

仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぼーと仙台)

はあとぼーと仙台
ホームページ



ここまるX
(旧Twitter)



特集

あなたにも身近な問題かも? ~ギャンブル等依存症~

ギャンブル等依存症セルフチェック

ご自身やご家族、身近な人にこんなことはありませんか?

L

ギャンブルをするときは、
予算や時間の制限を決め
ない、決めても守れない

Limitless



O

ギャンブルに勝ったとき、
「次のギャンブルに使おう」
と考える

Once again

S

ギャンブルしたことを誰か
に隠す

Secret

T

ギャンブルに負けたとき
にすぐに取り返したいと
思う

Take money back



2つ以上あてはまったら要注意!?
ギャンブル等依存症の可能性がります。



ギャンブル依存症自己診断ツール「LOST」

[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、日本アルコール・薬物医学雑誌、2018,53(6):264-282.]

アルコール依存症や薬物依存症は身体面への影響も大きいため、内科受診をきっかけに治療につながることもありますが、ギャンブル等依存症は、身体面への影響が出にくいことから病気と考えられにくく、医療機関や相談機関につながりにくいのが現状です。過去に行われた調査(*)では、ギャンブル等依存症が疑われる者の推計値は、過去1年間で約70万人、生涯経験で約320万人とされており、大きな社会問題になっています。

ギャンブル等依存症は、治療や相談につながることで回復できる病気です。ギャンブルの問題を抱える本人や家族が適切な支援につながるができるよう、国では平成30年に「ギャンブル等依存症対策基本法」を制定し施行しました。この動きを受け、宮城県では令和6年3月に「宮城県ギャンブル等依存症対策推進計画」を策定し、仙台市を含む県内全域の依存症関連問題対策に取り組んでいます。

*国立研究開発法人日本医療研究開発機構 障害者対策総合研究開発事業「ギャンブル障害の疫学調査、生物学的評価、医療・福祉・社会的支援のありかたについての研究 2016~2018年度」

ギャンブル等依存症とは？

ギャンブル等依存症とは、ギャンブル等にのめりこんでコントロールができなくなる精神疾患の一つです。国際的な精神疾患の診断基準でも、“病的賭博”、“ギャンブル障害”として位置付けられています。ギャンブル等依存症の特徴として、以下のようなことがあげられます。

ブレーキがきかない

- 「お金がないから少しだけ」と思っているも、適当なところで切り上げることができず、結果的に借金をしてまでもギャンブルにのめりこむ。
- これ以上ギャンブルをすると、家族や仕事に多大な影響が及ぶことがわかっていても、ギャンブルを優先する。

問題を認めようとしな

- ギャンブルで明らかに問題が生じているにも関わらず、自分の問題として捉えようとしな
- 借金が増える、家族を困らせる、仕事でミスが増えるなどの問題が明らかになっても、「いつでもやめられる」「次に勝ったらやめる」と事態を重く受けとめない。

周囲の身近な人を巻き込む

- 本人にとって身近な人、特に家族が、借金を肩代わりしたり、事態に巻き込まれたりすることが多い。
- 身近な人ほど悩んでしまい、ストレスを抱え、疲れを強く感じる。

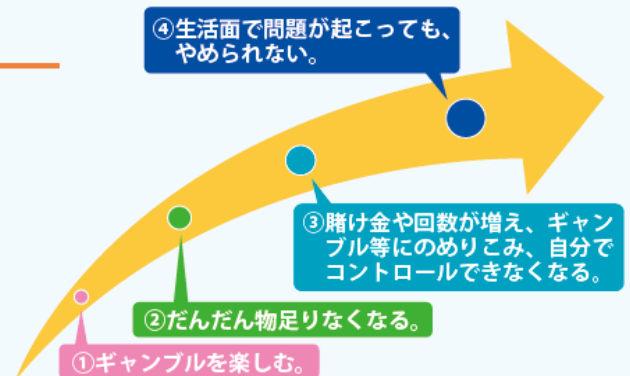
やめたいけど続けたい

- ギャンブルの問題を抱えた人すべてが「一生ギャンブルを続ける」と考えているわけではない。「快感が忘れられない」「勝つまでは絶対にやめない」と思う一方で、「生活が成り立たない」「家族や職場に迷惑をかけてしまう」といった気持ちも抱え、「やめたい」でも「続けたい」の間で揺れ動いている。

