

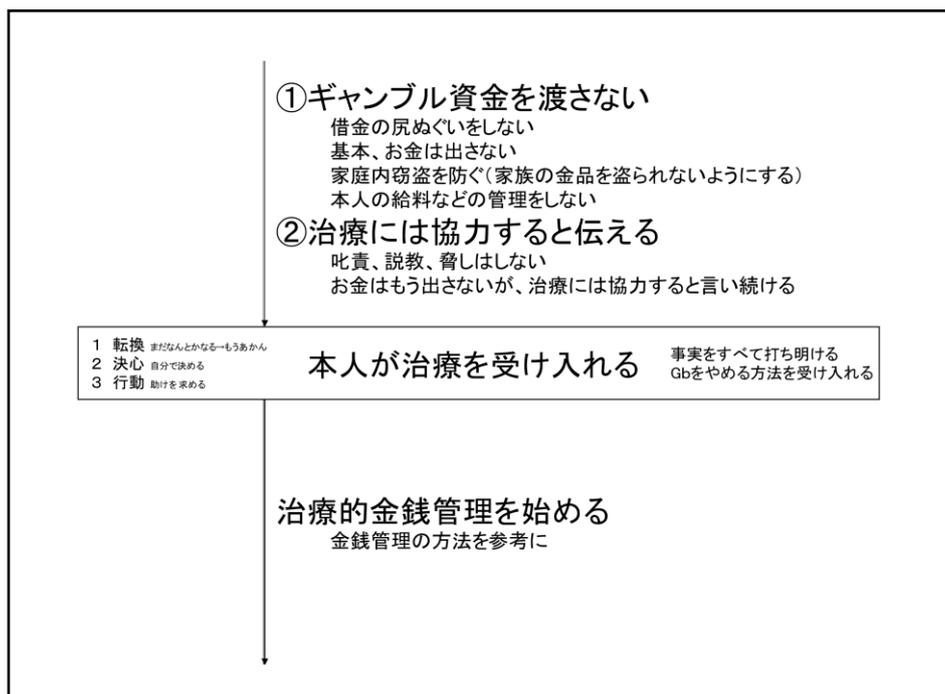
ギャンブル依存症

治療的金銭管理の方法

藍里病院依存症研究所

2021. 7. 24/第4版

2024. 5. 17 一部修正



第4版改訂のポイント

「金銭管理してきたのにギャンブルは止まらないし、回復につながらない。本人とのトラブルも増えて困っている」という家族の声を聞きます。事情を伺うと、その原因は金銭管理をいつ始めるかの時期を間違っているところにあることがわかってきました。適切な金銭管理はギャンブルから離脱するためには絶対に必要なことの1つですが、それを行うには適切なタイミングがあります。そのことを知らずに金銭管理を始めてしまうと、トラブルが続出することになります。この点についての丁寧な説明が家族になされていなかったこと、つまり家族支援の貧困が生んだ事態だと考えています。金銭管理には2種類あること、適期とはいつか、適期を迎えるためにはなにをすればいいのかについて説明不足でした。第4版ではそのことをしっかり説明して、金銭管理に関する混乱を解決したいと考えています。

1 金銭管理には2種類ある

金銭管理にはイネープリングになってしまうものと回復を促す治療的金銭管理があります。

① イネープリングとしての金銭管理

イネープリングとは周囲の人が本人の問題を解決しようとしてとる行動が結果的に解決にならないばかりか、問題がさらに深刻になってしまうような行動を言います。ギャンブル依存症のことをよくわからずに、本人がお金に困っているからとお金を出してあげること、いわゆる借金の尻ぬぐいはこれに当たります。なにかと理由をつけてお金が必要だと本人が言ってきたときに、その理由や原因をはっきりさせずに、お金を渡すことも同じです。ギャンブル依存症の治療を後回しにして、借金問題・金銭問題に手助けする（お金を出す）ことはすべてイネープリングだと考えてよいでしょう。

まだ本人がギャンブルを止める決心をする前に、家族がなんとかして本人のギャンブルを止めさせよう、あるいはギャンブルの機会を減らそうと本人の給料やお金を預かり（あるいは、取り上げ）、本人に限られたお金しか渡さないようにすることは「イネープリングとしての金銭管理」です。まだ本人はギャンブルを止める気になっていないので、ギャンブルは続いていると考えなければなりません。ギャンブルをしている限り、ギャンブル資金が必要になります。その金を手に入れるために「お金を出せ」「出さない」のやりとりが必ず起きます。その時に激しい暴力が起きることもよくあります。

このイネープリングとしての金銭管理は不毛です。回復には全くつながりません。むしろ関係がさらに劣悪なものにしかありません。

② 回復を促す治療的金銭管理

本人が「ギャンブルを止めたい、そのために行動を変えたい」と決心したときに行う家族の最大の協力が、ギャンブル資金を持たない環境作り、つまり治療的金銭管理です。この『決心の後』というのが治療的金銭管理を始める適期です。この時期でないと奏功しません。ここがポイントです。

「もうギャンブルは止めよう」と決心しても、ギャンブルできてしまうお金を持っている状態では簡単にギャンブルの誘惑に負けてしまいます。そういう事例をたくさん見てきました。現金を持っていることはギャンブル欲求を刺激する最大最強の引き金になります。また現金が手に入る可能性があること（＝借金できる環境）ですら、いとも簡単にギャンブル欲求を刺激します。スリッパや再発の最大の原因がここにあると言っても過言ではありません。

