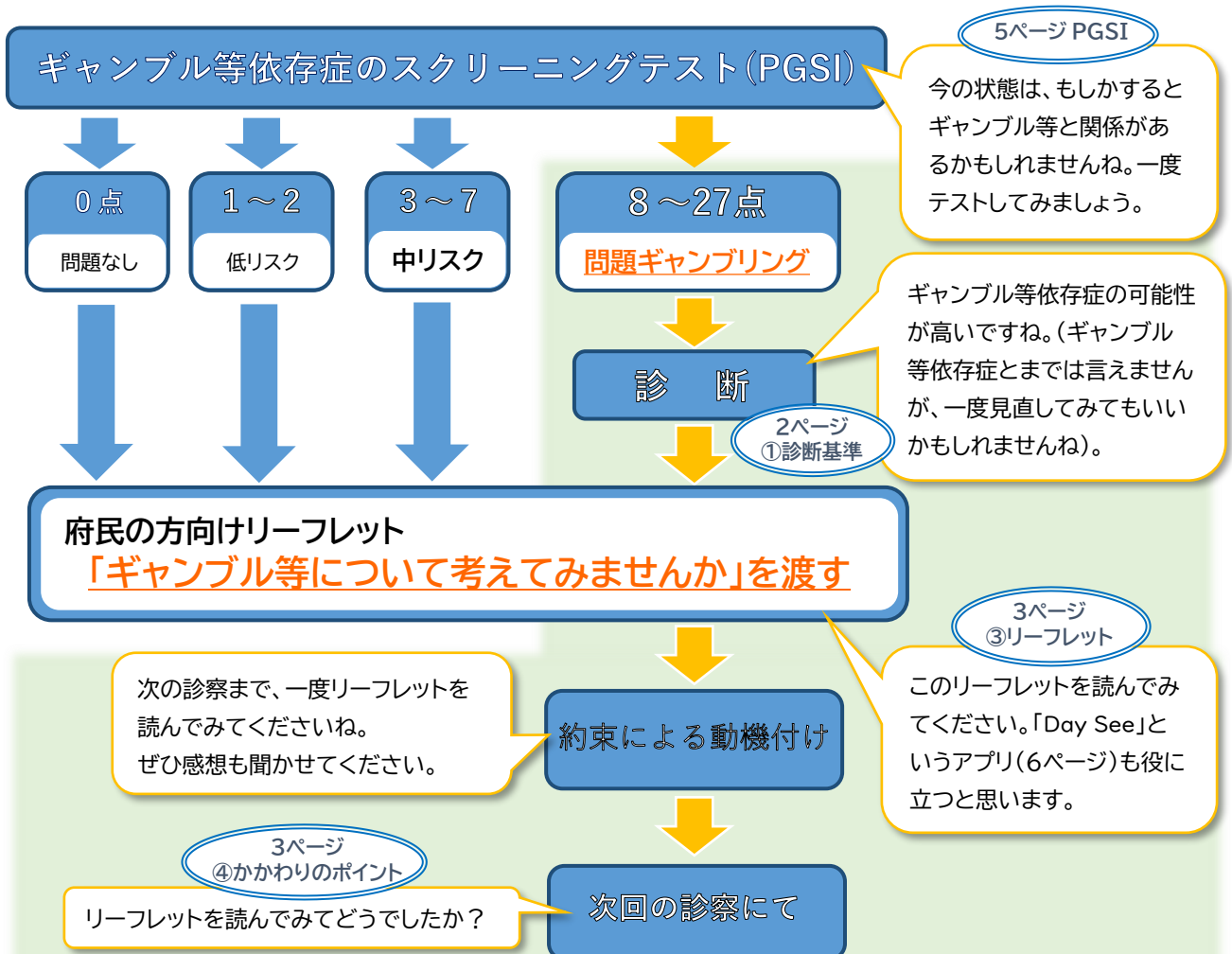


身近な
かかりつけ医が
気づく・診る

ギャンブル等依存症 へのサポート

- ギャンブル等依存症では、借金や経済面の不安などのギャンブル等につまづく問題から、身体の不調や、気分が落ち込み、うつ状態になることがあります。
- 普段診察している患者さんも、「もしかしてギャンブル等に問題があるのでは？」という視点で診ていただくと、背景にある依存の問題が早期に発見されるかもしれません。
- 身近なかかりつけ医と一緒にギャンブル等のことを振り返ることで早期の対応につながります。
- まずは、以下の流れを参考に、ギャンブル等依存症へのサポートも取り入れてみてください。



1 診断基準

DSM-5-TR(アメリカ精神医学会「精神疾患の診断と統計マニュアル」第5版テキスト改訂版)
「ギャンブル行動症」

- A 臨床的に意味のある機能障害または苦痛を引き起こすに至る持続的かつ反復性の問題賭博行動で、その人が過去12か月間に以下のうち4つ(またはそれ以上)を示している。
- B その賭博行為は、躁エピソードではうまく説明されない。

