

ギャンブル依存症の 診断と治療

藍里病院 第2版

目次

第1部	なにが問題なのか？	2
第2部	解決の道筋	10
第3部	インフォメーション	14

第1部 なにが問題なのか？

1、ギャンブル問題の見分け方

家族、友人、学業、仕事、趣味に費やしていた時間が減ってきた
家庭内の不和が増えた
言葉が乱暴になったり家で荒れるようになった
職場や学校を休むことが多くなった
お金が足りないから都合付けてほしいとよく言うようになった
家の物を勝手に持ち出して売るようにになった
借金するようになった
仕事上のお金を使い込んだ
自殺を口にするようになった

こういうことが起きたときにはその背景にギャンブル問題がないかどうか、必ず調べてみましょう。ギャンブルをしていて、上のような状態が起きていれば「ギャンブル依存」をまず考えなければなりません。表面に現れた問題だけに対処しても、原因であるギャンブル問題をなんとかしなければ、こういった問題はかならず繰り返されます。ギャンブルをしていることがはっきりしていて、しかも上にある問題が明らかになった時には、次の基準を活用して依存症レベルなのかどうか調べてみてください。

ギャンブル依存症の診断基準（DSM5を使用）

熱中する	ギャンブルのことばかり考えている（例：過去のギャンブルを思い出したり、次にギャンブルするときのことを考えて予測したり計画したり、ギャンブルをするためのお金をどうやって得るかということばかり考えている）
掛け金が増える	望んでいた期待感・高揚感を得るためにだんだんギャンブルにつき込むお金の額が増える
イライラする	ギャンブルに行くのを止めようとしたり、行く回数を減らそうとすると落ち着かなくイライラする
現実逃避する	現実に直面している問題について考えようとせず、ギャンブルをする。あるいは問題から逃げるため、問題から起きる様々な不快な気持ちやストレスを解消するためにギャンブルをする
負けを追いかける	ギャンブルで損をした後、その負けを取り戻そうとまたギャンブル

	をする
嘘をつく	ギャンブルをやり続けるためであったり、ギャンブルをどれくらいしているか、ギャンブルによって生じた借金を含めた諸問題を隠すために嘘をつく
止められない	ギャンブルをなんとか止めよう、あるいは減らそうと努力するが、うまくいかない
犯罪を犯す	ギャンブルをする金やギャンブルで作った借金を返済するために偽造、詐欺、窃盗、横領などの犯罪を犯す
生活を破壊する	ギャンブルのために大切な人間関係、仕事、教育を受ける機会などを失いそうになる、あるいは失う
借金する	ギャンブルによって破滅的になった経済状況を借金によって一時的に対処しようとする

ギャンブル依存の基準

ギャンブル問題なし	ギャンブルをしたことがない
リスクは低いA	ギャンブルをしたことはあるが、1年のうちに1万円以上の損失を出したことがない
リスクは低いB	1年のうちに1万円以上の損失を出したことがあるが、上記の基準項目には当てはまるものがない
	以下は1年のうち1万円以上の損失を出し、さらに以下の項目に当てはまるもの
危険な段階	上記基準を1～2項目満たす
問題のある段階	上記基準を3～4項目満たす
ギャンブル依存症	上記基準を5項目以上満たす

この診断基準に5項目以上該当する人は、どのくらいいるのでしょうか。成人だと、アメリカ1・4%、カナダ1・3%、イギリス0・8%、オーストラリア2・1%などに対し、日本は5・6%で、諸外国に比べてはるかに多いことがわかります。日本では男女別で見ると、男性9・6%、女性1・6%となり、日本人の男性480万人、女性75万人がギャンブル依存症と診断されるのが実情です。ギャンブル人口が約1000万人とされています。その半数がギャンブル依存症というのがわが国の驚くべき実態です。

