


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>頭に浮かぶ考え</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</p> <p>「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」</p> <p>「(手を付けてはいけないうちに手に出しても) 後で返せば問題ない」</p> <p>よくある行動パターン</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</p> <p>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</p> <p>周囲からギャンブル等の問題を指摘された時、心当たりがあっても、それを認められない</p> <p>気持ち・気分 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>	<p>・専門相談機関へ相談する 鹿児島県精神保健福祉センター 099-218-4755</p> <p>・専門医療機関を受診する</p> <p>指宿竹元病院 0993-23-2311 森口病院 099-243-6700</p> <p>・自助グループや民間団体の活動に参加する</p> <p>※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>頭に浮かぶ考え 仕事中もギャンブル等や借金返済のことが頭をよぎる</p> <p>よくある行動パターン</p> <p>よりハイリスク・ハイリターンでのギャンブル等に挑戦する</p> <p>ギャンブル等で「勝つ」「負ける」が、次のギャンブル等ををする理由になる</p> <p>(例：勝ったとき＝お金を増やすために次もする 負けた時＝負けを取り戻すために次もする)</p> <p>負けを取り返すために借金をする、借金の返済が遅れがちになる</p> <p>家族にギャンブル等に行ったことを隠す (例：「残業があったから」などと言う)</p> <p>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)</p> <p>「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</p> <p>気持ち・気分 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>	<p>・専門相談機関へ相談する (同上)</p> <p>・専門医療機関を受診する (同上)</p> <p>・自助グループや民間団体の活動に参加する (同上)</p> <p>・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)</p> <p>ぱちんこ：リカバリーサポート・ネットワーク (URL: http://rsn-sakura.jp/)</p> <p>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: http://www.koeikyogi.jp/addiction/gcc.html)</p> <p>ギャンブル依存症予防回復支援センター (URL: http://www.gaprc.or.jp/)</p> <p>・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)</p> <p>・貸付自粛制度の活用 (URL: https://www.j-fsa.or.jp/personal/trouble/way/)</p> <p>(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。)</p>
競技レベル	<p>頭に浮かぶ考え 「(負けて終わったら) 翌日に取り返そう」「負けたままでは帰れない」</p> <p>よくある行動パターン</p> <p>・勝ちで得たお金は次のギャンブル等の軍資金にする</p> <p>・勝つための方法について研究をする</p> <p>・勝つために朝からギャンブル等の店の前に並び</p> <p>・ギャンブル等の店に一日中いる</p> <p>・休みの日はほとんどギャンブル等をして過ごす</p> <p>・昼食の時間を割いてギャンブル等をする</p> <p>・ギャンブル等の店では、コーヒーだけで1日過ごせる</p> <p>・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</p>	<p>・各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談 (同上)</p> <p>・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</p> <p>・ギャンブル等以外の趣味の時間を増やす</p>
娯楽レベル	<p>よくある行動パターン 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。</p> <p>気持ち・気分</p> <p>・ワクワクやドキドキを楽しむ</p> <p>・ゲームの演出を楽しんでいる</p> <p>・小金が当たったらラッキーだと思う</p> <p>・ギャンブル等はちょっとした息抜きの一つである</p>	<p>・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</p>

鹿児島県精神保健福祉センター
 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

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)