
ギャンブル問題 初期相談 ガイドブック

このマニュアルは、市民の方からギャンブルに関する
困りごとの相談を受けた時の対応について示したものです。

ギャンブル問題を理解するための第1歩としてご活用く
ださい。

令和6年
川崎市総合リハビリテーション推進センター
こころの健康課
(川崎市依存症相談拠点)

ギャンブル依存症とは

ギャンブル依存症とは、日常生活で様々な問題が生じているにも関わらず、パチンコや競馬などのギャンブルにのめり込み、やめたくてもやめられない、自分の力だけではどうにもならない状態を言います。

ギャンブル依存症は、精神疾患（病気のひとつ）です。誰でもなり得る病気で、ギャンブルをやり続けているうちに、ギャンブルに費やすお金と時間をコントロールする力が徐々に奪われます。ギャンブルがやめられず、仕事や生活にも支障が出て、気づいた時には意思や根性だけではどうにも状況を打開できなくなります。

ギャンブルにのめりこんでしまった結果、かつてとは別人のような性格になってしまふこともあります。「まだ大丈夫」と放っておくと、状況が悪くなり、様々な問題を引き起こします。家族や周囲の人を巻き込むことも多くみられます。



? なぜギャンブル依存症になってしまうの?

◎脳に与える影響

ギャンブルをすることによって、神経回路に作用し快楽をもたらすため、ギャンブルを繰り返すと言われています。脳が影響を受けたことが原因で、本人の意思や性格の問題ではありません。

◎個人的要因

様々な生きづらさを抱える中、低い自己肯定感や孤独感をもつ人がその気持ちを紛らわし、高揚感を求めてギャンブルにのめりこむことがあります。

◎家族的要因

子供の頃から家族等に連れられて、ギャンブルの場に出入りしたなど、ギャンブルに関する情報が入りやすい家庭環境で育った人は馴染みやすくなる傾向があります。



過去12か月に以下のうち4つ（またはそれ以上）当てはまると、
ギャンブル依存症の可能性がります。



- 1) 興奮を得たいがために、掛け金の額を増やしてギャンブルをする要求。
- 2) ギャンブルをするのを中断したり、または中止すると落ち着かなくなる、またはいらだつ。
- 3) ギャンブルをするのを制限する、減らす、または中止するなどの努力を繰り返し成功しなかったことがある。
- 4) しばしばギャンブルに心を奪われている（例：ギャンブルをするための金銭を得る方法を考えていること、を絶えず考えている）
- 5) 苦痛の気分（例：無気力、罪悪感、不安、抑うつ）の時に、ギャンブルをすることが多い。
- 6) ギャンブルで金をすった後、別の日にそれを取り戻しに帰ってくることが多い（失った金を深追いする）
- 7) ギャンブルへののめり込みを隠すために、嘘をつく。
- 8) ギャンブルのために、重要な人間関係、仕事、教育、または職業上の機会を危険にさらし、または失ったことがある。
- 9) ギャンブルによって引き起こされた絶望的な経済状況を免れるために、他人に金を出してくれるよう頼む。

※出典：「DSM-5-TR 精神疾患の分類と診断の手引」より引用 一部改



～ギャンブル問題の相談が入ったら～

【初期対応フロー】



初期対応フローのポイント

※1) 相談内容の主訴・問題行動の確認

(本人に関すること)

- 本人の主訴
- 家族状況・幼少期の状況
- 就学（最終学歴）、就労歴
- 他の疾患の有無
- 嗜癖行動の種類、開始年齢
- 問題化した時期とその内容
- 問題への対処行動
- 借金の有無
- 希死念慮、自殺企図、失踪の有無
- 利用中・利用可能な社会資源

(家族に関すること)

- 困っていること、希望
- 幼少期の状況・家族の生活状況
- 家族の主訴
- キーパーソン
- 本人への態度、関わり方
- 利用中・利用可能な社会資源

※2) 緊急性の判断

1) 精神的・身体的に衰弱している場合

- 身体不調の訴えが見られる、気分の落ち込みがある、希死念慮（不眠・食欲不振・体重減少等）
- 食事からの栄養が摂れていない。

医療機関
(内科、精神科等)や
救急外来への相談

2) 生活が破綻し困っている場合

- 居住地がなくホームレスのような状況になっている。
- 借金や依存対象への浪費などから所持金がほとんどない。

行政機関
(生活保護や福祉部門)
や弁護士等への相談

《本人より相談が入ったら…》

基本的な姿勢と心構え

- 依存症を正しく理解した上で接すること
- 無理にやめさせようとしないこと
- 労いや寄り添うことを心掛けること
- 本人を認め長い目で見守ること
- 受容・共感的な態度で関わること
- 本人の意欲や回復を信じること
- 支援者も一人で抱え込まないこと



