ぼします。
- ギャンブル等による本人の借金を家族が肩代わりしてしまうことも多くあります。
- 家族が疲れ果ててしまうと、家族の関係性がぎくしゃくしたり、うまくいかなくなってしまいます。
- 依存症の相談では特に、最初は家族だけが支援者につながる人が多いです。家族の思いや状況を知り、相談に来た家族とつながり続けることが大切です。

<p>● 家族のつらい気持ちに寄り添う</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● まずは相談に来たことをねぎらう。</li> <li>● 今までのやり方が正しかったかどうかはひとまず置いておく。 「お話をさせてありがとうございます」 「今まで本当によくやってくれましたね」「それはつらかったですね」</li> </ul>
<p>● 金銭問題への対応を一緒に考える</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人が返済できない借金に対し、ギャンブル等の問題への介入なしに、家族が早急に肩代わりをしないよう、金銭問題への対応について、専門家への相談も含めて家族と一緒に考える。</li> </ul>
<p>● 本人を責めることで問題が悪化することがあると伝える</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族が本人を責めたり、問い詰めると、本人はそのつらさから抜け出すために、さらにギャンブル等に頼るようになることを理解してもらう。</li> </ul>
<p>● 家族の行動が適切でないと感じて も責めない</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 支援者は、家族が借金の肩代わりをしたり、本人を責めたりするような行動をとっても、本人のために良かれと思っての言動なので、間違っていると責めたりしない。それによってどのような結果が生じているか気づいてもらい、対応の仕方を一緒に考える。</li> </ul>
<p>● 家族だけで抱え込まないことや、 家族のセルフケアも大切であることを伝える</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 仕事や趣味等、家族自身が自分のために時間を作り、健康を取り戻すことをめざす視点でかかわる。</li> <li>● 家族が相談機関や自助グループにつながることも、本人の回復に役立つことを伝える。</li> <li>● 他の機関を紹介する場合は、家族の理解を得た上で紹介先に一報を入れたり、必要に応じて同行するなど、丁寧につなぐ。</li> </ul>

### 家族を支援する際に心がけたいこと

- その① 安心して話せる場を提供しましょう  
 その② 家族の希望を確認しながら、無理なくできることから取り組めるよう提案しましょう  
 その③ 家族に危険が及ぶ可能性が高い場合は、家族の安全の確保を優先しましょう

家族とつながり続けることが、  
本人支援にもつながります

家族と本人とのコミュニケーション ～望ましい伝え方のコツ～  
できるところから少しずつ取り入れてみましょう

簡潔に

本当は何を伝えたいかを意識して、できる限り簡潔にまとめてみる。

タイミングを  
みて

本人が話したくないときに無理に話しても伝わりにくい。大事なことを話すときこそ、お互いが冷静になってから話す。

主語を私に

家族自身を主語にして話すと、言いたいことが伝わりやすく、受け入れやすい。

責任を一部  
請け負う

一部だけでも自分にも責任があるという言葉を入れると、相手が頑なにならず、こちらの言いたいことが伝わりやすくなる。

前向きに

できているところ・いいところを褒めて、肯定的な言い方をする。

出典：大阪府こころの健康総合センター 依存症家族サポートプログラム

このプログラムは、依存症の家族のための支援プログラムとして普及している「CRAFT」をもとにして、「本人のギャンブル等問題に関する状況が変わる」「本人が相談・受診につながる」「家族自身が元気になる」ことを目的に実施しているものです。

- ギャンブル等依存症に関する相談では、本人の借金の問題が伴うことがよくあります。
- 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を繰り返し、さらに状況が悪化してやめられなくなることも、病気の症状の一つです。

## 押さえておきたいポイント

<p>● 家族等の周囲の人が安易に借金返済の手助けをしない</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族等の周囲の人々が借金の返済の手助けをすることで、本人はギャンブル等の問題に向き合う機会を失うことになります。</li> <li>● 返済すると再度借り入れができるようになるため、ギャンブル等を再開し、借金を繰り返してしまうことがあります。</li> </ul>
<p>● 借金の発覚は、本人を回復に導くための大きなチャンス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 借金が発覚することで、本人も自分のギャンブル等のやり方に問題があると気づき、向き合うきっかけになります。</li> <li>● 借金問題は喫緊の課題であり、その相談対応に注力してしまいがちですが、借金問題の解決だけにとらわれず、これをきっかけに本人や家族の状況に応じ、適切な相談機関や医療機関、回復施設、自助グループにつながるよう助言をします。</li> </ul>

## 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ひとつですが、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、借金の返済額が減額され、それを3~5年で分割返済します。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返済の額・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・支払い方法等について話し合う手続きです。



## 借金問題の相談は、依存症の回復への糸口



依存症についての相談意欲が低い方でも、「まずは借金のことだけでも相談してみませんか？」と声をかけることで、回復への一歩につながる可能性があります。本人や家族の状況に応じて、依存症に理解のある機関への相談を検討してみましょう。

## 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、**法律の専門家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、お住まいの地域の精神保健福祉センター（6ページ）へお問合せください。

依存症から回復するためには、正直に自分の気持ちを話せる場所があることや、孤立しないことが大切です。必要に応じて、相談機関や医療機関、自助グループ、回復施設、民間支援団体等につないでください。

### 相談機関

精神保健福祉センターや保健所などで、本人や家族などの相談にのっています。個別相談の他に、グループでのプログラムを実施しているところもあります。

### 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。

### 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、その結びつきのなか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、希望や問題解決へのヒントなどを得ることができます。

### 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実施したりするなかで、依存症からの回復をサポートしています。施設では、依存対象物に頼らない生活を送る方法を習得するため、多様なプログラムを実施しています。

## 大阪府内の精神保健福祉センター

### 大阪府内在住の方

(大阪市・堺市以外)

#### 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



おおさか  
依存症ポータルサイト



▶ いますぐにはつながらなくても…

**安心して相談できる場所・気持ちを話せる場所がある**  
ことを伝えましょう

## ギャンブル等についてこんなことはありませんか

ギャンブル等依存症かどうかを自己診断できるチェックリストです。最近1年間のギャンブル経験であてはまるものがあるかどうか、チェックしてみてください。

**Limitless**

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

**Once again**

ギャンブルに勝った時に「次のギャンブルに使おう」と考える

**Secret**

ギャンブルをしたことを誰かに隠す

**Take money back**

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: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

### 結果判定

0～1項目	ギャンブル等依存症の危険度は低い
2項目以上	ギャンブル等依存症の危険度は高い

2項目以上の方は、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。

府民の方向けリーフレット「ギャンブル等について考えてみませんか」は皆さんに渡し、スクリーニングツールの結果に応じて、以下の点を中心に伝えてください。

#### 「LOST」 1項目以下

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、「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。

#### 「LOST」 2項目以上

ギャンブル等により生活等に問題が生じている状態のため、リーフレットを讀んでみることや、便利なアプリ「Day See(デイジー)」のダウンロードをお勧めし、必要時、11ページのカレンダーも渡してください。

# 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**

結果は次のページへ➡

▶ **結果判定**

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

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。

府民の方向けリーフレット「ギャンブル等について考えてみませんか」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、「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**

ギャンブル等により生活等に問題が生じている状態のため、リーフレットを読んだり、便利なアプリ「Day See(デイジー)」のダウンロードをお勧めし、必要時、11ページのカレンダーも渡してください。

**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身につけましょう。

# ストレスをためないための日々の過ごし方

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の方法を身に付けておくことも大切です。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







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3月