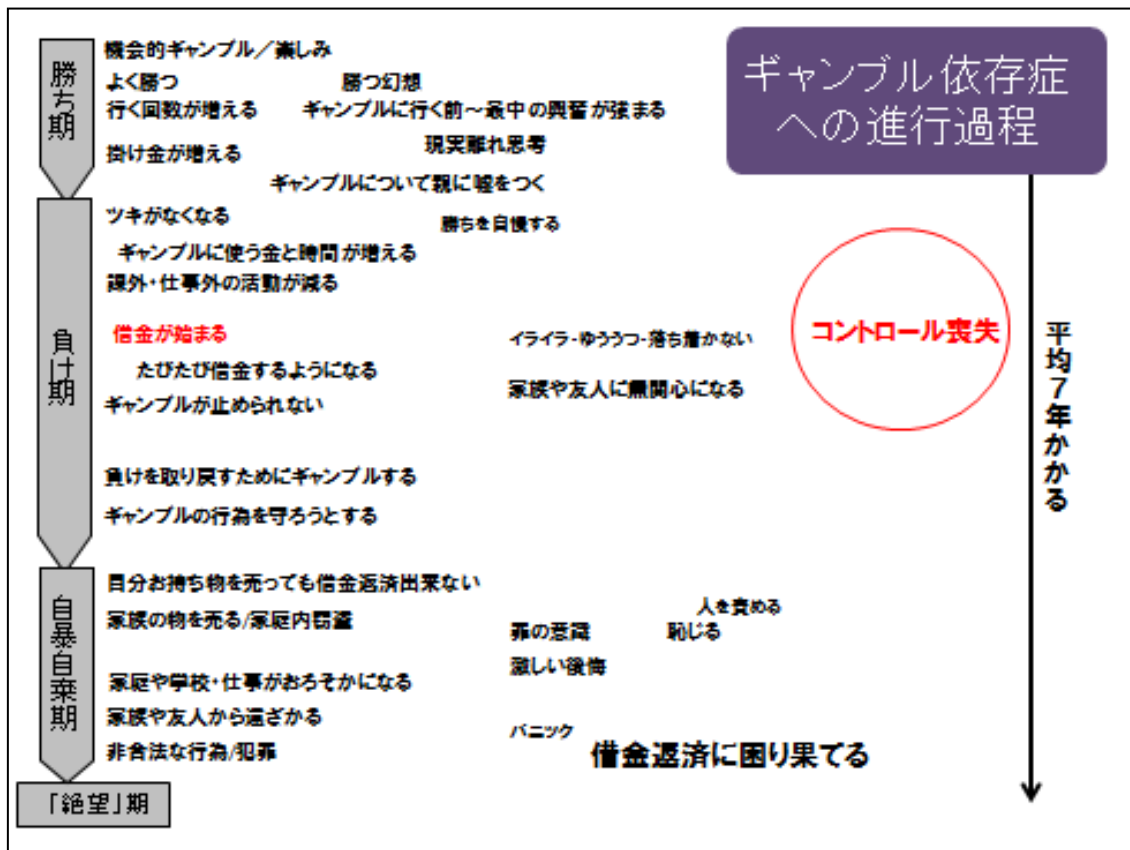
2、ギャンブル依存症は脳の機能変化によって引き起こされる病的状態です

依存症とは、「生活上の悪い影響が大きくなっているにもかかわらず、薬物などの摂取や特定の行動を続ける病」といえます。依存症にはアルコールや依存性薬物による「物質依存」

と、ギャンブルを代表とする、単なる気晴らしや遊びの域を飛び越えて自分の意志の力では止められない状態にまで進行していく「行動の依存」があります。どの依存症にも次の6つの共通点が見られます。

- 反復性
- 強迫性（意志や判断を超えてくりかえされる）
- 衝動性（ついついやってしまう、気がついたらやっていた）
- 貪欲性（とことんやってしまう）
- その行動から得られるメリットがある（それをやっていると何もかも忘れられる、現実逃避など）
- 有害性（借金する、家庭が壊れるなど）

