

マンガで解説!

ギャンブル依存症



一般財団法人

ギャンブル依存症予防回復支援センター

はじめに

「ギャンブル依存症」と聞いてどんなイメージを思い浮かべますか？

毎日ギャンブル漬けの生活を送っている人でしょうか。

ギャンブルが大好きで、いつもギャンブルの話ばかりしている人でしょうか。

実は、『ギャンブルが好きで毎日ギャンブルをしている人』が必ずしも、ギャンブル依存症というわけではありません。

単にギャンブルをやり過ぎたという話ではありません。では単なるギャンブルマニアと依存症はどこが違うのでしょうか？

本書では、4コママンガでわかりやすく「ギャンブル依存症」の症状をご紹介します。

是非「ギャンブル依存症」への理解を深めていただけましたら幸いです。

目次

ギャンブル依存症って？ 02

■マンガで解説！ギャンブル依存症

負け追い	03
より強い興奮を味わう	04
イライラ・ゆううつ感を解消する	05
賭けていると落ち着く	06
ギャンブルに関することが頭から離れない	07
上手に加減できない	08
嘘をつく	09
大切な人間関係の危機	10
ギャンブルが原因の借金	11
わかっちゃいるけどやめられない	12
まとめ	13

■付 録

- ・ギャンブル等依存症対策基本法について
- ・ギャンブル依存症予防回復支援センターについて
- ・サポートコールについて
- ・各相談機関のご案内

ギャンブル依存症って？

・定義

ギャンブル等依存症対策基本法によると「パチンコや公営競技のような賭け事へのめりこ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」と定義されています。

・症状

「賭けることを楽しむ」という当初の健全な動機が別の動機にすり替わることが発症の引き金です。すり替わる動機としては次の4項目が挙げられます。

- ①負けを取り戻す(負け追い)
- ②より強い興奮を味わう
- ③イライラ・ゆううつ感を解消する
- ④賭けていると落ち着く

これらの動機には「楽しくなくなった(飽きた)から止める」という自然の歯止めが効きません。それゆえ遅かれ早かれ、

- ⑤ギャンブルに関することが頭から離れない
- ⑥上手に加減できない

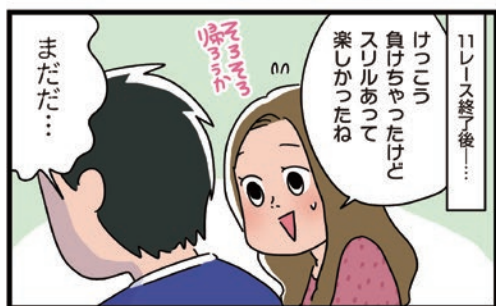
というとらわれの状態に陥ります。その結果、

- ⑦ギャンブル関連の嘘
- ⑧大切な人間関係の危機
- ⑨ギャンブルを原因とした借金

が生じます。

☆上記①～⑨の9項目は DSM5 (アメリカ精神医学会作成診断基準) に対応しています。

負け追い



状態の解説



デートでギャンブル場に行き、はじめは楽しみにしていますが、レースが始まると豹変し、結局、当日使ったお金を最終レースで取り戻そうとしています。

賭けることにより観戦する楽しさが増えるのではなく、「ギャンブルの負けはギャンブルで取り返す」という状態になっています。



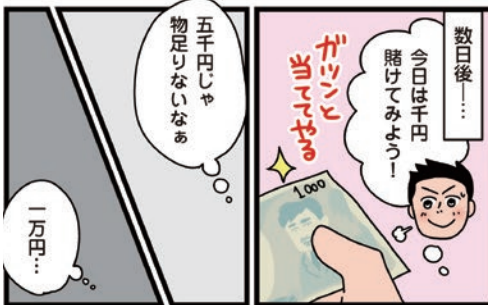
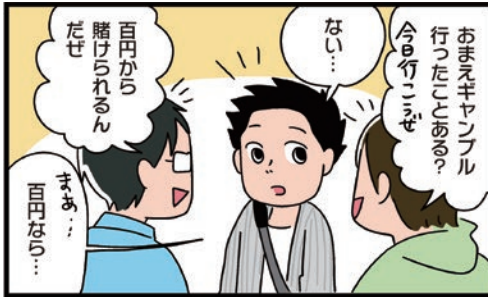
ポイント