「止めよう」と決心したら、本人の納得の元ですかさずギャンブル資金をゼロにする環境を整備することに着手すれば、ギャンブルに戻る危険性はかなり小さくなるか、ほとんどなくなります。

どの依存症も安定して止め続けるためにはその依存行動を刺激する要因を回避することは依存症治療の基本中の基本です。依存行動が続いてしまうのはその行動を制御する前頭葉の機能より、依存行動を続けようとする大脳辺縁系の機能のほうが圧倒的に優位な状態になっているからです。特に止め始めの時期はその力関係はギャンブルをしている時と全く変わっていません。止め続けて1年2年と経過するうちに、年単位でこの力関係が徐々に逆転していきます。止め始めの時期こそ、理性や意志の力をできる限り使わず（この力は長続きしないからです）、ギャンブルできない環境の中で生活することが成功の秘訣です。その環境に入ってしまうと、ギャンブルの欲求はかなり弱くなります。これはこれまでのギャンブル依存症の臨床経験で明らかになったことの一つです。

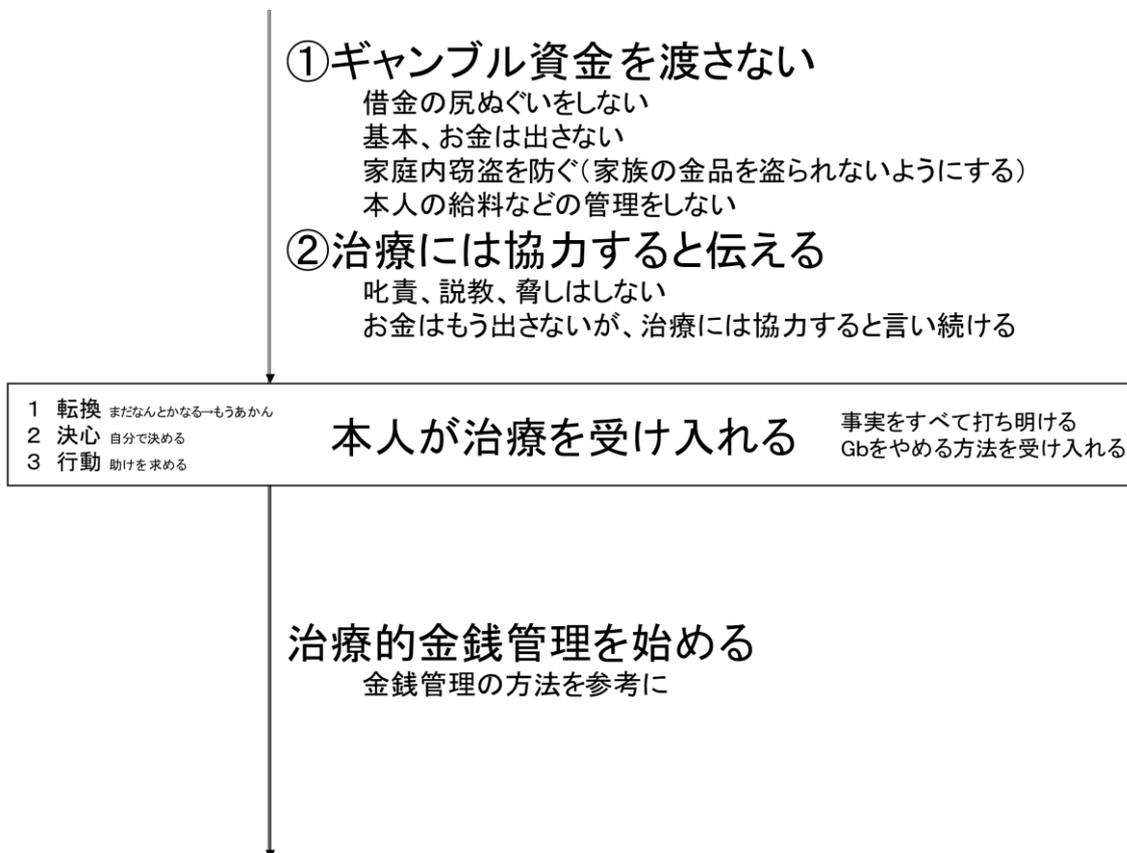
繰り返します。

本人がギャンブルを止める決心をし、行動を変えることに着手した後に行う金銭管理が治療的であり、回復を促します。その時期の前に行う金銭管理はイネープリングであり、効果はありません。家族がとる行動自体は両者とも一見おなじです。違うのはそれを開始する時期、本人の状況だけです。

治療的金銭管理だけでギャンブルが止まるほどこの依存症は簡単ではありません。ほかにも実行すべき行動がいくつかあります。本人がすべきこと、家族がすべきこと、家族がすべきでないことを、一覧表にまとめました（6頁）。参考にしてください。