ギャンブル依存症が薬物依存と同様に、脳に機能変化をきたすことが明白になったのは2000年に入ってからです。運動を円滑に行うために必要なドーパミン（神経伝達物質のひとつ）が不足することで発症するパーキンソン病の治療として、ドーパミン補充療法を受けた患者の中から、突然ギャンブルにハマる人が出てきたという報告が次々に発表されました。その薬をやめるとギャンブル行為が止まりました。ドーパミンを含む脳の機能異常とギャンブルがやめられない行動は、密接に関係していることが明白となりました。ギャンブル依存症者はギャンブルに関連した刺激に対しては脳が過剰に反応しますが、ギャンブルに関係のない刺激にはあまり反応しなくなります。ギャンブル以外のことへの脳の反応が減っている反面、ギャンブルへの反応は高まっているため、よりギャンブルから抜け出しにくいと考えられます。この現象は物質依存症者の場合の、薬物とそれ以外の刺激に対する反応に一致しています。研究の結果、繰り返されるギャンブル行為によって、脳に変化が起きていることがわかってきました。



3、ギャンブル依存症の症状と進行過程

ギャンブル依存症の2大症状は「借金」と「嘘」です。借金をはじめたときはすでにギャンブル依存症の段階に入っているといつてもいいでしょう。最初は自分の小遣いの範囲からはじまります。ギャンブルはだいたい負ける仕組みになっているので、ときどき勝つことはあっても、最後は必ず持ち金が尽きることになります。小遣いだけで足りなくなると、生活費を使う→貯金を切り崩す→持っている金目の物を売る→家族の物を売る→家族の金に手を出す、とエスカレートしていき、その後はたいていサラ金に行きつくことになります。サラ金もはじめは1社だけだったのが、返済ができなくなると2社、3社と増えていき、やがて別のサラ金から借金をして返済するという、悪循環に陥っていきます。そうすると、家族に嘘をついて金を出させる→会社の金に手を出す→窃盗をはたらくなどの手段に発展していきかねません。

また、ギャンブル依存症では、次に列挙するような思考の歪み（妄想といつてもよいかと思います）が現れてきます。

- ギャンブルはお金を稼ぐ手っ取り早い方法である
- ギャンブルは健全なレクリエーションである
- 自分のギャンブルはコントロールできている

- やめる必要はない、おさえればいい
- 負けは勝って取り戻せる
- 自分の問題はお金（借金問題）だけだ
- どうせあとで返せる
- 多額のお金を賭けるほど、勝つチャンスも大きくなる
- 事態が悪化すれば、誰かが尻ぬぐいをしてくれる
- 借金を返すためにギャンブルをしているのであって、借金がなければする必要がない

このような思考の歪みの結果、ギャンブル依存の2大症状といわれる「嘘・ごまかし」と「借金」が常態になっていきます。当初は気分転換として有益に感じられていたのに、次第に家族、友人、学業、仕事、趣味などに費やされるべき時間が失われるようになり、家庭内不和、DV＝ドメスティック・ヴァイオレンス（精神的、身体的、経済的）、ネグレクト、職場などでの信頼失墜、民事問題（債務問題など）刑事問題（横領、詐欺、窃盗など）そして自殺まで引き起こしかねない事態になっていきます。ギャンブル依存症者の金策の延長線上には、横領、ひったくり、万引き、強盗といった犯罪行為がみられ、アメリカでは一般受刑者の約30%がギャンブル依存症だとも言われています。日本ではギャンブル依存症者の約60%に、500万円以上の借金があるという報告もあります。自殺との関連では、1年以内の自殺企図は一般の約10倍、生涯の自殺企図は一般の約40倍にもなります。

アルコール依存症の場合、過剰に飲酒すれば酩酊するので、だれの目にも飲んでいることがわかりますが、ギャンブルはいくらやっても外見からはわかりません。ごまかしがきくことから、巧妙な嘘がギャンブル依存症者の常套手段になっていきます。ごまかしきれずに問題が発覚したときが回復の最大のチャンスなのですが、周囲の人にギャンブル依存症の正しい知識がないと、対応を間違えて絶好の機会を逃してしまう場合が非常に多いです。いわゆる一般常識的な判断では間違った対応になってしまいます。どんな病気もそうであるように、専門的な知識と判断が必要です。

