



# お元気ですか？ あなたのこころ

## やめたいのにやめられない..... ギャンブル依存症

ギャンブル依存症はWHOが認めるれっきとした「回復できる」病気です。

ギャンブル依存症とは、日常生活に支障をきたしているにも関わらず、それにのめりこみ、やめられず、自分の力ではもうどうにもならない状態を言います。ギャンブル依存症は正しく治療すれば回復することができます。

スロット

競艇

競馬

パチンコ



ヤメラレナイ.....

しかし

ギャンブルの問題を持つ人たちは、病気であることをなかなか認めません。そもそもギャンブルの問題は隠しやすいので、危機状態になるまで家族も気づいていないことがあります。



# ギャンブル依存、家族は何をしたらいいの？ 何をしたらいけないの？

アメリカで長い間、ギャンブラーやその家族の援助を行ってきたメアリ・ハイネマン（Hineman）は役に立つ提案をしていますので紹介します。

## ハイネマンさんの提案

### しましょう！

この病気について、できるだけたくさん勉強しましょう  
新しく学んだ知識に基づいた態度をとりましょう  
感情的に巻き込まれてきたのだから、感情的にも影響を受けてきたことを忘れずに  
「もし、家族のことをちょっとでも考えてくれたら」とは言わないように  
たとえ友人が心配してくれても建設的な忠告でなければ、耳を傾けないように  
家族の自助グループに通いましょう、もし必要ならカウンセリングも受けましょう  
お金や財産を、この病気から守りましょう  
この病気がもたらす現実と向き合いましょう、それが苦痛であっても

### しないように！

お説教をしたり、叱ったり、責めたり、脅したりはしないように  
ギャンブルの結果生じたことを隠すことはしないように  
ギャンブルを正当化するような口実を与えないように  
金銭的な肩代わりはしないように  
からの約束に耳を傾けないように、本人は約束を守るなどできない  
いらいらしないように  
問い詰めないように、本人はどうせ真実を語らない  
あなた自身や子どものために助けを求めることを、延期しつづけないように

参考文献：相談員のためのギャンブル等依存症への対応マニュアル 監修 滝口直子  
編集発行 一般社団法人社会的包摂サポートセンター 2017年3月

## ひといや家族で抱え込まずに、相談してみませんか。

### 相談窓口

- 鹿児島県精神保健福祉センター 電話099-218-4755
- 出水保健所 電話 62-1636 ●出水保健センター 電話63-2148

### 自助グループ

自助グループとは、同じ悩みや問題を抱えている者同士が集まりお互いを理解し  
支え合いながら、それぞれの問題の解決を目指していく自主運営グループのことです。

#### GA鹿児島グループ

対象：ギャンブル依存症及び  
ギャンブルをやめたいと願う人  
場所：鹿児島市精神保健福祉  
交流センター（はーと・ぱーく）  
時間：毎週土曜 18:30～20:00

#### GAまなざしグループ

対象：ギャンブル依存症及び  
ギャンブルをやめたいと願う人  
場所：鹿児島市民福祉プラザ  
鹿児島市山下町15-1  
時間：毎週水曜 18:30～20:00  
代表：アノニマスネーム みち

#### ギャマノン鹿児島

対象：ギャンブルの問題によって影  
響を受けた家族・友人  
場所：鹿児島市精神保健福祉交流  
センター（はーと・ぱーく）  
時間：毎週土曜 18:30～20:00  
毎週水曜 14:00～15:30  
HP：<http://www.gam-anon.jp/>

※自助グループについて詳しく知りたい方は保健センター（63-2148）にご連絡ください。

次回は平成30年9月に発行します 発行元 出水保健センター（電話 63-2148）