2 本人の段階に合わせた家族の対応のポイント

ポイントを表にまとめました。



治療的金銭管理は本人が治療を受け入れてから行うのが決定的なポイントです。

●気持ちの転換について

ではどのようなときに本人が治療を受け入れるのでしょうか。

常識的には「人はその行動によってひどい経験をすればその行動を繰り返さない」と考えます。しかし、この考えは依存症にはまず通用しません。まず、依存症特有の思考や感覚の歪みによって「ひどい経験」だと感じにくいという面があります。ギャンブル依存症特有の「なんとかなるだろう」思考や、ひどい経験をすぐに忘れてしまい「過去にいい思いをした」記憶が強烈に残るので、「次は勝てる」という期待が圧倒的優位になります。周りがみて感じる「ひどさ」は本人の感覚とはかなり差があると考えましょう。

ひどい経験をすればその行動にブレーキがかかるのは依存症にまだ至る前の段階です。依存症になれば、その行動を繰り返すメカニズムはかなり複雑で簡単には理解できないものになっています。

それでも「もう、なんとかしないといけない」と思うのはなぜでしょうか？それはその人に失いたくない大切なものがあるから（そのことに気づいたから）ではないでしょうか。本人の気持ちが転換するのは、たいていは金銭的に行き詰ったときなのですが、失いたくないものがあるから転換するのだと思います。何も失うものがなければ（そうとしか思えなければ）気持ちは転換しないのではないのでしょうか。

ギャンブル依存症はある意味、その人にとって本当に大切なものが見えなくなってしまう疾患です。本人に転換の時期を迎えてほしければ、その人がいかに大切なものを持っているかに気づいてもらう必要があります。叱責、説教、攻撃という方法では自暴自棄と自己否定に向かうしかありません。

●転換の次には決心が必要

気持ちが動いたら、「なんとかしよう。そのために行動しよう」と決心するのが次の段階です。心を決めるという一段強い意思の段階です。この段階に進むには「自分で決める」ことが大事です。人から強制されたり、強く勧められてなんとなくでは行動の変化は生まれません。自分で決めるためには自分で考えるしかありません。周囲からの指摘、叱責、説教、攻撃は自分で決めることを妨げてしまいかねません。

●決心から行動に移すことがポイント

決心してすぐ行動すること、つまり誰かに助けを求めることが大事です。決心したまま行動に移さなければ、あっという間に気持ちは後退してしまいます。相談する相手が近くにいることが大事です。「お金の手助けはしないが、あなたのことは大事に思っている、だから、どうかかしたいと思ったときには協力するから、言ってほしい」というメッセージを折に触れ本人に伝えることが大切であるのはそういう理由です。

●本人の変化を何で評価すればいいのだろうか？

ここがよく間違うところです。

本人が言うことだけでは評価してはいけません。次の2つの行動が実行されたときに初めて評価します。1つ目は『借金について（あるいはギャンブルに関する現実的な問題）すべてを本人が打ち明けること』。口頭で説明するだけでなく、どこにいくら借りているということを証明する書類等を開示するところまでやる必要があります。2つ目は『ギャンブルが止まり、回復するための行動をすべて本人が受け入れること』。具体的な内容は後述していますが、それらを実行することです。これはやるがこれはいやだというのでは評価できません。

本人が家族に助けを求めた時にはすぐにいっしょに相談に来てください。ギャンブル依存症治療の専門医といっしょに治療的行動を実行に移してもらいます。これは家族の力だけではなかなか難しいことです。本当にすべての借金を打ち明けたのかどうかは本人しかわかりようのないことなので、そういう細かい点も含めて相談の場でやりとりを続けていく体制を作りましょう。一度決心して行動を始めてもスムーズに進むとは限りませんが、相談を続けていく限りは問題に対処できるでしょう。

本人がすべきこと	家族がすべきこと	家族がすべきでないこと
	①家族相談～支援を受ける ②家族の財産の管理(家庭内窃盗の防止) ③本人に伝える お金は出さない 治療には大いに協力する ④自分の生活に集中する	①借金の肩代わり ②本人の金銭を代わって管理する ③叱責、説教、取引、問い詰める、監視、Gbをやめるよう強いる ④自分の生活を本人に合わせて変える

1 転換 <small>まだなんとかなるーもうあかん</small> 2 決心 <small>自分で決める</small> 3 行動 <small>助けを求める</small>	<h2>本人が治療を受け入れる</h2>	事実をすべて打ち明ける Gbをやめる方法を受け入れる
--	----------------------	-------------------------------

受診を継続する 嘘をつかない Gbの引き金対策 毎日家計簿・精算 GAに通う 仕事を続ける 新しい時間の使い方 方の実践	いっしょに受診する 治療的金銭管理を始める 勉強会や自助Gに参加する 相談を継続する 本人と対話でやりとりする 自分の暮らしを充実させる	監視 嘘やごまかしを暴こうとする 治療の強要
---	---	------------------------------

本人がGbをやめ続ける

1年目 再発予防 通院、GA参加継続 金銭管理の継続 新しい習慣を作る	治療的金銭管理を続ける 勉強会や自助Gに参加する 相談を継続する 本人と対話でやりとりする 自分の暮らしを楽しむ	監視 嘘やごまかしを暴こうとする 受診・GA参加の強要
2年目 通院、GA参加継続 金銭管理の調整 生活を楽しむ	治療的金銭管理を調整 勉強会や自助Gに参加する 相談を継続する 本人と対話でやりとりする 自分の暮らしを楽しむ	監視 嘘やごまかしを暴こうとする 受診・GA参加の強要
3年目 通院、GA参加継続 金銭管理の調整 生活を楽しむ	治療的金銭管理を調整 勉強会や自助Gに参加する 相談を継続する 本人と対話でやりとりする 自分の暮らしを楽しむ	監視 嘘やごまかしを暴こうとする 受診・GA参加の強要

