



自己チェックシート「あなたは、どこのステージですか？」

あなたのギャンブル等の付き合い方は、以下のどちらにあてはまりますか？ 該当ステージの「お勧めの対処」の中で、実行できそうなことがあればご活用ください。

ステージ	状況	お勧めの対処
人生を賭けたギャンブル等	<ul style="list-style-type: none"> 借金問題の解決策はギャンブル等しかないと思える 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 仕事でもギャンブル等や借金返済のことが頭から離れない 手を付けてはいけないお金の手に出すことに対して、「後で返せば問題ない」と考えてしまう 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ると、心当たりがあっても、それを認められない ギャンブル等をしていないと不安になる 死んでしまいたいと思える 	<ul style="list-style-type: none"> 専門相談機関へ相談 県立心と体の相談センター（松江） 0852-21-2045 専門医療機関へ受診 松江青葉病院（松江） 0852-21-3565 こなんホスピタル（松江） 0852-66-0712 松ヶ丘病院（益田） 0856-22-8711 自助グループへ参加（本人） GA（松江グループ 益田グループ 米子グループ） ギャンブル依存症当事者の会 （家族） ギャマノン（松江グループ 出雲グループ） ギャンブル依存症家族の会 さくらの会 <p>※自助グループの開催状況は、心と体の相談センター依存症紹介ページ（下記 QR コード）をご参照ください。</p>
問題が生じているギャンブル等	<ul style="list-style-type: none"> 負けを取り返すために借金をするようになる 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ようになる 仕事でもギャンブル等や借金返済のことが頭をよぎることがある 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っている （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） 家族にギャンブル等に行ったことを隠すようになる （例：帰宅が遅くなった理由を「残業があったから」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大きく遅刻する、又はドタキャンする） 周囲の人に嘘を言って、ギャンブル等の資金や借金返済の資金を得ようとする （例：ガソリン代や飲み会代と言って資金を得ようとする） ギャンブル等が現実逃避の手段となる ギャンブル等をし終わると後悔する 	<ul style="list-style-type: none"> 専門相談機関へ相談（同上） 専門医療機関へ受診（同上） 自助グループへ参加（同上） 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: http://rsn-sakura.jp/) 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) ギャンブル依存症予防回復支援センター（URL: http://www.gaprsc.or.jp/) 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） 貸付自粛制度の活用（URL: https://www.j-fsa.or.jp/personal/trouble/way/) （Web 申請可。詳細は、「日本貸金業協会」の上記 URL でご確認ください。） 専門書籍を読んで、まずは自分ができる対処を学習する （書籍の問い合わせ：県立心と体の相談センター 0852-21-2045）
競技レベルのギャンブル等	<ul style="list-style-type: none"> 勝ちで得たお金は次のギャンブル等の軍資金にする 勝つために朝からギャンブル等の店の前に並ぶ ギャンブル等の店に一日中いる 休みの日はほとんどギャンブル等をして過ごす 昼食の時間を割いてギャンブル等をする ギャンブル等の店では、コーヒーだけで1日過ごせる 負けたままでは帰れないと思う 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 	<ul style="list-style-type: none"> 各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談（同上） 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 専門書籍を読んで、深みにはまらないように予防学習をする （書籍の問い合わせ：県立心と体の相談センター 0852-21-2045） ギャンブル等以外の趣味の時間を増やす
娯楽としてのギャンブル等	<ul style="list-style-type: none"> ギャンブル等で、ワクワク・ドキドキを楽しむ 小遣いの範囲内で楽しんでいる 小金が当たったらラッキーだと思う 	<ul style="list-style-type: none"> 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

心と体の相談センターでは、ギャンブル等依存症の専門相談を行っています。どうしても良いか迷っておられる時は、まずはお電話ください。
あなたからのお電話をお待ちしています。

R3.11 更新

県立心と体の相談センター 専門相談ダイヤル **0852-21-2045**

※ギャンブル等 = 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。



心と体の相談センター
依存症紹介ページ（URL）

