

ギャンブル等との付き合い方 自己チェックシート

「あなたは、どのステージですか？」

あなたは、どのステージにあてはまりますか？ 該当するステージの「おすすめの対処」の中で、実行できそうなことがあればご活用ください。

（※ギャンブル等とは、パチンコやパチスロ、競馬、競艇、競輪、オートレース、その他の射幸行為を指します）

ステージ	状 況	おすすめの対処
人生を賭けたレベル	頭に浮かぶ考え ギャンブル等や借金返済のことがいつも頭から離れない 「借金問題の解決策はギャンブル等しかない」「死んでしまいたい」 「(手を付けてはいけないお金に手に出しても) 後で返せば問題ない」 よくある行動パターン 借金問題から抜け出すために、一発大勝負で多額の資金をギャンブル等に投じる ギャンブル等が関わった嘘をつくことが日常的になっている 周囲からギャンブル等の問題を指摘された時、心当たりがあっても、それを認められない 気持ち・気分 ギャンブル等をしていないと不安。苦しみながらギャンブル等をしている。	・専門相談機関へ相談する ・専門医療機関を受診する 島根県立心と体の相談センター（松江）0852-21-2045 こなんホスピタル（松江）0852-66-0712 松江青葉病院（松江）0852-21-3565 松ヶ丘病院（益田）0856-22-8711 ・自助グループや民間団体の活動に参加する ※自助グループ等の情報は、心と体の相談センターのホームページに掲載しています。 心と体の相談センターのホームページでは、相談先等に関する詳しい情報をご覧ください 
問題が生じているレベル	頭に浮かぶ考え 仕事中もギャンブル等や借金返済のことが頭をよぎる よくある行動パターン よりハイリスク・ハイリターンのギャンブル等に挑戦する ギャンブル等で「勝つ」「負ける」が、次のギャンブル等をする理由になる （例：勝ったとき＝お金を増やすために次もする 負けた時＝負けを取り戻すために次もする） 負けを取り返すために借金をする、借金の返済が遅れがちになる 家族にギャンブル等に行ったことを隠す（例：「残業があったから」などと言う） 友人との約束を守れなくなる（例：待ち合わせの時間に遅刻したり、ドタキャンする） 「ガソリン代」「飲み会代」等と嘘を言って、ギャンブル等や借金返済の資金を得ようとする 気持ち・気分 ギャンブル等は現実逃避の手段。ギャンブル等をし終わると後悔する。	・専門相談機関へ相談する（同上） ・専門医療機関を受診する（同上） ・自助グループや民間団体の活動に参加する（同上） ・各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談（各種団体ホームページでご確認いただけます） ぱちんこ：リカバリーサポート・ネットワーク（URL：http://rsn-sakura.jp/） 公営競技：公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター（URL：http://www.koeikyogi.jp/addiction/gcc.html） ギャンブル依存症予防回復支援センター（URL：http://www.gaprsc.or.jp/） ・各種ギャンブル等のアクセス制限の制度を利用（※各種団体事業者へお問い合わせください） ・貸付自粛制度の活用（URL：https://www.j-fsa.or.jp/personal/trouble/way/）（Web 申請可。詳細は、「日本貸金業協会」の上記 URL でご確認いただけます。）
競技レベル	頭に浮かぶ考え 「(負けて終わったら) 翌日に取り返そう」「負けたままでは帰れない」 よくある行動パターン ・勝ちで得たお金は次のギャンブル等の軍資金にする ・勝つための方法について研究をする ・勝つために朝からギャンブル等の店の前に並ぶ ・ギャンブル等の店に一日中いる ・休みの日はほとんどギャンブル等をして過ごす ・昼食の時間を割いてギャンブル等をする ・ギャンブル等の店では、コーヒーだけで1日過ごせる ・大負けして精神的なダメージを受けても、1日寝たら回復して、次勝つことを考える	・各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談（同上） ・自分でギャンブル等へ行く頻度や時間、金額を決めて楽しむ ・ギャンブル等以外の趣味の時間を増やす
娯楽レベル	よくある行動パターン 小遣いの範囲内でギャンブル等を楽しむ。決めた時間で切り上げる。 気持ち・気分 ・ワクワクやドキドキを楽しむ ・ゲームの演出を楽しんでいる ・小金が当たったらラッキーだと思う ・ギャンブル等はちょっとした息抜きの一つである	・自身のギャンブル等へ行く頻度や時間、金額を決めて楽しむ

島根県立心と体の相談センターでは、ギャンブル等依存症の専門相談ダイヤル **0852-21-2045** を設けています。

どうしたら良いか迷っておられる方は、まずはお電話ください。あなたからの電話をお待ちしています。

島根県立心と体の相談センター作成（R7.9 更新）