

身近な相談窓口

依存症相談拠点：アルコール、薬物、ギャンブルへの依存に関する相談を受付けています。

山形県精神保健福祉センター ☎023-674-0139 月～金曜日（祝祭日は除く）8:30～17:15
※来所相談は、事前にお問い合わせください。

県内市町村・保健所

地域	機関名	電話番号	相談時間
各市町村	精神保健福祉担当課	各市町村にお問い合わせください。	
山形市	山形市保健所 精神保健係	☎ 023-616-7275	
村山地域 (山形市を除く)	村山保健所 精神保健福祉担当	☎ 023-627-1184	月～金曜日（祝祭日は除く） 8:30～17:15
最上地域	最上保健所 精神保健福祉担当	☎ 0233-29-1266	※来所相談は、事前 にお問い合わせください。
置賜地域	置賜保健所 精神保健福祉担当	☎ 0238-22-3015	
庄内地域	庄内保健所 精神保健福祉担当	☎ 0235-66-4931	

山形県依存症専門医療機関

医療機関名	所在地／連絡先	対象の依存		
		アルコール 健康障害	薬物依存症	ギャンブル等 依存症
社会医療法人二本松会 山形さくら町病院	山形市桜町2-75 ☎ 023-631-2315	○		
社会医療法人公徳会 若宮病院	山形市吉原二丁目15-3 ☎ 023-643-8222	○	○	○
社会医療法人二本松会 かみのやま病院	上山市金谷字下河原1370 ☎ 023-672-2551	○		
医療法人社団斗南会 秋野病院	天童市大字久野本362-1 ☎ 023-653-5725	○		
社会医療法人公徳会 佐藤病院	南陽市柊塚948-1 ☎ 0238-40-3170	○		○
医療法人山容会 山容病院	酒田市浜松町1-7 ☎ 0234-33-3355	○	○	○

借金問題相談窓口：借金は家族だけで解決しようとせず、専門機関に相談しましょう。

相談窓口名称（主な支援内容）	連絡先
東北財務局山形財務事務所理財課（多重債務相談、貸金業にかかる苦情・相談）	☎ 023-641-5201
日本貸金業協会山形県支部（多重債務相談、貸付自粛登録）	☎ 0570-051-051
山形県弁護士会法律相談センター（多重債務相談）	☎ 023-635-3648
山形県司法書士会総合相談センター（借金問題全般）	☎ 023-642-3434

自助グループ等：ギャンブルに関する悩みや問題を抱えている本人やその家族が集まり、体験を語り合うことで、共感したり問題解決のヒントを得たりしながら、ともにギャンブル依存症からの回復を目指します。

	グループ名	活動内容	備考
家族	ギャマノン	ギャンブルの問題を抱えた家族等の集まりです。匿名で参加できます。詳細はギャマノンホームページをご確認ください。 https://www.gam-anon.jp/	山形県内の自助グループ等については、精神保健福祉センターにお問い合わせください。 ☎ 023-674-0139
	全国ギャンブル依存症家族の会	家族のギャンブル等の問題で困っている方、ギャンブル依存症について詳しく知りたい方などが参加できます。詳細は、ギャンブル依存症家族の会のホームページをご確認ください。 https://gdfam.org/	
本人	GA (ギャンブラーズ・アノニマス)	ギャンブルの問題を抱えるご本人の集まりです。匿名で参加できます。詳細は、GA ホームページをご確認ください。 http://www.gajapan.jp/index.html	

令和7年3月作成

ギャンブル問題で お困りのご家族へ

繰り返されるギャンブルによる問題の背景に“ギャンブル依存症”という病気が隠れているかもしれません。
「本人が動こうとしないから」とあきらめることはありません。

家族だけでも始められることはあります。

10の質問

- () ① ギャンブルの事を考えて仕事手がなくなることがある。
- () ② 自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ。
- () ③ ギャンブルに行けないことでいらいらしたり、怒りっぽくなることもある。
- () ④ 一文なしになるまでギャンブルをし続けることがある。
- () ⑤ ギャンブルを減らそう、止めようと努力してみたが、結局だめだった。
- () ⑥ 家族に嘘を言って、ギャンブルをやることがしばしばある。
- () ⑦ ギャンブル場に、知り合いや友人はいない方が良い。
- () ⑧ 20万円以上の借金を5回以上したことがある、あるいは総額50万円以上の借金をしたことがあるのにギャンブルを続けている。
- () ⑨ 支払い予定のお金を流用したり、財産を勝手に換金してギャンブルに当て込んだことがある。
- () ⑩ 家族に泣かれたり、固く約束させられたことが2度以上ある。

◎5コ以上当てはまる人は、ギャンブル依存症の可能性が極めて高いです。
ぜひ早期治療を。病気だから治すことができます。

○3コ以上当てはまる人は、ギャンブルの楽しみ方を今一度見直してみましょう。

(北海道精神保健福祉センター作成)



