



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	・借金問題の解決策はギャンブル等しかない考える ・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うちに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、心当たりがあったとしても、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 ・もはや苦しみながらギャンブル等をしている ・死んでしまいたいと考える	・専門相談機関へ相談 県立心と体の相談センター（松江） 0852-20-2045 ・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 益田グループ 毎月第3曜日 19:00～ 益田保健所 （家族） ギャマノン松江 毎月第2・4金曜日 19:30～いきいきプラザ島根 さくらの会 毎月第1・3水曜日 19:30～ 地域生活支援センター ふあっと（出雲）
問題が生じているギャンブル等	・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 ・よりハイリスク・ハイリターンなギャンブル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：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	・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	・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 ・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1日過ごせる ・負けたままでは帰られないと思う ・負けて終わったら、翌日に取り返そうと考える ・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	・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	・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 ・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 ・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	・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。

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）

