



# 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。

ステージ	状況	おすすめの対処
人生を賭けたギャンブル等	<ul style="list-style-type: none"> <li>借金問題の解決策はギャンブル等しかない考える</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>手を付けてはいけぬお金に手を出すことに対して、「後で返せば問題ない」と考えてしまう</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>ギャンブル等をしていないと不安になる ・もはや苦しみながらギャンブル等をしている</li> <li>死んでしまいたいと考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>自助グループへ参加 ご本人：GA（松江グループ 益田グループ 米子グループ） ご家族：ギャマノン（松江グループ・松江だんだんステップグループ・出雲グループ） 全国ギャンブル依存症家族の会 島根</li> </ul> <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2次元コード）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"> <li>負けを取り返すために借金をするようになる ・借金の返済が遅れがちになる</li> <li>よりハイリスク・ハイリターンなギャンブル等に挑戦するようになる</li> <li>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</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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）</li> <li>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)</li> <li>ギャンブル等が現実逃避の手段となる</li> <li>ギャンブル等をし終わると後悔する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>専門相談機関へ相談（同上）</li> <li>専門医療機関へ受診（同上）</li> <li>自助グループへ参加（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.gaprsc.or.jp/">http://www.gaprsc.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>
競技レベルのギャンブル等	<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 ・勝つための方法について研究をする</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>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</li> <li>昼食の時間を割いてギャンブル等をする</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>負けたままでは帰れないと思う ・負けて終わったら、翌日に取り返そうと考える</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>
娯楽としてのギャンブル等	<ul style="list-style-type: none"> <li>ギャンブル等で、ワクワク・ドキドキを楽しむ ・ゲームの演出を楽しんでいる</li> <li>小遣いの範囲内で楽しんでいる ・決めた時間で切り上げることができる</li> <li>小金が当たったらラッキーだと思う ・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>

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。

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）



R6.4 更新