治療的金銭管理の方法

今後、本人のギャンブルが止まりギャンブル依存症からの回復の道を進み始めるために、家族が本人とともにやり始めなくてはならない最も重要な部分です。細かい点まで徹底する必要がありますので、説明も詳細にわたりますが、必ず読んで理解してください。

1 金銭管理を徹底する;ギャンブルできない環境作り

●金銭管理は本人をギャンブル地獄から守るために不可欠な環境作りです

●現金＝最大最強のギャンブルの引き金と考えましょう

これは家族がすべての金銭の管理をするということです。本人がギャンブルしたくなくてもそのための資金源を断つための手段です。

「大の大人が金銭管理をするなんて、子ども扱いだし、やりすぎでは？」などと考えるのはギャンブル問題の怖さを知らない人の言い分です。ギャンブラーにとってギャンブルの最大の引き金は現金です。現金＝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、借金返済のための金、退職後の貯金、遺産など）ギャンブラーにとってはギャンブル場への切符にしか見えません。それが大切なお金だと判断する前頭葉の理性的・現実的な思考力を上回るギャンブルの欲求・衝動があり、それが現金によって簡単に作動してしまいます。これがギャンブル依存症の場合の深刻な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だと考えましょう（ただこれも一律ではなく、それぞれの状況や状態に合わせてフレキシブルに扱う必要があります）。

●意地悪なのではない、「かわいそう」と見るのは勘違い

これは本人に意地悪することとは全く違います。本人と家族をギャンブル地獄から守るための最高の防御策です。この点を関係者全員が知っておきましょう。厳重な金銭管理をしていると本人がかわいそうに思えて手綱を緩めてしまう家族もありますが、借金地獄にまた落ちることの方が本当の意味でかわいそうだという考えをしっかりとって、ぶれないようにする努力が必要です。その意味で家族が孤立しないようにして、相談先を確保し、家族会や勉強会に継続して参加することが大きな手助けになります。

●金銭管理の具体的方法

今後、手を抜かずに実行すべき具体的な行動です。

□本人が現金を持たないようにする。持つとしてもコイン(500円)までとする

※現金は本人が生活するうえで必要最小限の額を持つという考えです。現金を持たずに生活できればそれにこしたことはありません。可能な限り現物を用意して外で買わなくても良いように環境を整えるということです。ギャンブルを止め始めてもギャンブル脳は簡単には静まってくれません。処方箋⑤で説明しますが、脳の回復のための行動を繰り返すことでやっと鎮静化していきます。万単位の現金を持ってギャンブルの衝動が安定して起きなくなる時期まで(平均数年かかります)石橋を叩いて渡ることが必要になります。これを実行してギャンブルからうまく離脱した人たちは口をそろえて「慣れればなんてことなかった」と言います。

□本人がお札を持たないようにする

※特にパチンコ依存の場合はお札を機械に入れてパチンコをするため、お札そのものが刺激になります。同じ1000円持つ場合でも500円玉2枚持つという風にしましょう。

□どんな理由があっても一人で数千元以上のお金を持って動かない

※これも同じ理由です。金額が多くなるほどギャンブル衝動の刺激が強くなります。

□お金を使った時はレシートをもらい、毎日精算することを習慣にする

※毎日精算することがポイントです。残ったお金をそのままにして貯めないようにするのが目的です。何度も言いますが、お金が貯まって一定の金額になるとギャンブル衝動を刺激し始めます。その額は人によって異なります。そうならないために、1日の終わりに精算し、金額をリセットして0に戻し、1日の始まりにその日のためのコインを持つ、という習慣が大事です。これをできるだけ機械的に、淡々とやり続けることが成功の秘訣です。

どうしても現金を持って一人で動かなければならない時には(可能な限りそれを避ける努力をしてください)必ずこのレシートと残金で精算という方法を崩さないようにしてください。“一人で家にいる時に集金に来てお金がなければ恰好が悪い”“仕事中に同僚に缶コーヒーをおごられてばかりでは恰好が悪い”などという理由でお金を用意して、それがギャンブル資金に変わることはよくあることです。ギャンブルしているときは財布に数万円単位の現金が入っていることが当たり前なので、お金を持たずに暮らすことが本人には最初は心細かったり、恰好が悪いと感じたりするものですが、慣れればなんのことはありません。お金を持ってギャンブルの衝動を起こすよりはいいのだと考えてください。ギャンブル問題の解決に「恰好」は不要です。

□収入はすべて振込にして、本人が通帳やカードを持たない

※職場によっては給料を現金で支給するところもあるかと思いますが(ボーナス

だけ現金という職場もあります)、可能な限り振込にしてもらうよう職場にお願いしてください。それができない場合は、給与明細と現金を照らし合わせる必要があります。「給与明細をなくした」と嘘をついて数万円抜いてギャンブル資金にすることはよくあることです。ごまかしも手が込んでくると給与明細を偽装することすらあります。ギャンブル脳はこうやって資金調達のためにフル稼働します。「ごまかせそうだ」と思ったとたんに働き始めますので、「ごまかせない」環境が大事です。