ギャンブルによる損失を当日や別の日にギャンブルで取り戻そうとすることで、「いつかは取り戻してやる」ではなく、「すぐに取り戻したい」と本気で思うことです。ギャンブル依存症の初期から末期にいたるまで持続することが大半です。

ギャンブルに投じた金額分を楽しめたという感覚ではなく、損したから取り戻そうと考えます。「楽しむ」という目的が「ギャンブル前の状態に戻ること(リセット)」にすり替わってしまっています。

より強い興奮を味わう



状態の解説



友人に誘われて、はじめは少ない金額で遊んでいましたが、満足できなくなり、どんどん使う金額が上がっています。

100円で楽しんでいたものが、気が付いたら1回で何万円も賭けるようになり、ハイリスクハイリターンでないと楽しむことができなくなるといったことが起きています。



ポイント

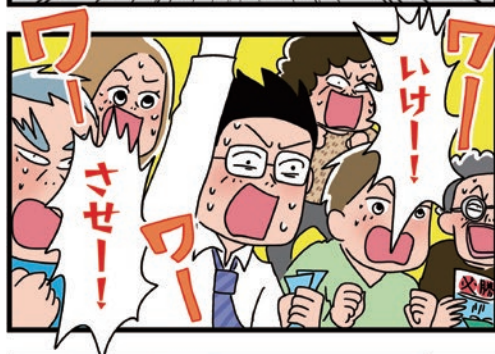


気軽な気持ちでギャンブルをはじめました。よくある話ですが、ビギナーズラックにより当たった際の興奮が忘れられない状態に陥っています。

さらなる興奮を求めるために、賭ける金額をどんどん増やしてしまい、ギャンブルのプロセス (or 過程 or 流れ) を楽しむことよりも大金を投じて興奮を得ることが目的となっています。

ギャンブルによる興奮が忘れられないため、極端にのめり込んでいます。

イライラ・ゆううつ感を解消する



状態の解説



仕事で上司から理不尽な言動をされ、ムシャクシャしています。

ストレス発散を目的として足を運び、ギャンブルをすることで目的を果たしています。



ポイント

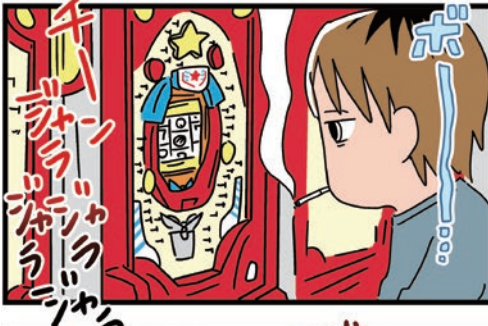


ストレス解消など、自身に降りかかっている問題から一時的に逃げる手段の一つとして、ギャンブルは役に立ちます。

しかしこのような現実逃避の目的でギャンブルをしつづけると、ギャンブル自体を楽しむことが難しくなります。

その結果「ギャンブルしか自分の居場所がない」といった状態になります。

賭けていると落ち着く



状態の解説



自宅で何もすることなく過ごしていますが、落ち着かない、そわそわしており、ギャンブルをしていないことを思い出します。

とりあえずギャンブルをしに行きますが、「楽しむため」、「ストレス解消のため」といった目的もなく、ただ何となく時間とお金を浪費する、といった生活を繰り返しています。