横浜市こころの健康相談センター「イチから学ぶ依存症支援」より引用

＜ギャンブル行動を「やめる、やめたい」の場合＞

- ① 専門医療機関や自助グループ、回復施設等での治療が中心になることを伝え、情報提供しましょう。
- ② 「自分でやめる」という場合もあるかもしれませんが、コントロールが出来ないので、自分でやめるのは困難な目標になると思います。しかし否定せず、本人の意向を尊重しましょう。結果を確認できるよう、次の相談の約束を取り付けましょう。

＜ギャンブル行動を「控える、一時的にやめる」の場合＞

- ① 上記の②の対応と同じになります。
- ② 実際はうまくいかない場合が多く、その場合は相談に来づらくなるので、「うまくいなくても、どうしたらうまくいか、一緒に考えたいと思っています」と伝え、相談が途切れないように努めましょう。

＜ギャンブル行動を「やめるつもりなし」の場合＞

- ① 相談にこられたという事実を積極的に評価します。
- ② 相談に来たということは、何らかの問題を感じているはずで、「今のままではいけない、変わりたい」という気持ちと「できるものなら続けたい」という気持ちの間で揺れ動いていることを察しましょう。
- ③ 本人なりに努力している点や、気を付けている点はないか尋ね、あればそれを具体化しましょう。
- ④ リーフレットを渡すなど情報提供を行い、良い関係で面接を終了させ、次の機会を持ちましょう。数か月後に再来するという場合もあります。

長崎県依存症相談対応の手引きより引用 一部改

《家族から相談が入ったら…》

本人の回復のために家族ができること

- 1) 依存症の正しい知識を得ること
- 2) 本人への関わり方を学ぶこと
- 3) 家族だけで抱え込まず相談すること
- 4) 本人の問題は本人に任せること
- 5) 家族自身の人生を充実させること
- 6) 本人と距離を置くことも立派な関わり



1) 依存症の正しい知識を得ること

依存症と向き合うためには、まずは依存症の特徴などを知ることが大切。

2) 本人への関わり方を学ぶこと

本人の問題に家族が巻き込まれ、何とかしようと取り組んできた結果、家族からのコミュニケーションに、怒る・責める・泣いて懇願する等が増えてしまうこともあります。家族の反応が変わることで、家族自身が健康的に過ごせるようになったり、本人が回復に向かいやすくなります。

3) 家族だけで抱え込まず相談すること

家族や本人の回復をサポートする社会資源は、相談機関・家族会・自助グループ・専門医療機関・回復施設など様々あります。

4) 本人の問題は本人に任せること

どんなに心配でも、本人の人生を家族が代わりに生きることはできません。自分のことは自分で後始末してもらうことで、問題行動によって起きたデメリットに本人に気づいてもらうことができます。

※未成年、若年層であると全て本人に任せるということも難しい場合もあります。(コラム①参照)

5) 家族自身の人生を充実させること

家族が自分の生活を取り戻すことが大切です。

6) 本人と距離を置くことも立派な関わり

見捨てるのではなく、本人を見守りましょう。暴力等の危険がある場合は、安全を最優先に行動することが必要です。

Problem Gambling Severity Index (PGSI)

このテストはギャンブル問題の自記式スクリーニングテストです。また結果は参考程度として、ギャンブル問題を意識するものとして活用ください。

全部で9問の各質問に0～3点（0：まったくない、1：時々、2：たいていの場合、3：ほとんどいつも）で回答してもらいます。

★ポイント★

- ★「点数が低い＝様子を見ても良い」ではなく、具体的な困りごとがあれば医療機関や支援に早めにつながるよう対応していきましょう。
- ★質問項目の2.3.4についてはご自身でコントロールが出来ているか判断できる項目になります。「全くない」以外にチェックがつくようであれば、生活に支障が出てきている可能性があるかもしれません。
- ★基本的に問題を抱えている方（本人）自身が行うものになっていますが、ご家族や支援者が行うことも可能です。しかし、質問項目の5.6.7は本人の自覚が必要な項目になります。本人も一緒に行えると良いでしょう。
- ★本人がご自身の問題として認めていない時期であると、正しくチェックしない可能性があります。その為、参考までにテストを活用し、実際どのような生活・経済状況なのか聞いていくようにしましょう。

