

## ギャンブル等依存症について

国立病院機構肥前精神医療センター 依存症治療センター長 武藤 岳夫 先生



### 01 はじめに

ギャンブル(賭博)とは、「主に金銭を賭けて、より多い金銭や価値があるものを手に入れるための行為」と定義されます。わが国では基本的に賭博行為は刑法で禁止されており、例外として公営競技(競馬・競艇・競輪・オートレース)と宝くじ・スポーツ振興くじのみが認められています。しかし最近では、パチンコ・スロット、投機(FX(外国為替証拠金取引)、暗号資産など)、オンラインゲームのガチャなど、ギャンブル性の高い遊技や商品も身近にあふれています(これらを含めて、以下「ギャンブル等」と表現します)。また近い将来、わが国の複数の地域にカジノを含むIR(Integrated Resort, 統合型リゾート)が設置されることも決定しています。

娯楽や趣味として楽しむことは否定しませんが、ギャンブル等の影響や問題、依存症という病気などについて、あらかじめ正しい知識を持つておくことが、問題進行の予防にもつながりますので、ぜひご一読ください。

## 02 ギャンブル等の影響について

ギャンブル問題は、図1のように進行します。ギャンブルで勝つと快感、興奮が得られます。また、リーチの間や結果が出るまでのスリルや興奮なども大変刺激的です。これらをもたらすのは、脳の中のドーパミンという物質の影響です。ドーパミンは、おいしい物を食べた時や誰かにほめられたりしても分泌されますが、ギャンブルのような強い刺激では（勝っても負けても）過剰に分泌され、それが習慣になると徐々に慣れ（耐性）が生じてきて、反応が鈍くなります。そうすると、他の趣味や楽しみへの関心が薄れるばかりでなく、ギャンブルでより強い刺激を求めて、賭ける金額や頻度、時間が増え、給料や小遣いの範囲で行うのが難しくなってきました。また、ギャンブルに脳が反応しやすくなり、広告やCMを見ただけでもギャンブルをしたい気持ちがかぶつたりするようになります。

負けが込んでくると、冷静な判断ができなく

図1

### ギャンブル問題の進行

全くしない	ビギナーズラック
経験はある	ギャンブルが趣味の一つに
機会があれば	他の趣味への無関心
リスクのある	嘘をつく、家族関係の悪化
問題あり	借金、家庭の崩壊
病的レベル	失業



なり、その負けをギャンブルで取り戻そうとして、よりハイリスク・ハイリターンのギャンブルをしたり、借金してでも続けようとしたりします。家族や友人には、ギャンブルをするためのお金や時間を作る目的で嘘をついたり、問題を隠したりするため、ほとんどのケースで問題の発覚が遅れます。金銭面や人間関係に追いつめられた状態が続き、不眠やうつ状態を引き起こしたり、DVや虐待の原因になることもあります。

## 03 ギャンブル等依存症について

ギャンブル等依存症とは、ギャンブルにのめりこんでしまい、やめたくてもやめられない状態のことをいいます。正式には、「病的賭博」あるいは「ギャンブル障害」といいます。本来医学的には、「依存症」とはアルコールや薬物といった、物質へのめり込みのことなのですが、前章で述べたように、ドーパミンが関与してコントロールが利かなくなる、という点で同じ特徴を持った病気として、便宜上「ギャンブル等依存症」という用語が広く使われています。

ギャンブル等依存症は意志や性格の問題ではありません。ギャンブルを続けていけば、誰にでも起こり得る病気です。しかし多くの場合、「自分は病気ではない」「やめようと思えばいつでもやめられる」といった否認の心理が働き、相談や治療につなげるのが遅れます。また、ギャンブル等依存症の人の多くに見られる特徴として、負けが続くと「勝ちが近い」と解釈したり、迷信を

過度に信用したり(「今日は7のつく日だから勝てる」「神社でお守りを買ったから勝てる」など)、選択的に勝ったことだけ思い出し、負けを思い出すのが困難になったり…といった考え方の偏りが生じ、問題の自覚が困難になっています。