ポイント



ギャンブルの回数を減らしたり、止めたりすると落ち着かない状態です。

ギャンブルをすることが習慣となっていて、減らそう、止めようとすると、ソワソワ感やイライラ感などの不快な感情が出没します。このような感情はギャンブルをしている間は消えます。それゆえギャンブルが淡々と繰り返されます。この状態を振り返って「あの時はギャンブルをするロボットになっていた」と表現した方がおられました。

ギャンブルにすることが頭から離れない



状態の解説



デートの待ち合わせをしている最中も、ずっと前日のギャンブルのことを考えています。

交際相手が到着し、話しかけているのにもかかわらず、上の空のままです。明らかに元気ですが、体調が悪いと言い残し帰ってしまいます。



ポイント



常にギャンブルのことを考え続けていて、頭から離れない状態です。

これはレジャーとして楽しんでいる人にも多かれ少なかれみられ、いわゆる、のめり込みや熱中とも言えますのでギャンブルではなくスポーツや他の趣味などでもみられます。

極端にのめり込みすぎると他のことが見えなくなり、自分にとって不利な結果や後悔を繰り返すこととなります。

上手に加減できない



状態の解説



給料日まで使えるお金があまりない中、趣味のギャンブルに行きました。

予算を1万円と決めているのに我慢できずに次々と追加資金を投入していきます。

結果として手持ちの資金をすべて使い果たしてしまっています。



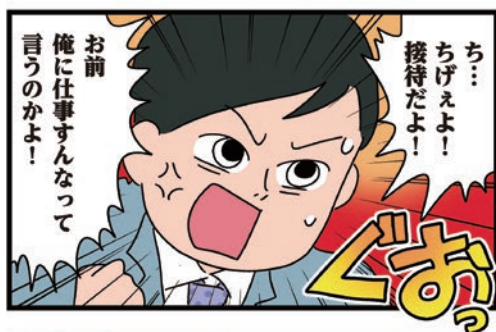
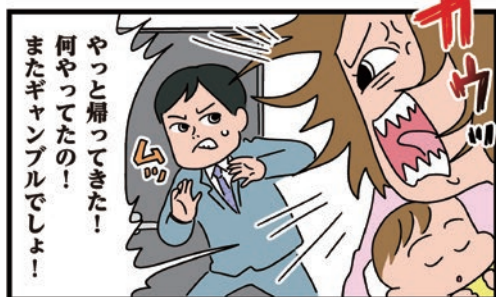
ポイント



最初は1回1,000円まで、1時間だけと予算も時間も決めた範囲で楽しんでたのが、賭ける金額がどんどん上がる、没頭する時間が長くなるなど、ギャンブルに関する加減ができない状態です。

この場合、「使用金額に相応した楽しみを得ること」よりも「制限された金額や時間を守ること」がギャンブルの目的にすり替わっていきます。この目的でギャンブルをしても面白くありません。不満足なまま、歯止めのないギャンブルに陥ります。

嘘をつく



状態の解説



妻に内緒で仕事帰りにギャンブルをして、所持金をすべて使ってしまった。

帰宅するとギャンブルしたから帰宅が遅いのだと言われますが、バシないように仕事だと嘘をついてごまかします。

仕事だという嘘をついた上に、使ってしまったお金を貰おうとしています。



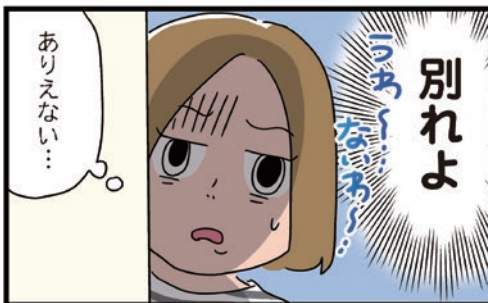
ポイント



わかりやすい例だと、「ギャンブルで的中しなかった・大当たりがでなかった」にもかかわらず、「的中した・大当たりがでた」と嘘をついてしまうことがあります。

そのほかにも、「ギャンブルにお金を使ったのに他のことに使った」、「ギャンブルしたのにしてない」、「借金があるのに借金はない」ということなど、いわゆる負けた状態を隠すような嘘をつくことが大半です。

