

# 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、どこのステージですか？」

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	<p><b>頭に浮かぶ考え方</b></p> <p>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」</p> <p><b>よくある行動パターン</b></p> <p>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、心当たりがあつても、それを認められない <b>気持ち・気分</b> 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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>専門相談機関へ相談する</li> <li>専門医療機関を受診する</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1; margin-right: 10px;"> <p>鹿児島県精神保健福祉センター 099-218-4755</p> <p>指宿竹元病院 0993-23-2311 森口病院 099-243-6700</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: right;">  </div> </div> <p>・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、鹿児島県精神保健福祉センターのホームページに掲載しています。</p>
問題が生じている レベル	<p><b>頭に浮かぶ考え方</b> 仕事中もギャンブル等や借金返済のことが頭をよぎる <b>よくある行動パターン</b></p> <p>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 贠けた時=負けを取り戻すために次もする) 負けを取り戻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を行ったことを隠す(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 <b>気持ち・気分</b> 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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>専門相談機関へ相談する(同上)</li> <li>専門医療機関を受診する(同上)</li> <li>自助グループや民間団体の活動に参加する(同上)</li> <li>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: <a href="http://rsn-sakura.jp/">http://rsn-sakura.jp/</a>) 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: <a href="http://www.koeikyogi.jp/addiction/gcc.html">http://www.koeikyogi.jp/addiction/gcc.html</a>) ギャンブル依存症予防回復支援センター (URL: <a href="http://www.gaprc.or.jp/">http://www.gaprc.or.jp/</a>)</li> <li>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)</li> <li>貸付自粛制度の活用 (URL: <a href="https://www.j-fsa.or.jp/personal/trouble/way/">https://www.j-fsa.or.jp/personal/trouble/way/</a>) (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。)</li> </ul>
競技レベル	<p><b>頭に浮かぶ考え方</b> 「(負けて終わったら) 翌日に取り返そう」「負けたままで帰れない」 <b>よくある行動パターン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>勝ちで得たお金は次のギャンブル等の軍資金にする</li> <li>勝つために朝からギャンブル等の店の前に並ぶ</li> <li>休みの日はほとんどギャンブル等をして過ごす</li> <li>ギャンブル等の店では、コーヒーだけで1日過ごせる</li> <li>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談(同上)</li> <li>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</li> <li>ギャンブル等以外の趣味の時間を増やす</li> </ul>
娯楽レベル	<p><b>よくある行動パターン</b> 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。 <b>気持ち・気分</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ワクワクやドキドキを楽しむ</li> <li>小金が当たったらラッキーだと思う</li> <li>ゲームの演出を楽しんでいる</li> <li>ギャンブル等はちょっとした息抜きの一つである</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>

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。 099-218-4755

鹿児島県精神保健福祉センター

島根県立心と体の相談センターが作成した資料を改変し作成しました  
(R8.1 作成)