ギャンブル等依存症は、診断基準に基づき、その方に起こっている症状や問題などを総合的に考慮して診断を行います。簡単にチェックできるツールとして、図2の「LOST」というものがありますのでご参照ください。2つ以上該当する方は、ぜひお早めに章末に記載した相談機関・治療機関へご相談ください。



図2

## ギャンブル依存症自己診断ツール LOST

(公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会より)

L

### Limitless

ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない

O

### Once again

ギャンブルに勝った時に「次のギャンブルに使おう」と考える

S

### Secret

ギャンブルをしたことを誰かに隠す

T

### Take money back

ギャンブルに負けた時にすぐに取り返したいと思う

※  
直近1年間で  
2つ以上に該当すると  
依存症の疑いがある

## 04 治療・回復について

ギャンブル等に対するコントロールが利かない、というのが依存症の中核症状ですから、基本的に治療目標は「ギャンブルを断つこと」となります。

治療・回復のための、二つの大きな柱があります。まず二つ目の柱は、専門医療機関の多くで行われている「認知行動療法」という治療法です。認知行動療法とは、ごく簡単に言えば、前章で述べたようなギャンブルに対する偏った見方、考え方(認知)を検討・修正し、やめつづけるためにどのような行動が必要か、などをテーマ設定して考えていく治療法です。

もう一つの大きな柱は、依存症当事者の方同士が集まり、体験を語り合う「自助グループ」に参加することです。依存症の方は、問題が進行するとどんどん物理的にも心理的にも孤立を深める傾向にあります。体験を聞くことで当事者しかわからない共感が得られたり、誰にもわかってもらえなかった自らの問題を語ることを通して支持を得られたりすることが、回復には非常に有効とされています。県内でも、複数の地域で自助グループが開催されています。また、こうした治療・回復のために、入院や回復施設を利用することも可能です(ご本人の同意が必要です)。

ギャンブル問題に悩むのは、ご本人だけでなくご家族も同様です。場合によっては、ご家族の方がより心身に不調をきたすことさえあります。大半のケースで、まずご家族が悩むのは借金（多重債務）の問題です。債務整理に苦慮されるのは十分理解できますが、この時に「病気」の視点をあわせて持つていただくことが重要です。ご家族は、「もうギャンブルをしない」と約束させたり、行動を監視したり、「今度やつたら離婚する」など実行できない脅しをしたりしがちですが、病気であればそれらの行動はほとんど効果がなく、ご本人はまたギャンブルを再開する可能性があります。まず適切な相談機関・治療機関にご相談いただき、依存症のことを理解しながら一緒に治療・回復を目指していただきたいと思えます。ご本人と同様、ご家族向けの自助グループもあります。すぐには効果が現れないかもしれませんが、相談できる場所、仲間は必ずあります。くれぐれもご家族だけで抱え込まないでください。

## 県内の相談窓口・治療機関

佐賀県依存症相談拠点機関 佐賀県精神保健福祉センター ..... (平日) **0952-73-5060**  
 佐賀県依存症治療拠点機関 NHO肥前精神医療センター ..... (平日) **0952-52-3231**  
 佐賀県消費生活センター ..... (土日祝も受付可) **0952-24-0999**

※いずれも9:00~17:00、ご家族のみの相談も可。秘密は必ず守られます。

## 多重債務の相談窓口

法テラス佐賀 ..... (平日9:00~21:00、土曜9:00~17:00) **0570-078-374**  
 佐賀県弁護士会 ..... (平日9:00~12:00、13:00~17:00) **0952-24-3411**

## 自助グループ・回復施設

### ご本人向け

GA(ギャンブラーズ・アノニマス)日本インフォメーションセンター ..... <http://www.gajapan.jp>  
 COBYPLAN(回復施設) ..... **0952-27-4755**

### ご家族向け

ギャマノン日本サービスオフィス ..... <http://gam-anon.jp>  
 NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会佐賀 ..... (担当:池田様) **080-1753-9184**

さらにギャンブル等依存症の問題について理解を深めたい方へ  
 (全国の相談・治療機関一覧も掲載されています)

依存症対策全国センターホームページ ..... <https://www.ncasa-japan.jp/>