□家庭での現金や通帳の管理を厳重にする

※ギャンブル資金が底をつくと自分のものを売って現金を得ようとします。その次は家の中の金目のものを売ったり、家族のお金を黙って持って行きます。知らない間に家族のキャッシュカードがなくなっていて、通帳を記帳したときに引き出されていたのが分かったとか、大事にしていた指輪がいつの間になくなって質屋入りしていたという話はよくあることです。ギャンブルしたくなれば家探ししてまで現金や金目のものを探すというのが借金が始まったギャンブラーの行動特性です。そこまでしてしまうのです。子どもの貯金箱もアブナイです。これを防ぐ必要があります。家族は厳重にお金や財産を管理してください。誇張でなく、金庫に保管することも考えるべきです。

□現金を扱う仕事についている場合は横領を予防する

※サラ金などで借金を始めて返済ができなくなると、会社のお金などを流用することがあります。これは決して大げさに問題を見ているわけではありません。借金と嘘が行き詰った時に、やり始めると見つかるまで続けてしまうことが多いのです。集金したお金を一時自分の借金の返済に回し、給料日に補てんするなどの行為が一度始まると、それを止めることが困難になり、エスカレートしていきます。仕事上流用ができる可能性があれば、あらかじめ予防することを考えましょう。上司に事情を話してお金を扱わない部署に異動させてもらう、一人で現金を扱わないように同僚に協力してもらう、現金を手にしたらすぐに銀行に入れるか職場の会計に渡す（この方法は最も危険ですが、ほかにとる方法がなければ少なくともそうしたほうがよいでしょう）などの方法があります。

□急に手にする現金などに注意する

※出張した時に一時立替えていたお金が戻ってきた、年度末調整で現金が渡された、両親が留守をしているときに両親のキャッシュカードが届いた、同僚に貸していて忘れていたお金を急に戻してくれたなどなど、予想していない時の現金は特に危険です。ギャンブル脳に対するブレーキは不意打ちに弱いのです。予想していれば対応できても、急のことには対応できず、ギャンブル脳が賦活することが多いです。その時に防げるのが理想ですが、現実なかなかそういかないことが多いです。ですので、そこから嘘・ごまかしが広がらないようにするために

ここで説明している金銭管理を毎日丁寧にやっていってください。そうすれば、なにかあっても早い段階で発見できます。

□これらのことを徹底する

※面倒くさくなって、「ちょっとくらい大丈夫だろう」は禁物です。ここまでやらないとダメなの？とお思いになるでしょう。が、ギャンブル問題の解決のためにはここまでやらなければだめなのです。

借金返済のために銀行へ振込みに一人で行く途中や、車のガソリンを入れにガソリン代を持って一人で行く途中、病院や歯医者へ病院代を持って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。現金を持つだけでギャンブルの衝動が動き始めます。「最初の数回は一人で現金を持って行ってもギャンブルに走らなかったから大丈夫だろう」と考えるのは危険です。現金を持つことで刺激を受け、それが何度か重なり、たまたま何か他の刺激が加わった時に、ギャンブルの衝動が勝ってしまい、ギャンブルに走ってしまうということが初期にはよく起きる現象です。金銭管理はやり始めたら気を抜かないようにするのが基本です。

●スリップや再発を防ぐために気を付けておきたい事

ちょっとしたきっかけでギャンブルをしてしまうことを「スリップ」と言います。そこからまた嘘・ごまかしが始まり、再びギャンブル資金のための金策が始まると本格的な「再発」です。スリップを防ぐことと、スリップした時にすぐに修正することが今後大事な課題になります。スリップを防ぐために一つ知っておいてほしいことがあります。金銭管理を続ける時によく起きる『本人と家族の気持ちのズレ』の事です。

毎日のコインの用意と受け渡しは淡々で行うことが秘訣です。この時にギャンブルしてほしくないがために「もう嘘つかないでよ」とか「もうごまかさなないでよ」という苦言を呈するのは逆効果だということを理解してください。処方箋⑨でも説明しますが、本人の回復に最も大事な心構えが「正直さ」であり「素直に自分の気持ちを出す」ことです。叱責や説教は人を表面上問題ないように装うようには変えられても（いろいろ言われたくないからという理由からです）、心底からの変化を促すことはできません。今後必要になるのはスリップを含めてなにか起きたときにすぐにそのことを打ち明けることができるかどうかです。その意味で打ち明けやすい環境を作っていくことが大事です。毎日のやり取りでその環境作りをしていると考えてください。

毎日のコインではまかなえない急な出費があるときに、それを本人が申告して家族がお金を用意するときのやり取りにも注意が要ります。家族はこれまでさまざまな嘘をつかれてきており、本人の言い分を信用できなくなっています。これはある意味当然のことです。しかし、その時に「また嘘ついてごまかしてるんじゃないよね」とか、お金を渡すことを躊躇するとどうなるかということです。本人も自分のせいでこうなったということはわかっ

