

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、自力ではギャンブルをやめることができない状態をいいます。

ギャンブルを楽しむ

(パチンコ・スロット・公営ギャンブル等)



ギャンブルをしたいという気持ちがだんだん大きくなり物足りなくなる

賭け金が増え、ギャンブルにのめり込み、自分でコントロールできなくなる

生活で問題が起こっても、ギャンブルをやめられなくなる



依存症は回復することが可能です

ギャンブル依存症は回復する（問題なく社会生活を送る）ことが可能です。一方で、何かあった時に再発する可能性もあり、自力で回復することは難しいといわれています。そのため、正しい知識、ギャンブルをしなくなった時の対処法、ギャンブルを必要としない生き方を身に付けることが大切です。

ギャンブルが生み出す問題

ギャンブルを続けると経済的な問題だけでなく健康問題や社会状況・家族関係の悪化など日常生活に影響がでてきます。また、家族も本人の行動に振り回され影響が出てきます。



ギャンブル依存症度チェック

以下の中で、いくつあてはまるでしょうか？

- 1 ギャンブルに関連することばかり考える
- 2 高揚感を得るために、かけ金の額が増える
- 3 減らしたりやめる努力をするがうまくいかない
- 4 やめたり回数を減らそうとすると、落ち着かなくなったりイライラする
- 5 嫌な気分の解消にギャンブルをすることが多い
- 6 ギャンブルで損した分を、ギャンブルで取り戻そうとする
- 7 のめりこみを隠すために、周りの人に嘘をつく
- 8 ギャンブルのために大切な人間関係や仕事を失いそうになる、あるいは失う
- 9 ギャンブルにより苦しくなった経済状況から抜け出すために、他人のお金をあてにする

*軽度：4～5項目 *中等度：6～7項目

*重度：8～9項目



ご家族も抱えこまないで

- 相談機関にヘルプを出しましょう。
- ギャンブル依存症について、正しい知識、本人への適切な対応方法について学びましょう。
- ご家族自身の人生の充実も考えていきましょう。

依存症から回復するために

浜松市精神保健福祉センターは、依存症についてのご相談をお受けしています。ご本人、ご家族が安心して相談できる場所です。

面接相談（予約制）

ギャンブル依存症（傾向）をかかえる方、もしくは、そのご家族が対象です。ご相談は**無料**です。**事前予約制**のため、まずはお気軽にお問合せください。

ハット・ジー HAT-G

テキストを使ったプログラムです。対象は、**面接相談**を利用しているご本人です。

※詳細はお問い合わせください

依存の問題をもつ家族のための勉強会

依存症について学び、抱えている気持ちをわかちあいます。

対象は、**面接相談**を利用しているご家族です。

※詳細はお問い合わせください

相談をご希望の方は

浜松市精神保健福祉センター

電話 053-457-2709

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分

住所 〒430-0929

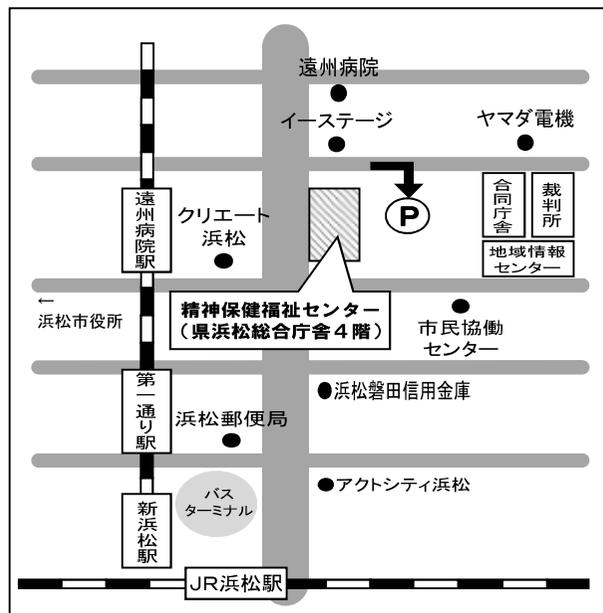
浜松市中央区中央一丁目12-1

県浜松総合庁舎4階

ホームページ

浜松市精神保健福祉センター

検索



こころの
ほっと
ライン

こころに関する相談専用電話です。
匿名で相談することができます。

053-457-2195

月～金 午前9時～午後4時

※祝日・年末年始をのぞく



ギャンブルの問題でお悩みの方へ



浜松市精神保健福祉センター