4、「ギャンブルがやめられないのはその人の人格と意志の問題だ」

は間違いです

「夫はあちこちのサラ金に借金しているのに、競馬がやめられない」

「息子は結婚して、子どももまだ小さいのに、パチンコで借金を作っている」

「妻は家事を放り出してパチンコ店に入り浸りで困っている」

「息子は大学に入学したのに、スロットばかりしてとうとう留年してしまった」

「口を開けば嘘ばかりで人格が変わってしまった」。

こういう悩みで相談に来る家族がたくさんいます。

家族は多重債務に陥ったギャンブラーにギャンブルをやめるように説得したり、説教したり、「もうやめてちょうだい」と泣いて頼んだり、「もしやめないなら縁を切る」と脅したりして、なんとかギャンブルをやめさせようとします。借金まみれになったギャンブラーは、家族の前では「二度とギャンブルには手を出さない」と涙ながらに誓いますが、その時だけでまた元に戻ってしまいます。そして、繰り返される借金と嘘。

「意志が弱いだけだ」

「本人にやめる気があればやめられるに決まっている」

「家族がどれだけ苦しんでいるかわかったら、ギャンブルをやめるだろう」

「この人、ほんとは世話好きでいい人なの、暇があるからパチンコに行ってしまうだけ」

こうした家族の声もよく聞かれます。しかし、このような考え方ではまったく解決の糸口すら見出せないのが現実です。破滅するかもしれないとわかっていながら、なぜギャンブルをやめられないのでしょうか？ 家族を大事に思っていないから、ギャンブルを続けるのでしょうか？ 自分勝手にわがままな人間だからでしょうか？ 親の育て方が悪かったからなのでしょうか？

それらの疑問については『ギャンブルという行為は人を依存状態に陥らせるものであること』『依存状態になると正常な状況判断ができなくなること』を理解することで、謎が解けます。

5、ギャンブル依存症は回復可能です

ギャンブルは、いったん依存症のレベルに達してしまうと、回復には長い時間と地道な努力が必要になります。外からは見えない病なので周囲から軽くみられがちなのですが、金銭面の破綻だけではなく、人間関係の破綻や社会性・人間性の崩壊にまでおよぶ極めて深刻な病です。覚悟を決めて回復にとりかかる必要があります。そのために認識しておくいくつかのポイントを列挙しておきます。

●ギャンブル依存の回路は脳に一生残る

一度依存症になると、脳には一生その回路が残ります。そのため何年やめていても、ギャンブルを「ほどほどに楽しむ」ということは不可能です。やり始めるとあっという間に元通りになると考えなければなりません。ただし、やめていればほかの脳の機能は回復していきます。

●ギャンブル依存症を治療できる精神科医が極端に少ない

ギャンブル依存症と診断がついたときは、それは個人の意志や人格の問題ではなく、れっきとした病気（脳機能の疾患）であると認識することが必要です。しかし、まだまだギャンブル依存症に関心を持って治療に当たる精神科医が極端に少ないのが現状です。残念

なことに、病気と診断されず、適切なアドバイスを受けることもできない状況が多々あります。ですから相談に行くときは必ず「ギャンブル依存症の治療経験があるかどうか」を確認してから受診するようにしましょう。

●有効な治療薬は存在しない

ギャンブル依存症に有効な薬物治療法はまだありません。週1回以上の自助グループのミーティング（ギャンブル依存症当事者が、ギャンブルをやめるために体験を話し、聞く集まり。GA＝ギャンブラーズ・アノニマス）に出席することが最も効果的な回復手段です。月1回の通院と組み合わせればさらに有効です。