～分類～

- 0点 : 非問題ギャンブラー (non-problem gambler)
- 1～2点 : 低リスクギャンブラー (low risk gambler)
- 3～7点 : 中等度問題ギャンブラー (moderate)
- 8～27点 : 問題ギャンブラー (problem gambler)

Q1 過去12か月間について考えてください。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：まったくくない **1：時々** **2：たいていの場合** **3：ほとんどいつも**

Q2 過去12か月間について考えてください。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に費やさねばなりませんでしたか。

0：まったくくない **1：時々** **2：たいていの場合** **3：ほとんどいつも**

Q3 過去12か月間について考えてください。どのくらいの頻度で、ギャンブルで負けた金額を取り返そうと、別の日にギャンブルをしに戻りましたか。

0：まったくくない **1：時々** **2：たいていの場合** **3：ほとんどいつも**

Q4 過去12か月間について考えてください。どのくらいの頻度で、ギャンブルをするお金を得るために借金をしたり、物をうったりしましたか。

0：まったくくない **1：時々** **2：たいていの場合** **3：ほとんどいつも**

Q5 過去12か月間について考えてください。どのくらいの頻度で、自分がギャンブル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：まったくくない **1：時々** **2：たいていの場合** **3：ほとんどいつも**

Q6 過去12か月間について考えてください。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関わらず、周囲の人々があなたが賭け事をすることを批判したり、あなたがギャンブルの問題を抱えていると言ってきたりしましたか。

0：まったくくない **1：時々** **2：たいていの場合** **3：ほとんどいつも**

Q7 過去12か月間について考えてください。どのくらいの頻度で自身のギャンブルのやり方や、ギャンブル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：まったくくない **1：時々** **2：たいていの場合** **3：ほとんどいつも**

Q8 過去12か月間について考えてください。どのくらいの頻度で、ギャンブル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：まったくくない **1：時々** **2：たいていの場合** **3：ほとんどいつも**

Q9 過去12か月間について考えてください。どのくらいの頻度で、ご自身のギャンブルによって、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：まったくくない **1：時々** **2：たいていの場合** **3：ほとんどいつも**

【借金・お金について】

◆ 家族は借金に関わらない

家族が本人に代わって借金を返すことはせず、本人が借金問題に関する相談機関と相談しながら自分で解決方法を考えるよう伝えましょう。

◆ 金銭管理を行う

ギャンブルへの欲求を引き起こす引き金となるので、余分なお金はもたせないようにしましょう。家計簿をつけて、ゆがんだ金銭感覚を客観的に把握しましょう。

◆ 債務整理を急がない

ギャンブル依存症から回復しない限り、再度借金は繰り返されます。家族が返済を急ぐことで優良債権者とみなされ、借金がしやすくなります。優先すべきは回復支援になります。ヤミ金の厳しい取り立てが続く等のトラブルについては、警察や行政、司法機関の窓口に相談しましょう。

コラム①

【若者支援と雑談力】

稲村厚司法書士事務所（認定 NPO 法人ワンデーパーポート理事長） 稲村 厚

はじめに

最近のギャンブルによる借金相談で、20代30代の若者の割合が増加しています。典型的なケースとしては、コロナ禍で通学ができなくなった学生が、公営競技のネット投票にはまり、そこからインターネットカジノに手を出してしまって、返済できない借金を抱えてしまうパターンです。彼らは親が借金を肩代わりしても、短期間で同じような行動で借金を作ってしまうことが稀ではありません。

このような若者に対して、「依存症」の症状だとして従来の支援対応に終始することは疑問です。私には、まだ大人になり切れていない社会経験もない若者の未熟な失敗としか見えないからです。

そこで、若者には「思春期問題」の対応を参考に支援することを推奨します。未熟な大人である若者に、お説教や叱責は禁物です。また困りごとを聴くのではなく、彼らとの雑談のなかでふとつぶやかれる本音を拾っていくことができるとういと思います。親御さんも支援者も「雑談力」をつけていくことが求められています。