山形県精神保健福祉センター

〒990-0021 山形市小白川町2-3-30
TEL:023-674-0139 FAX:023-624-1656

無断転用はご遠慮ください

1. ギャンブル依存症とは？

●ギャンブル依存症は「病気」です

ギャンブル(パチンコ、パチスロ、競馬など)に没頭することによって、ストレスや生きづらさなどの苦痛(不快)から逃れることができるため、生活や仕事等に悪影響を及ぼすと“わかっている”にもかかわらず、ギャンブルをやめられなくなる病気”です。「気の弱さ」などが原因ではありません。

●否認の病気です

欲求のコントロールを失う病的状態にもかかわらず、「止めようと思えば、いつでも止められる」と同じ問題行動を繰り返します。これまでギャンブルに没頭することで不快な思いをやり過ごしてきたならば、簡単に止めることはできないでしょう。そのため、「自分は依存症(病気)なんだ」と認め、さらに治療などに繋がるまでは長い時間が必要です。

●人を巻き込む病気です

本人がギャンブルにのめり込む結果、うそや裏切り、借金などが繰り返され、一番身近にいる家族は大きなストレスを抱え疲弊していきます。そうして家庭内不和や身近な人達との関係悪化などに繋がっていきます。

●慢性の病気です

脳は、一度味わったギャンブルによる興奮(快感)を求め続けます。そのため、一時的にギャンブルを我慢できても、再び手を出せば、あっという間に元の状態に戻ります。もう“ほどほどに”ギャンブルを楽しめるようにはなりません。

依存症からの回復は、単にギャンブルをやめることではありません。

本人が自分の問題に直面し、欲求があってもギャンブルをしない生活(手段)を身につけ、ギャンブルに頼らない一日一日を積み重ねていくことが、依存症からの回復に繋がります。

2. 家族ができること

01

相談する

まずは家族だけで、専門機関(精神保健福祉センター、保健所、精神科医療機関など)に相談しましょう。

02

知る

家族も依存症を正しく理解し、適切な関わり方を学びましょう。

家族が学ぶことは、本人の気づきや依存症からの回復を促します。また、本人の問題に家族が巻きこまれないための一助になります。

03

支え合う

自助グループ(ギャンノン)に参加しましょう。

同じ体験を持つ家族と交流することで、苦しい気持ちや悩みを吐き出すことができ、本人への関わり方のヒントが得られます。

◎精神科的な病状があるときは

精神科疾患がある場合やギャンブルで生じた問題(借金や生活破綻等)が引き金となって、抑うつや不眠等の精神的症状が現れたときは、その治療が優先されます。

主治医に、ギャンブル問題も含めて相談しましょう。

3. 精神保健福祉センターの事業 ～相談と学びの場があります～

●依存症相談会: 専門家による個別相談(家族・本人が相談可能) 予約制

●家族学習会: テキストを用いた依存症者への関わり方の学習会 事前申込み必要

詳しくは、お問い合わせください。

4. 家族のかかわり方は？

家族が陥りがちな行動(×印)と、望ましい対応(○印)とは、どんなものでしょうか。

× 本人の行動をコントロールしようとする。
× 何度もギャンブルや借金の有無を確認する。
× 無理やり医療機関などに連れて行く。

家族が本人の行動をコントロールしようとする、本人はそのストレスから逃れようと隠れギャンブルや嘘につながります。

○ 家族は断ギャンブルのために必要な情報や心配する思いを伝え、どう行動するかは本人に任せましょう。
誰も本人の行動をコントロールすることはできません。

× ギャンブルで生じた問題の尻拭いをする
(例: 借金の肩代わり)

本人の問題を家族が解決すると家族は疲弊していきいますが、当の本人は困ることなく、今まで同様にギャンブルや借金ができてしまいます。

○ 本人の問題は、本人に解決してもらいましょう
手を貸さないことは、本人を見捨てることではありません。むしろ問題の気づきに繋がります。

× 本人を責めたり、人格を否定する。
× ギャンブルをやめさせようと説得する。
× 強引な約束や念書を書かせる。
× ギャンブルにはまった原因探しをする。

・家族から責められると、その苦痛から逃れようとさらにギャンブルに没頭します。
・説得されても自力ではどうにもできない状態です。約束や念書を書かせても、その場しのぎになるだけです。
・原因探しはかえってギャンブルをする言い訳にされたり、家族の対立に繋がりがありません。

○ 効果的なかかわり方を学びましょう
(例) 「わたし」を主語にして自分の感情を伝える。
肯定的な表現で、簡潔に伝える。
日頃の頑張りや良い変化があったら評価する。
金銭管理をしっかり行う。

× 離婚や別居を条件にギャンブルや借金を止めるよう脅すが、同じ問題が起こっても、家族がその約束を実行しない。

家族が約束を守らなければ、本人は家族の切迫した思いを本気でとらえず、問題行動は繰り返されます。

○ 家族は実行できることだけを言いましょう
・「約束は必ず実行する」という、一貫した態度を示しましょう。