●ギャンブルは金銭感覚を歪ませる

ギャンブルを続けているうちに、金銭感覚は完全に歪んでしまっています。その立て直しには家計簿がたいへん効果的です。毎日使ったお金を1円残らず記録していきます。レシートを家計簿に貼っておきます。これを毎日続けると、数か月で金銭感覚がかなり戻ります。

●わずかな借金からギャンブル依存が再発する

作った借金の金額のさばを読まないことがまず回復の第一歩です。わずかな借金でも残しておけば、そこからまた必ずギャンブルが再開します。ギャンブルをやりたいなくなったり、実際にやってしまったら正直に告白することを実行しなければなりません。嘘をつく、そこからまた崩れていくからです。

借金がある場合、返済計画を徹底して実行します。しかし、計画作成にはギャンブル依存症に詳しい司法書士または相談所でなければ、単なる借金問題として処理されてしまうので注意が必要です。アルコール依存症のために内臓疾患になったのに、内科治療だけで終わってしまうのと同様の結果になってしまいます。

●わずかなギャンブル情報からギャンブルが再開する

コンビニのパチンコ雑誌、新聞のチラシ、スポーツ新聞の競馬や競艇の記事、インターネットなど、ギャンブル情報の一切を、徹底的に遮断することが大事です。実際にギャンブルをしなければ問題はないだろうと考えていても、それらのギャンブル情報は脳に刺激を与え続けてしまうのです。

●現金を持たばギャンブル依存が再発する

ギャンブルの最大最強の引き金は現金です。ギャンブル依存症者にとって現金は、すべてギャンブル資金であると思わなければなりません。どんな大切なお金（生活費、子どもの学費、会社の運転資金、借金の返済金、退職後の貯金など）でも、ギャンブルへの切符にしか見えないことは、ギャンブル依存の極めて重い症状の一つと理解する必要があります。とくに、とりあえずの回復安定期といわれる3年間は、現金の徹底した管理が必要です。基本的に「現金を持たない、持つとしても硬貨までとし、紙幣は持たない。どんな理由や要件があっても、数千円以上のお金を持って一人で動かない」ことを徹底します。借金返済のため銀行に振込みに行く途中や、車にガソリンを入れに行く途中でも、一人で

行動するとパチンコ店などに寄ってしまう例が無数にあります。

●家族の協力が不可欠

家族がこの病気の特徴を理解することが、回復の大きなカギになります。家族が、最大の被害者から最大の協力者になってほしいと思います。「すべきこと」と「してはならないこと」を家族が見分け、その意味も理解することが回復の重要なサポートになります。

具体的には「ギャンブル依存は意志や自覚の持ちようで治るという誤った考えを捨てる」「借金の肩代わりをしない」「尻拭いをしない」「お金の無心をされても貸さない」「ギャンブル依存についての本を読む」「相談できる機関に連絡を取る」「家族会に出る」などがポイントです。

当事者本人が、なかなか自主的に治療を受けたがらない場合は、まず家族だけで相談に行きましょう。家族がこの病気を理解し当事者への対応が変わると、必ず事態の打開につながります。

第2部 回復の道筋

ここでは具体的にギャンブルから離脱し、ギャンブルを止め続けるために必要で有効な方法を紹介します。まだ治療につながっていない場合でも、まずはギャンブル依存症になってもギャンブルを止めるための方法があることを知ってください。本人をどうやって治療につなげるかの方法にCRAFTという効果的な方法があります。ご希望があれば直接説明します。

本人と家族の課題

①借金の問題ではなく、ギャンブル依存の問題だということを理解すること

ギャンブル依存症と診断がつき、個人の意志や、人格の問題ではなく、れっきとした依存症という病気（脳の機能の疾患）であると認識することがまず不可欠です。しかし、まだまだギャンブル依存症に関心を持って治療に当たる精神科医が極端に少ないのが現状で、残念なことに、病気と診断されず、当然適切なアドバイスを受けることもできないことのほうが多いです。受診前に必ずギャンブル依存の治療経験のある医療機関かどうかを調べましょう。