ています。ですから『必要なときに必要な額を申告して用意してもらおう』というルールでやり始めたのですが、実は本当に必要なお金であっても本人としてはなかなか言いにくいものなのです。その時に疑われたり、嫌な顔をされると（そう感じると）次はもっと言いにくくなります。家族の立場からすると、家事や仕事のことで忙しかったりでいちいち面倒だなどと思う気持ちも出るでしょう。しかし本人のそういった気持ちが強まると、「言ってお互い嫌な思いをするなら言わないでおこう」⇒「でもどうしても必要なので自分で何とかしよう」となり、これまでたくさん経験を積んできた「ギャンブルで稼ごう」となってもおかしくありません。そうってしまった例もたくさんあります。

理想的にはお金のやり取りのこともギャンブルのことも本人と家族の間で正直なやり取りができればこういうことも起こりにくいのですが、そんなやりとりができるようになるのは簡単なことではありません。たくさんの練習が要ります。ですので、とりあえずの方法として家族が本当に必要だと思ったお金はあっさり出す。本人はレシートと残金で精算する、ということをしていけばこの落とし穴には落ちないですむでしょう。

CRAFTを活用した対応法

●急なお金が必要になったと言われた時

悪い例	良い例
これってホントに会社の飲み会なのよねえ？	わかったわ。いつものようにレシートと残金で精算してね。
ええ～またなの？（と面倒くさがる）	そう、わかったわ。
あなたを信じていいのよね？！今まで散々嘘をつかれてきたから、簡単には信じられないのよ。	いつもよりたくさんお金を持つけど、大丈夫？なにかあったら言ってね。

●毎日の金銭管理に不満の声が本人から出たとき

悪い例	良い例
どうしてそんなことがあなたに言えるわけ？誰のせいで毎日毎日こんなめんどくさいことをしてると思ってるのよ！	そんな気持ちになるのね。でもこれは大事なことだって説明、聞いたよね。今度相談に行った時にどうしたらいいか聞いてみない？それまでは今まで通りやりますね。
この原因を作ったのは一体誰なのよ！もうそのことを忘れたの？	実はね私も時々毎日続けるのが面倒だって思うことがあるのよ。でもこれを毎日きちんと続けることが一番大事だって聞いたことを思いだすようにしているの。

●家族は今まで苦勞してきて、もっと努力しないといけないの？

家族に過剰な負担を強いるつもりはありません。しかし、ギャンブルを止め続けるためにはどうしても必要なことなのです。そして、やり方ひとつで効果に大きな違いがあるのです。金銭管理をしっかりしておけば、あとは監視する必要はありません。余計な心配をすることはありません。これまであまり実を結ばなかった努力を止めて、多少面倒だと思っても成功の可能性が極めて大きい努力をやってみませんか。そして、家族が行き詰ったら相談先・治療先に必ず相談して問題解決に当たってください。その意味で困った時の相談先を確保しておくのが大切なのです。

●一人暮らしの場合はどうすればいいのか？

一人暮らしの場合も金銭管理の考え方と方法は上に書いた通りですが、工夫が必要です。ポイントをあげます。

- ・家族が通帳その他はすべて管理する
- ・毎日の生活に必要な金額を決めて、3日とか1週間分を家族が送金する
- ・本人は家族から振り込まれたお金を引き出すことしかできないように工夫する
- ・お金を引き出した履歴を細かくチェックする

一人暮らしだと仕組みをしっかり作る必要がありますが、完璧な仕組みは作れません。できうる限りの環境を作ってやっていくしかありませんが、このやり方でうまくギャンブルから離脱することができた例はあります。

家族のいない单身生活の場合は、金銭管理を引き受けてくれる社会資源を利用しながら、可能な限りギャンブル資金を持たない生活を築くようにしていきます。地域にある社会福祉協議会に協力を求めるのも一つの方法です。ここでは毎日の金銭管理はできませんが、週単位で管理してもらうことができます。

2 その他のギャンブルできない環境作り

●携帯電話を使ったギャンブルへの対策

現金を持たなくてもできるギャンブルがあります。ネット競馬やネットカジノがそれです。携帯電話などのインターネット機能を使って、ギャンブルをすることができるのです。IDを作り、ネット銀行に口座を開設し、そこに入金すればあとはその口座残高が0円になるまで賭けることができます。外出しなくとも携帯電話さえあればいつでもどこでもギャンブルができてしまいます。競馬場や競艇場に行っていないから大丈夫、という時代ではな

くなりました。この方法でギャンブルにハマってしまった人にとってはインターネット機能そのものがギャンブル衝動の刺激になります。「そこにアクセスしなければいいことではないか」と思うのはシロウトです。アクセスできる可能性があるだけでギャンブル脳は賦活し始めます。人によっては携帯電話を持たない、携帯電話は通話とメール機能だけにする、一人でインターネットにアクセスしない、などの方法をとることが必要になる場合もあります。ネット喫茶にいけば簡単にアクセスできてしまう社会ですので、ここでも有効な防御策はネット銀行に口座が作れないように現金を所持しないことになります。

●その他、競輪競馬などでは「**予想屋サギ**」というのも見られます。お金を支払えば「必ず当たる（そもそもそんなものはありえないのですが）予想を教えます」と誘われてまんまとひっかかってしまう人もいます。パチンコも「**必勝攻略本**」を何十万円か支払えば教えますと言うサギもあって、これに数百万円もつぎ込んだ人もいます。ギャンブルの周辺には依存状態になった人をさらに深みに陥れる、このような罠がたくさん仕組まれています。冷静であればひっかからないようなダマシの手口に、借金返済で困り果てている人なら簡単に乗ってしまいます。ダイレクトメールなどで勧誘してくることがありますので、こういう情報も知っておいてください。