大切な人間関係の危機



状態の解説



ギャンブルをしたいけれど、お小遣いは使い果たしています。そこで見つけたのは家族で貯めているマイホームの購入資金。少しくらい使っても勝ったお金で返せばバレないと思って出かけますが、その行動はバレており、夫婦関係に亀裂が生じています。



ポイント



ギャンブルへの極端なめり込みが原因で、家族・友人関係などに深刻な亀裂が生じてしまう状態です。

ギャンブルをすることが最優先となってしまうことも多いので、約束をドタキャン、金銭トラブル、その他さまざまな問題が考えられます。

ギャンブルが原因の借金



状態の解説



カード決済の引き落とし日にお金が足りないため、ギャンブルでお金を増やして乗り切ろうとしています。

結果としてお金が増えることがなく、消費者金融等で借金をしています。

簡単に現金を得たことにより、カードの支払いも借金の支払いも、借金で得た現金をギャンブルで増やして済ませようと考えています。



ポイント



おこづかいの範囲で遊んでいたはずが、生活費まで使い始め、最終的にはギャンブルで使ったお金を借金で補填してしまいます。

借金することで、これまでに使ったお金のことは忘れ、リセットされた感覚に陥ることが特徴です。同時に「貸し出し限度額」を自由に使える自己資金と錯覚ようになります。このため借金することの抵抗がなくなり、多重債務に陥ることもあります。

これはギャンブルだけではなく、買い物依存など、ほかの依存症でも見られる状態です。

わかっちゃいるけどやめられない



状態の解説



ギャンブルをしたことに対して後悔しています。

全く楽しんでいないため、「やめたい」と思いつつも「やり続けたい」という思いもあります。

頭では「いいチャンスだ！これを機にギャンブルをやめよう！」と考えても、翌日には結局ギャンブルをしています。



ポイント



「わかっちゃいるけどやめられない」という状態です。

ギャンブルをしたいという欲求と、ギャンブルを止めたいという2つの相反する欲求が綱引きのようにせめぎ合っている状態です。

異なる価値体系である「継続欲求」と「中止欲求」が併存しており、これを「両価性」と言います。ギャンブルを続けようが止めようが常に後悔を伴うことが特徴で、ギャンブル依存症全般にみられる症状です。

その結果、「どうせやめれない」と諦めたり、「好きなギャンブルで破滅するのは本望だ」と開き直ったりするなど、自暴自棄に陥ります。

まとめ



マンガでは「賭けるプロセス(or 過程 or 流れ)を楽しむ」という健全な動機が別の動機にすり替わってしまうメカニズムについて紹介してきました。

楽しむことができなくなるけれどもやめられないという仕組みはわかりましたが、どんどん重症化する理由って他にもあるんですか？



ギャンブルとは直接関係がない要因、例えば心理的負担(仕事や家庭のストレスなど)や精神科併存症(うつ病など)がある場合、それが影響して問題が重篤となることがあります。

もし、自分や家族がのめり込みすぎていると感じた場合どうしたらいいのでしょうか？



簡易な介入で症状が改善することもあります。問題が重篤な場合は専門的な介入が必要となります。いずれの場合においても自己診断するのではなく、専門機関への相談が必要です。

