

## 自助グループのご案内 ～依存症から回復するための場所～

### 自助グループとは

同じような問題、同じような悩みを抱えた仲間同士が集い、経験と力と希望を分かち合う場です。

### 安心できる場であるためのルール

安心して話せる場にするためのいくつかのルールがあります。自助グループは、依存の問題で苦しんでいる当事者や家族にとって、仲間を見つけたり、自分を振り返ったりするために役立ちます。

### ギャンブル等依存症の自助グループ

当事者の自助グループと家族・友人の自助グループがあります。

ギャンブル等依存症の自助グループ等に関する情報は、心と体の相談センターのホームページ（裏面）からご覧いただけます。



## ご家族や身近な方の ギャンブル等の問題で お困りの方へ

### こんな経験をしたことはありませんか？

- ギャンブル等で生じた借金を肩代わりしたことがある。
- またギャンブル等をしているのではないかと不安に思い、本人の行動をせんさくしてしまう。

### 借金の解決のみでは 繰り返してしまう場合も

- 一度、借金の肩代わりをしても、再びご本人がギャンブル等にのめり込んで借金を作ってしまう場合があります。
- 借金問題を解決する前に、専門の相談機関等にご相談ください。

ご家族からの相談も  
お受けしています。



島根県立心と体の相談センター

(松江市東津田町1741-3)

いきいきプラザ島根2階)

専門相談ダイヤル 0852-21-2045

※遠方の場合等は、最寄りの保健所でもギャンブル等の問題の相談に応じています。

悩んで  
いませんか？

ギャンブル等の楽しみ方で



島根県立心と体の相談センター  
(ギャンブル等依存症相談拠点)

## ギャンブル等

### 依存症から回復することは可能です

- ギャンブル等依存症とは、ギャンブル等<sup>(※)</sup>にのめり込むことにより、日常生活又は社会生活に支障が生じている状態をいいます。
  - 適切な支援や治療につながることで、ギャンブル等依存症から回復することは可能です。
- (※)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。

### 借金と嘘がサイン

こんなギャンブル等はありませんか？

- 借金**などのお金の問題が生じている
- 嘘**をついたり、**隠しごと**がある

借金と嘘（隠しごと）は、ギャンブル等依存症の代表的なサインです。



### 借金の解決のみでは 繰り返してしまう場合も

- 借金問題のみ解決しても、再びギャンブル等にのめり込んでしまい借金を作ってしまう場合があります。
- 借金問題を解決する前に、ギャンブル等へののめり込みに対処するための支援や治療につながる事が大切です。

## ギャンブル等の楽しみ方でお悩みの方へ

誰にも相談できずに悩みを一人で抱えていませんか。専門の相談機関や医療機関等への相談は、今の状況を変える第一歩です。

あなたからの電話をお待ちしています。



話を聞いてもらったら、  
気持ちが少しほっとした。

### — 相談拠点 —

#### 島根県立心と体の相談センター

(松江市東津田町1741-3  
いきいきプラザ島根2階)

専門相談ダイヤル **0852-21-2045**

月曜日～金曜日（祝日・休日を除く）  
午前8時30分～午後5時15分まで

### — 専門医療機関 —

医療機関名	所在地	電話番号
松江青葉病院	松江市	<b>0852-21-3565</b>
こなんホスピタル	松江市	<b>0852-66-0712</b>
松ヶ丘病院 (治療拠点機関)	益田市	<b>0856-22-8711</b>

※島根県では、一定の基準を満たす医療機関をギャンブル等依存症専門医療機関及び治療拠点機関としています。

※精神科医療機関に通院中の方は、まずは通院先の医療機関にご相談ください。

## 心と体の相談センターでは、こんなことができます。

電話相談の他にも、以下のような取組を行っています。

### 来所相談 電話予約制

相談者の方に寄り添いながら、より良い対応を一緒に考えていきます。

※遠方の場合等は、最寄りの保健所でもギャンブル等の問題の相談に応じています。

### 回復支援プログラム SAT-G

認知行動療法の手法を活用したギャンブル等依存症の回復支援プログラム SAT-G を実施しています。SAT-G は、全国の精神保健福祉センター等でも活用されています。



### ホームページで情報発信しています!

島根県立心と体の相談センター

- ★ホームページでご覧になれる内容  
ギャンブル等との付き合い方の自己チェック  
SAT-G 集団プログラムの詳しい内容  
依存症専門医療機関や自助グループ等の情報



◀2次元バーコードからも  
アクセスできます。

URL : [https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/fukushi/kokoro\\_kenko/seisinn\\_soudann\\_annnai/izonnsyou.html](https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/fukushi/kokoro_kenko/seisinn_soudann_annnai/izonnsyou.html)