ギャンブル等依存のメカニズム

ギャンブルをやめられないメカニズムは、脳の異常が原因と考えられています。ギャンブルをやり始めて大儲けしたときなどは、脳の刺激を感じる部分が強く反応して快楽物質がたくさん出ます。

しかし、ギャンブルをやり続けて依存状態になると、少しずつ反応がにぶり、「ギャンブルをしたい」という強い欲求がわいてきます。欲求を満たそうとギャンブルをしても満たされず、ますますエスカレートしていきます。



【出典：文部科学省、「ギャンブル等依存症」などを予防するために生徒の心と体を守るための指導参考資料、2019：p.4】

コラム

ネットギャンブルの影響

近年、ギャンブルへののめりこみの一因となっているのが「ネットギャンブル」です。今や生活には欠かせないスマホを始めとした情報機器等により、インターネットを活用することでいつでもどこでも気軽にギャンブルができる環境になりました。簡単にアクセスできるようになった一方で、ギャンブルを行うハードルが下がり、過度なめりこみにつながるリスクがあります。

また、合法とされている国もあるオンラインカジノですが、日本では違法です。違法とは知らずに手を出してしまい、犯罪行為につながるなどの危険性もあります。

コラム

「Butterfly Heart」をご存じですか？

「Butterfly Heart」とは、厚生労働省が作成した依存症からの回復を応援するアウェアネスシンボルマークです。アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症に対する偏見や差別の解消を図り、依存の問題を抱える本人や家族が適切な支援につながることを目的として、依存症の理解を深めるための普及啓発活動で活用されています。



依存からの回復

依存症は回復することができます。回復をめざすために大切なポイントは以下の2つです。

「今日一日」を積み重ねる

脳に過度な刺激を求める回路ができあがると、前の状態の脳に戻すことは難しいとされています。しかし、ギャンブルをやめ続けることで、問題のない社会生活をめざすことも可能になります。やめ続けるには、ギャンブルをしたいときにどのように対処するか、ギャンブル以外のことをする時間をどう増やすかが大切です。

一人で抱え込まない

依存症は、脳の仕組みによりコントロールが難しくなる脳の病気とされています。意志や根性で解決しようとしてもなかなか上手くいきません。専門のクリニックや病院、行政の相談窓口などに相談する、ギャンブルの問題から回復をめざす仲間がいる自助グループに参加するなど、支援者や仲間を増やすことが大切です。

大切な人がギャンブル等依存で悩んでいたら…

大切な人がギャンブルの問題で悩んでいるときに、周囲の人がギャンブルをやめさせることは難しいですが、ギャンブル等依存からの回復をめざしやすくするための手助けはできます。本人を回復につなげやすくするためには、周囲の人が「依存を正しく理解し、対応を学ぶこと」が大切です。

対応の一例

●本人の責任は本人で

本人のためを思って借金の肩代わりをする、金銭管理をするなど、本人がすべきことの責任を周囲の人が代わりに果たしているということはありませんか？



良かれと思ってとった行動が、ギャンブルを続けられる環境を整えている可能性があります。

●効果的なコミュニケーション

ギャンブルを繰り返す本人に「やめられないなんて意志が弱い」「二度とやらないと言ったのに嘘をついた」など、怒ったり責めたりしたことはありませんか？



依存症は脳の病気であり、意志の力や根性では治りませんし、「やめたい」「続けたい」というどちらの気持ちも嘘ではありません。周囲の人の叱責が逆効果な場合もあり、より効果的なコミュニケーションをとることで本人が回復につながりやすくなります。