一度依存症になると脳に一生その回路は残ります。そのため、何年止めていてもほどほどにギャンブルを楽しむことは不可能になります。ここで紹介する方法を用いなくてもギャンブルが止まることはありますが、その場合何年止めていても一旦やり始めるとあっという間に元通りになることがほとんどです。ですから、やめつづけるための努力が必要です。この依存症の最大の特徴を忘れないようにしてください。ただし、止めていれば脳の機能は回復し、健康的な思考は取り戻せます。

家族と本人の課題

②債務整理と金銭管理

(1) 債務整理

借金がある場合、返済計画を徹底しなければ、再発は必至です。ギャンブル依存症に詳しい司法書士～相談所でなければ、単なる借金問題になってしまうので注意が必要です（アルコール依存症のために内臓疾患になったのに、内科で内臓疾患の治療だけで終わってしまうのとよく似ています）。借金はどこからいくらという具体的な事をすべて詳細に記録して、返済計画を立て、自分で返済することが絶対に必要です。

(2) 借金できない状態にする

いくら債務整理してもいつでも借金できる状態が続くといつまた借金が始まるかわかりません。そのために借金できない状態を作り出すことが必要です。具体的には

- ・サラ金会社と借金できないような契約を交わす

・カードローンその他が出来ないように身分証明書を家族が管理する

(3) 金銭管理

ギャンブル依存症者にとってギャンブルの最大・最強の引き金は現金です。現金イコールギャンブル資金だと見なさなければなりません。どんな大切なお金でも（生活費、子どもの学費、会社の運転資金、借金の返済金、退職後の貯金など）ギャンブラーにとってはギャンブルへの切符にしか見えないことを極めてギャンブル依存の症状の一つだと理解する必要があります。特にとりあえずの回復安定期といわれる**3年間**は現金の徹底した管理が必要です。

基本、現金を持たない、持つとしてもコインまでとする。お札は持たない。どんな理由や要件があっても一人で数千円以上のお金を持って動かないことを徹底してください。借金返済のために銀行に振込みに一人で行く途中に、ガソリンを入れに一人で行く途中にパチンコ店に寄ってしまう例は無数にあります。やり始めたら気を抜かないようにしてください。

本人の課題

③家計簿をつけること

ギャンブルを続けているうちに金銭感覚は完全に歪んでしまっています。その立て直しには家計簿が極めて効果的です。毎日使ったお金を1円残らず記録していきます。レシートを可能な限りもらって貼ることも必要です。これを毎日続けると数か月で金銭感覚はかなり戻ってきます。

本人の課題

④情報を遮断すること

一切のギャンブルの情報を遮断することも大事な事です。ギャンブルの刺激を脳に与えないための方法の一つです。徹底することが大切です。コンビニのパチンコ雑誌、新聞のチラシ、スポーツ新聞の競馬や競艇の記事、ネットの動画、テレビ番組などなど。「実際ギャンブルをやらなければ問題ないだろう」という考えは極めて甘いと言わざるを得ません。脳に余計な刺激を与えてはいけません。

本人の課題

⑤自助グループのミーティングに通うこと

ギャンブル依存症に有効な薬物治療はまだありません。

週1回以上の自助グループのミーティング（ギャンブル依存症当事者がギャンブルを止めるために集まって体験を話し、聞く集まり。GA；ギャンブラーズ・アノニマス）の出席が最も効果的な回復の手段です。ギャンブルに依存した脳を落ち着かせて理性的な脳のを回復させるためには最低週1回ミーティングに出ることが必要です。ギャンブルを止

め続けるためにはそれを継続することが不可欠です。ミーティングに出ることの効果が最大限得られるためには、とにかく自分の経験を正直に語り、他の人の経験を素直に聞くことに尽きます。ギャンブルしたくなったら正直にそう語る、スリップ（ギャンブルをしてしまうこと）した時は正直にそれを告白することが大事です。ギャンブルをしていたときは嘘だらけの生活だったはずですが、その生活をこういった行動で180度転換していきます。