相談をしたことがないので、どこに行けばよいかわかりません。どうしたらよいか教えてください。



例えば、当センターのサポートコールへ相談いただくか、最寄りの精神保健福祉センターや医療機関などに足を運んでみるのはいかがでしょうか。

ギャンブル等依存症対策基本法って？

Q. いつできた法律なの？

A. IR推進法が成立し、カジノが日本にできることが確実となったため、ギャンブル等へののめり込み対策として2018年7月に成立、10月に施行されました。

Q. ギャンブル等ってなに？

A. ギャンブル(公営競技)、等(パチンコ・スロット)が現在法律等で国が定めている対象となっています。その他の射幸行為という定めもありますが、現状具体的な種目は定められていません。

Q. 啓発週間ってなに？

A. 国民の間に広くギャンブル等依存症問題に関する関心と理解を深めるため、ギャンブル等依存症問題啓発週間を設けるとしており毎年5月14日から20日に様々な団体による多様な取り組みが実施されます。

当センターについて

一般財団法人ギャンブル依存症予防回復支援センターは2017年6月30日にギャンブル等依存症に係る調査研究、予防回復支援、情報提供等を行うことで、我が国の公益増進に寄与することを目的として設立され、次の事業を行っています。

- ・ギャンブル等依存症に係る調査研究
- ・ギャンブル等依存症に係る予防回復支援
- ・ギャンブル等依存症に係る情報提供
- ・その他、当団体の目的に達成するために必要な事業

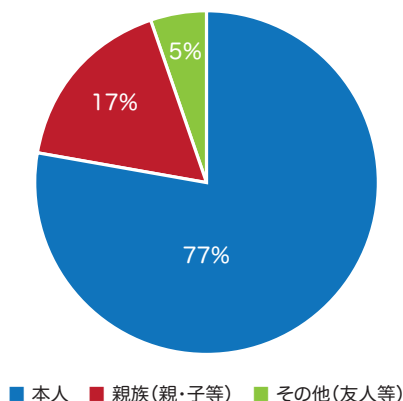
具体的には、24時間365日無料で相談を受け付けている「サポートコール」の運営、一般・事業者向けのセミナー、研修会の開催を行っています。

サポートコールについて

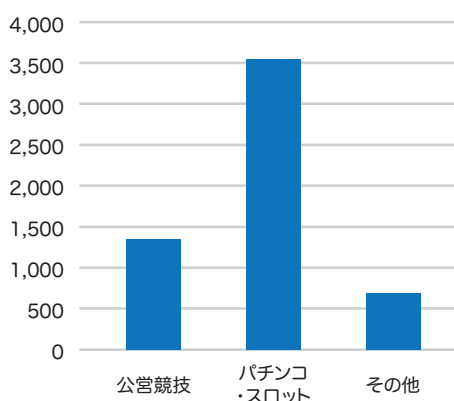
サポートコールには、法律等で定められているギャンブル等（公営競技、パチンコ・スロット）に関する相談のほか、宝くじ、スマホ（ソーシャルゲーム・課金）、株、FX、オンラインカジノなど、様々な相談が寄せられています。

また、ご本人はもちろんのこと、ご家族、ご友人の方からの相談も受け付けております。

相談者の割合



相談対象の内訳




2017年10月～2019年11月までの累計



3 ギャンブルの問題でお悩みなら・・・
一人で悩まず、まずは相談してみましょう。



保健・医療関係の機関	
都道府県及び政令指定都市の精神保健福祉センター	
保健所	
自助グループ	
GA 日本インフォメーションセンター（当事者）	
一般社団法人ギャマノン日本サービスオフィス（家族・友人）	出典： 消費者庁ウェブサイト
借金問題を相談する窓口	
多重債務者向け相談窓口（各地方ブロックの財務局内）	

どこに行けばわからない、とりあえず話を聞いてほしい
といった場合は、当センターサポートコールにご相談ください。



一般財団法人

ギャンブル依存症予防回復支援センター



0120-683-705

24時間
365日
相談無料

ギャンブル依存症 予防

検索

<http://www.gaprsc.or.jp/>



マンガで解説！ギャンブル依存症

制作・発行 一般財団法人ギャンブル依存症予防回復支援センター
監 修 河本泰信（医療法人社団正心会よしの病院 副院長、精神科専門医）

本誌掲載の記事、漫画の無断複写、複製、転載を禁じます。

2020年2月発行