完全無欠で間違えない人間は存在しませんし、世代が違えば価値観も違っています。支援者は相談者とともに学ぶ姿勢を忘れてはいけないうらに言い聞かせています。



「知っておくと役立つ知識～イネープリングとは～」

共依存にある家族が、本人の依存症を可能にする条件を作ってしまうことを「イネープリング」といいます。例えば、「借金を代わりに支払う」「周りの目を気にして、本人の失敗を後始末する」といったことが挙げられます。次々に降りかかる問題に対して、「何とかしなくてはいけない」「私が支えなくては」ということで頭がいっぱいになり、本人を支えるために取った行動が結果的に依存症をさらに進行させてしまうことにつながる場合もあります。今までの関わり方を振り返り、家族が楽になる方法を考えることが大切です。

コラム②

地域活動支援センターK-GAP(川崎ギャンブラーズアディクションポート)について

K-GAP プログラムはギャンブルをしない・賭けないで生きていく為に必要な事を身につけていくための施設です。一人ではなく「仲間」と一緒に回復の道を歩む場所になります。

☆K-GAP センター長 野沢さんに聞く、ギャンブル依存症 支援のポイント☆

ギャンブル依存症になった経緯は人によって違うので、まずは話を聞いていくことを大切にしています。相談が入った時に、具体的な提案や助言をするだけでなく、イメージとしては本人や家族・周囲の人を取り巻き、絡まっているところ(課題など)をほどいていく作業をしています。1回の相談で終わるものではなく、関係性を築きながら、家族や本人も含めて話を丁寧に聞いていきます。話を聞いていくことで絡まっていた課題が整理され、具体的なものになります。それまでには長期間かかるため、依存症支援は長期間の支援になります。家族相談が多いが、家族は巻き込まれてしまうことが多いため、家族には家族自身のセルフケアを大切に伝えていきます。本人が相談してきた場合には、ギャンブル問題に目を向けるのではなく、その本人へ目を向けて話を聞くようにしています。やり直せる場所としてK-GAPやNestingを活用する方もいるが、ここでなければいけないという訳ではなく、本人に合う場所を提供するように努めています。その為に、支援者自身も横の繋がりを大切に、他の依存症回復施設と情報共有や支援者自身もつぶれないように一人で抱え込まず、他機関との連携も大切です。ぜひ、これを読まれた支援者の皆様も連携していきましょう。

【回復施設利用者からの声】

私は25年間ギャンブルへの徹夜が止められず仕事を失い、家族も失い、最後にはギャンブルの資金を借る為、犯罪を犯してしまいました。留置場での居つきの中、弁護士が僕にK-GAPを紹介してくれました。K-GAPのグループホームでの生活は当初は不安でしたが僕にいてくれる仲間の存在が大きな支えになりました。今は毎日仲間と楽しく過ごす事でギャンブルをしていた時と違い孤独ではありません。僕はこれからK-GAPで健康で幸せな生活ができる様に仲間と共に回復の道を歩み続けたいです。

相談先一覧

県内の主な依存症専門医療機関

(一般の精神科病院やメンタルクリニックでも依存症の治療が受けられることがあります)

- 国立病院機構 久里浜医療センター
- 北里大学病院
- 神奈川県立精神医療センター
- 大石クリニック(外来診察のみ) 等

※かながわ依存症ポータルサイト▶



※全国依存症ポータルサイト▶



グループミーティング

- K-GAP 毎週水曜日 定例会を開催
- GA(本人向け) 川崎市内(3グループあり:川崎、溝の口、登戸)
- ギャマノン(家族向け) 川崎市内(3グループあり:登戸、高津、溝の口)
- NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会神奈川(家族会)

家族セミナー

- 薬物・ギャンブル問題家族セミナー(こころの健康課 主催)

借金・債務整理等

- 消費者ホットライン ~188~
- 法テラス神奈川 0570-078-308
- 川崎市各区弁護士相談 044-200-0108
- 多重債務者向け無料相談窓口 048-600-1113

行政機関

- 総合リハビリテーション推進センター こころの健康課こころの健康支援担当 044-201-3242
- 各区役所 高齢・障害課精神保健係

ギャンブル問題初期相談ガイドブック

【第1版】

発行日 令和6年8月
発行者 総合リハビリテーション推進センター
協力 松崎 尊信
(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)