月1回の通院と組み合わせればさらに有効です。

本人の課題

⑥嘘ごまかしをしないこと

作った借金の金額のさばを読まないことが回復の第一歩です。ここが徹底できないためにちょっとしたきっかけでギャンブルに戻ることが大半です。数万円の借金でも残しておけばそこからまた必ず再発することを肝に銘じておいてください。

ギャンブルをしたくなったら、あるいは実際にしてしまった時には正直に告白することも鉄則です。ここで嘘をつく、ここから崩れ始め、本格的な再発に至ります。

家族の課題

⑦家族の協力が不可欠

家族もこの病気の特徴を理解しなければ、ギャンブル依存からの本人の回復は非常に困難なものになります。家族が最大の被害者から最大の協力者になることで本人も家族も窮地から脱することができます。

まず家族がすべきこと、してはならないことを見分けられるようになりましょう。そうする意味も理解してください。具体的に説明します。

《意志や自覚の持ちようで治るという誤った考えを捨てる》

このことについては先に説明しました。

《借金の肩代わりをしない》

《尻拭いをしない》

《お金の無心をされても貸さない》

この3つが家族には最重要課題です。いくら口でうるさく言っても最後にお金を出してしまえば、まったく意味がありません。お金のやり取りがすべてを決めると言っても過言ではありません。現実的な借金問題を慌ててなんとかしなければと考え、行動に出る前に、必ず専門医療機関に相談しましょう。借金問題を具体的にどうするかはその後です。この順序を間違えないことです。