3 借金できない環境作り

いくら債務整理してもいつでも借金できる状態のままだ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環境作りが必要です。

具体的には

- カードローンその他の新しい契約が出来ないように身分証明書などを家族が管理する
 - ※「さすがに運転免許証は持って車に乗らないといけないだろう」と常識的には考えて当然です。しかし、その運転免許証で裏口座を作ったり、キャッシュカードを作って借金を繰り返す人の場合、身分証明書を持たずに生活することも考えなければなりません。「運転免許証不携帯で罰金を支払うほうがまだマシだ」という考えを、時と場合によっては取り入れることも必要です。
- 銀行、消費者金融会社、カード会社と借金できない契約を交わす
 - ※日本貸金業協会が行っている『**貸付自粛制度**』というのがあります。これは「本人が、自らに浪費の習癖があることやギャンブル等依存症により本人やその家族の生活に支障を生じさせるおそれがあること、その他の理由により、自らを自粛対象者とする旨を当協会に対して申告する」というものです。申告できるのは本人のみとなっています。この契約を結ぶと5年間は貸付ができません。ただ、途中で解約すればまた貸付ができ

ることを知っておきましょう。詳細は日本貸金業協会のホームページをごらんください。

●友人知人からの借金への対策

※もし仮に今後本人が借金をお願いしても決して貸さないように話をして相手に納得してもらうのが理想的ですが、そういう相手ばかりではありません。本人の周辺に金の貸し借りを簡単にしてしまう人間関係を作らないように、できる努力はしてみましよう。どうしても対処が困難な場合は、「相手に悪いから」と返済分を家族が立替えるということを手助けにはせず、時間がかかっても本人が稼いだお金で返済するようにしたほうがいいでしょう。

●身内で本人に「甘い」人を作らない

※問題解決のためには本人の周囲にいる人全員の意味統一が不可欠です。誰か一人でも本人に甘い人がいれば、ほかの人の言うことには耳を傾けようとはしません。両親が尻拭いをするのは本人のためにならないとはっきりしていても、祖父母が同じ考えができずに本人の言い分を信用したり、孫をかわいそうに思ってよくないとわかりながらも手助けしてしまったり、困っている孫の頼みを拒否できずにお金を渡してしまうというケースはよくあることです。そうすると本人がギャンブルを止めるための努力を続けるのは不可能です。周りの人がどう行動することが本人のためになることかについて、しっかり話し合っって統一した対応をすることは不可欠です。

●マチ金・闇金対策、

※身分証明書もなく、サラ金でも借金が出来なくなった時に最後に借金する先は闇金になります。ここで借金するためには自分の電話番号だけでなく自宅や家族・親族の電話番号、職場の電話番号なども相手に教えなければなりません。返済が滞ると借りた本人だけでなく自宅や兄弟姉妹が自営する店や職場などに催促の電話が鳴り響くことになります。それで闇金に借金したことを家族が知ることになります。ここで家族は気が動転して「すぐに返済しないとたいへんなことになる」と本人に代わって返済してしまうことがよくあるのですが、決して返済してはいけません。必ず、かかってきた電話の番号を控えて、もよりの警察に相談に行ってください。一度闇金から借金すると、他のたくさん闇金業者から「融資」の電話がかかってくるようになります。借りた人の電話番号が闇金業者間で流通します。本人が家族とともにギャンブル問題を認識し、回復に歩み始めてやっと落ち着き始めたときに、思いだしたかのように闇金業者から「融資」の勧誘がくることだってあります。その時に気持ちの隙があればそれに乗ってしまいます。「電話がかかってくるでも断ればいいのだ」という考えは浅はかです。危険を回避するために電話番号を変えるなどの対応は必ずしておきましょう。

●「借金をチャラにするから、通帳を作れ」がアブナイ

※もう一つ怖い話です。闇金で借金して返済が滞った時に、「返済の代わりにいくつかの

預金通帳を作って、預金番号を提供すれば借金は全額なしにしてもいい」と持ちかけられることがあります。本人にすれば返済できるお金もない、返済しなくてすむのなら簡単なことだし家族にバレなくてすむ、とこれに応じてしまうことがあります。すると、確かに返済の催促の電話はなくなります。が、何か月後かあるいは何年後か、急に警察の人が家庭や職場に来て逮捕されるということが起きるのです。闇金業者に教えた通帳が「オレオレ詐欺」などに使われているのです。詐欺の被害に会った人が被害届を出し、警察の捜査が始まります。その過程で詐欺に使われた通帳が誰のものが明らかになります。「ただ、通帳を貸しただけ」という理屈は通りません。この詐欺の共犯者として刑事的な責任を追及されます。闇金での借金は100%、絶対に警察に届け出て、相談するようにしてください。

4 借金返済をどうするか？債務整理の計画を一緒に立てる

●返済計画

借金がある場合、返済計画を徹底する必要があります。ギャンブル問題に詳しい司法書士～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（アルコール問題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同じです）。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。

●返済を急ぐ必要はない

どうしても先に返済に手を付けたい、手を付けないといけないと思ってしまう家族は多いですが、ここは急ぐ必要はありません。まずは借金の原因になったギャンブル問題の解決に向けて動き始め、ある程度安定した状態になってからでも遅くありません。その時に不安があれば返済問題の専門家に相談するといいいでしょう。