ご案内

ギャンブル等の問題を抱える方やご家族が利用できる相談先

○令和6年度 第2回 アディクション家族教室

ご家族のアディクション（アルコール・薬物・ギャンブル等への依存）の問題に悩まれている方を対象に、家族教室を開催します。

日時：令和6年12月4日（水）14:00～16:30

テーマ：アディクションについて

講師：東北会病院 精神科医 奥平富貴子先生

体験談：アディクションからの回復をめざす当事者・ご家族

対象：ご家族のアディクションの問題にお悩みの仙台市民

会場：EARTH BLUE 仙台勾当台ビル（住所：仙台市青葉区上杉1丁目6-10）

北四番丁駅徒歩2分、勾当台公園駅徒歩4分

申込：電話により申込 電話 022-265-2191

○仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）の相談

ギャンブル等依存についてのご相談はもちろんのこと、こころの悩みについてのご相談をお受けしています。

来所相談（予約制）電話 022-265-2191 平日8:30～17:00（12/29～1/3を除く）

電話相談・はあとライン 電話 022-265-2229 平日10:00～12:00、13:00～16:00（12/29～1/3を除く）

金曜午前は精神科医師による精神医学相談を実施

・ナイトライン 電話 022-217-2279 年中無休 18:00～22:00

ご自身のことも
大切な方のことも、
一人で悩まず、
まずは
ご相談ください。

ここまる掲示板



令和6年度 ひきこもり講演会 ひきこもりの生きづらさを知る～「自分らしく」生きていくために～を開催しました

開催日: 令和6年5月19日(日) 10:00~12:00 会場: 仙台市太白区文化センター 楽楽ホール

令和6年度は「ひきこもる若者の生きづらさをどう理解し、一人一人が自分らしく生きていくために何ができるか」をテーマに、精神科医として日々ひきこもりの方々に向き合い、第一線で活躍されている、和歌山県の「おのクリニック」院長小野善郎先生からお話をいただきました。当日は、ひきこもりの当事者、ご家族、支援者、ひきこもりにご関心のある市民の方など多くの方にご来場いただきました。

講話では先生のご経験も踏まえながらお話いただき、思春期から大人になる過程で、自分の生き方を自分で決めなければならない「若者たちの苦悩」や、早期自立や安定雇用(終身雇用)への幻想の中で感じる「若者の生きづらさ」は、自然な現象であることなど、若者のひきこもりを理解するためのヒントをいただきました。

参加者からは「自分の生きづらさどう向き合っていけばよいかずっと悩んでいたのですが、今は迷ったり悩んだりしても大丈夫なんだ。自分なりの生き方を人と関わりながら少しずつ見つけていきたい」「もっと先生のお話をお聞きしたかった。納得したことがあり、少し軽くなりました。」という感想が聞かれました。

デイケア祭のご案内

デイケアメンバーの作品展示やお茶席、バザーなど、楽しいコーナーを準備していますので、ぜひお越しください。

日時: 令和6年10月4日(金) 12:00~15:00 会場: はあとぼーと仙台 ※予約不要です。

就労支援・社会参加コース 説明会

日時: 令和6年9月9日(月) 10:30~11:45

会場: はあとぼーと仙台

※申込み・お問合せ先 022-265-2305

アクション回復支援コース 説明会

日時: 令和6年11月20日(水) 10:00~11:00

会場: はあとぼーと仙台

※申込み・お問合せ先 022-265-2191

生活困りごとと、こころの健康相談

生活上の困りごとがあると、こころや身体にも不調が出ることがあります。この相談会では、これらの困りごとを同時に相談できるよう、法律の専門家と精神保健福祉の専門家が同席して、ご相談に応じます。

◆開催日程

| 日時 | 場所 | 申込先 |
|--------------------------------------|----------------|---------------------------|
| 令和6年10月~令和7年2月(第3火曜日) 13:00~16:00 | 宮城県司法書士会館 | 宮城県司法書士会館 022-263-6755 |
| 令和7年3月7日(金) 10:00~17:00 | 仙台市役所 上杉分庁舎 | はあとぼーと仙台 022-265-2191 |

最新の情報はホームページをみてね



自立支援医療(精神通院)制度

精神疾患により継続した通院が必要な方を対象として、医療費の自己負担分の一部を公費で負担する制度です。

通常、2割または3割負担のところ、自己負担が1割になるとともに、収入に応じて、毎月の上限額が設定されます。

発行: 仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)
〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 電話 022-265-2191