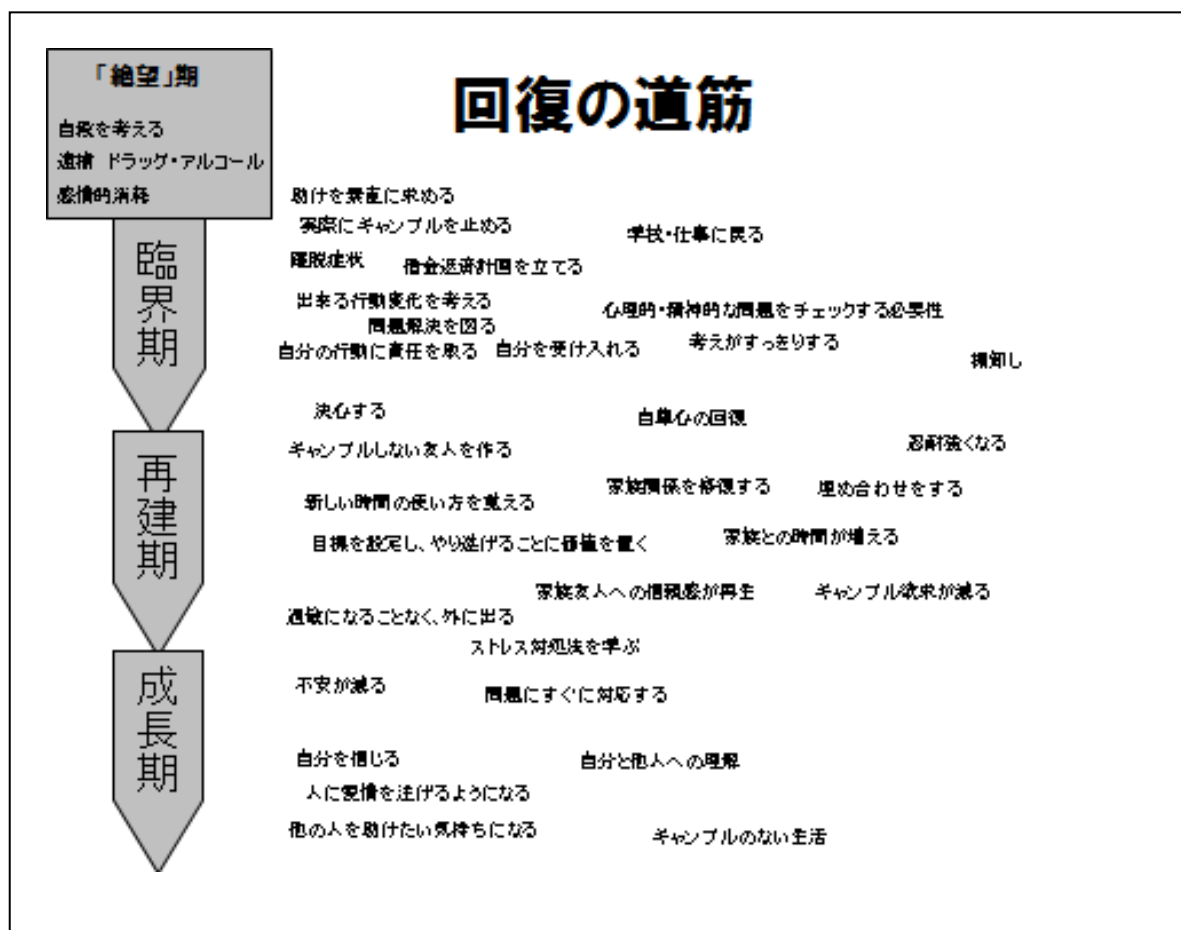
《お金は出さないが、困ったときは相談に乗る、一緒に考えると本人に伝える》

お金を出さないということを実行するだけでは本人を追い込むだけになってしまいますので、解決のために力は貸すということは明確に本人に伝えましょう。

- 《ギャンブル依存についての本を読む》
- 《相談できる機関に連絡を取る》
- 《家族会に出る》
- 《依存症についての講演会や勉強会に参加する》

本人が治療の場に姿を現す前に、まず家族だけで相談に行くことが極めて大切です。無理やり本人を治療の場に連れて行こうとする前に、まず家族が先に相談に行ってください。家族がこの病気を理解し、当事者への対応が変わると事態の打開に必ずつながります。

ギャンブル依存症からの回復には長い時間と地道な努力が必要です。手っとり早い方法はありません。途中で失敗（スリップ）することも少なくない病気なのですが、諦めずにミーティングに参加し、回復の指針を実行すれば必ず回復できます。



第3部 インフォメーション

●当事者の方へ

GA徳島のミーティング開催予定

毎週木曜日午後7時～ 藍里病院

毎週土曜日昼12時～ 藍里病院

※木曜日参加の方は時間前に藍里病院（088-694-5151）に電話してGAに来たことを告げてミーティング会場に案内してもらってください。

土曜日参加の方は病院玄関事務所で会場を確認してください。

●家族の方へ

ギャンブル依存症家族会

毎月第2, 4土曜日 昼12時～ 藍里病院

※家族だけの会です。

連絡先：090-4974-1741

藍里病院 依存症家族勉強会

毎月第2土曜日 依存症家族勉強会B

毎月第4土曜日 依存症家族勉強会A

※当院依存症専門医が行います。

勉強会A 講義形式での勉強会です。アルコール依存症やギャンブル依存、薬物依存などの依存症についての講義です。それぞれの依存症のことについても取り上げて 画像などを活用してわかりやすく説明していきます。依存症の理解と家族がどう対応したらいいのかが焦点です。

勉強会B 勉強会Aでは質疑応答に時間がとれません。疑問点やそれぞれの家族のかかえた問題などについて、もっとつこんだ話などができればと思っています。他の家族の方の話も聞いてみたいと思われる方もご参加ください。どちらかということこじんまりした集まりで、家族会と言った方がいいかもしれません。

●受診案内

ギャンブル問題でお困りの方は当院に連絡して面談の予約を取ってください。上板町の本院か、蔵本駅前のパティオクリニックのどちらかで相談を受けることができます。Tel088-694-5151