●借金の返済についてのポイント

『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とも最後まで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考えてください。慌てて借金問題を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。この順序を間違えてはいけません。

《教訓：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。問題の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。しかし、それは借金の肩代わりではありません。

Q、借金の返済方法について質問します。尻拭いをすることは回復の妨げになると聞いたのですが、まずは家族が全額返済して、家族への返済を本人がしていくという方法はよくないでしょうか？

A；返済も回復のための手段としてあつかうことが重要です。これは借金問題ではなく、ギャンブル問題ですからすべてギャンブル問題解決のために方法を考える必要があります。返済に長い期間がかかって利息の支払いがもったいないということがそう考える理由の一つだと思いますが、利息よりもギャンブル問題の解決の方を優先しましょう。家族が立替えてしまうと起きることは、どうしても家族には互いに甘えが出ます。その甘えから「少しぐらいは」という隙が生まれます。いつの間にか、家族への返済が止まっていたが、家族の方も催促がなどう借金したか、その時にどんな厳しい局面が訪れたかが本人の気持ちの中で薄れていきます。すると、それを防ぐために家族が苦言を呈する必要性が起きます。本人は言われたくないために正直な気持ちをごまかすようになります。そうすれば本人と家族の関係は再び《叱責・説教・命令》対《黙る・嘘・ごまかし》という構図にもどってまいかねません。これでは回復の推進力が弱まってしまいます。お金のやりとりは相手との関係を決定付けます。ギャンブル問題解決の最大の力を握っています。ですから、ほんとうによくよく考えて、先のことまで見通して決めるようにしてください。

●借金返済の仕方の具体的で細かい注意点

返済のためにATMで現金を振り込む時、親戚や身内に借りているお金を持って行く時など返済の最終段階が肝心です。決して本人が一人でATMに行ったり、身内の家に一人で返済に行くことがないようにしてください。これも『決して、現金をたくさん持たない』という原則の適応なのですが、こういうときにこの現金がギャンブル資金に化けないようにしっかり予防しましょう。これは本人を信じる・信じないという次元の問題ではないということを理解してください。ギャンブル脳が賦活しないための予防策です。

5 いつまで続けるのか？

いつまで金銭管理を続けるかは非常に決めるのが難しい問題です。ギャンブル脳がどれくらい鎮静化しているかの判断が難しいからです。これまでの私の経験から言えることは、半年や1年ではまだ十分鎮静化はされないということです。もちろん個人差が非常にあり、最初からかなりルーズな金銭管理でもギャンブルが止まった人や1年で1か月分の小遣いを全額持っても大丈夫な人もいます。しかし、大半のケースが1年ではまだ緩めるのは早いと思います。大丈夫と思ったときに、予期せぬスリッパに襲われることもよくあるのがこのギャンブル問題の特徴です。**3年でなんとか安定すると考えましょう**と、きわめて荒い予測を家族と本人には伝えています。

6 回復の目安

ギャンブル依存症がどこまで回復しているのかはとても分かりにくく、外からはわかりません。「言葉はだませるので、行動で判断しましょう」とこれまで家族には助言してきましたが、本人にも家族にもわかるなんらかの回復の目安がないものかずっと探しています。治療を続けている患者さんたちから教わったことですが、いくつかの目安を見つけました。

1つ目の目安は、ギャンブルしなくなったときやギャンブルできる状況ができたとき、「もし今ギャンブルしてしまったら、その後どうなるだろう」と考えることができるということです。その後が展望できるというのは前頭葉の持つ優秀な機能です。依存症状態の時にはこれがほとんど働きませんが、欲求を感じた時にすぐにその先のことを想起できるというのは前頭葉がしっかり回復していることを示しています。

2つ目は現状に対する不満がないこと。不満は依存行動の大きな引き金です。ギャンブルをやめるときから始まる様々な環境や行動の変化を受け入れることはとても大事なのですが、ハードルも高いです。そうすることに不自由さを感じることも起きえます。不満を感じたときに診察やGAでありのままの気持ちを話すということが続けていけば、そうすることの意味や重大さの理解が次第に深くなっていきます。ギャンブルをやめ続ける過程ではさまざまなトラブルやすれ違いが起きえます。そういうときに丁寧に自分の心を整えることで、現状に納得、つまり不満のない状態が作れるでしょう。不満や不足感はスリッパ、再発の大きな誘因です。

3つ目の目安はギャンブルする目的の一つである「手っ取り早く金を稼ぎたい、増やしたい」という欲がなくなることです。大げさに言えば、お金についての価値観が変わるといことです。お金よりも価値のあることやものを見つけるということにもつながります。

ギャンブルに目を奪われているときには全く見えない世界です。何がなくとも、かけがえのない財産を自分は持っているということに気づくということだと考えています。

本人がチェックできる

回復の目安

- ①行動の後の情景をすぐに想起できる
「その後はきっと〇〇〇〇なるだろう」
- ②現状に対する不満感、不足感が出ない
「こんなときに自由に使える金があったらなあ」
「いつまで小銭生活せないかんのや」
「いつになったら信用してくれるんや」
- ③手っ取り早く金を稼ぎたいという欲望がない