8～9項目当てはまると重度、6～7項目で中等度、4～5項目で軽度

- (1) 興奮を得たいがために、賭け金の額を増やして賭博をする必要
- (2) 賭博をするのを中断したり、または中止したりすると落ち着かなくなる、またはいらだつ
- (3) 賭博をするのを制限する、減らす、または中止するなどの努力を繰り返し成功しなかったことがある
- (4) しばしば賭博に心を奪われている
- (5) 苦痛な気分有的时候に、賭博をすることが多い
- (6) 賭博で金をすった後、別の日にそれを取り戻すために賭博を続ける
- (7) 賭博へののめり込みを隠すために、嘘をつく
- (8) 賭博のために、重要な人間関係、仕事、教育、または職業上の機会を危険にさらし、または失ったことがある
- (9) 賭博によって引き起こされた絶望的な経済状況を免れるために、他人に金を出してくれるよう頼む



2 本人理解のヒント

依存症は、「本人の意志」や「性格」は関係なく、誰でもなる可能性のある病気です。

脳(報酬系)の
機能異常がおこる

自分ではコントロールできない

両価性

「やめたい気持ち」と
「やめたくない気持ち」の
間を揺れ動いている



自己治療仮説

(一時的にでも)つらいこと
や苦痛を、軽減したり取り
去ったりすることができる
ため繰り返してしまう

本人はこんなふうに思っているかも・・・

- このままではだめだとわかっているけれどやめられない。
- ギャンブル等をしているときは嫌なことを忘れられる。
(ギャンブル等がこころの痛み止めになっているかもしれない。)
- 誰にも相談できない。相談してもしんどいことはどうにも変わらない。
- 別にやめなくても、コントロールできるから大丈夫。

3 リーフレット「ギャンブル等について考えてみませんか」

リーフレットは皆さんに渡し、スクリーニングテストの結果に応じて、以下の点を中心に伝えてください。

スクリーニングテスト 7点以下

ギャンブル等依存のリスクは低いですが、深みにはまらないよう、ギャンブル等以外の時間を増やすことや、「ストレスをためないための日々の過ごし方」をご案内ください。

▶ 疲れを癒す・休息する

ゆっくり入浴する、寝る、深呼吸するなどエネルギーを充電



▶ 気を紛らわす

熱中、没頭できること、リフレッシュできることはありますか
(これだけにならないようにしましょう)



スクリーニングテスト 8点以上

ギャンブル等により生活等に問題が生じている状態のため、「ギャンブル等のことを見直してみるために」をお勧めし、必要時、7ページのカレンダーやアプリのDay Seeもご案内ください。

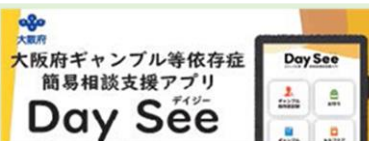
ギャンブル等のことを見直してみるために

ギャンブル等のことを見直してみるために、目標を立てて、日々のギャンブル等に関する記録をつけることも役立ちます。

目標を立てる

ギャンブル等の
日誌をつける

目標を達成
できたか確認する



4 かかわりのポイント

思っていることを正直に話してもらえるよう、安心感・安全感の提供が重要です。

こんなやりとりをしてみてください

リーフレットのことを話題にしてみる

「リーフレットはまだ読んでない」

➡ また読んでみてくださいね。

取り組んだことをねぎらう

「とりあえずアプリをダウンロードしてみた」

➡ さっそくダウンロードしてくれたんですね。
カレンダーをつけたらまた見せてくださいね。

些細なことでもできていることに
目を向けて伝える

「やめようと思ってもついやってしまう」

➡ やめようと思っているんですね。

正論だけで返さない、批判しない

「またギャンブル等をやってしまった」

➡ × やめないでだめじゃないですか。
○ 正直に話してくれてありがとうございます。

無理せずできそうな目標を立てる

「やめようとしてみたけど、やっぱり無理だった」

➡ 回数を減らすところからやってみましょう。

5 ギャンブル等依存症の相談先

介入してもなかなかやめられない、状況が改善しない・悪化する場合は、精神保健福祉センターや保健所等の相談機関、専門医療機関にご紹介ください。

相談機関では、家族だけでも相談することもできます。

○ 精神保健福祉センター

大阪府内（大阪市・堺市以外）
在住の方

大阪府こころの健康総合センター

☎ 06-6691-2818

月～金：9時～17時45分
（祝日・年末年始を除く）

第2・4土曜日：9時～17時30分

大阪市在住の方

大阪市こころの健康センター

☎ 06-6922-3475

月～金：9時～17時30分
（祝日・年末年始を除く）

堺市在住の方

堺市こころの健康センター

☎ 072-245-9192

月～金：9時～17時30分
（祝日・年末年始を除く）

○ その他相談先や医療機関、回復施設、自助グループ等の情報は、

「[おおさか依存症ポータルサイト](#)」へ。

おおさか依存症ポータルサイト



6 借金問題の解決に向けて

ギャンブル等のために借金をし、その返済のため一発逆転を狙ってまたギャンブル等をすることを繰り返すうちにやめられなくなることも、病気の症状の一つです。

借金問題は、いろいろな方法で必ず解決できます

自己破産

裁判所に自己破産の申立てをし、免責決定を受けると、借金の返済責任が免除されます。ギャンブルは免責不許可事由の一つですが、必ず免責不許可になると決まっているわけではありません。

個人再生

裁判所に個人再生の申立てをし、再生計画が認可されると、借金のうち元本の一部が免除され、3～5年で返済します。持ち家の住宅ローンが残っていても、特定の条件を満たせば住宅ローンの支払いを続けられ、持ち家を残すことも可能です。

任意整理

裁判所を通さず、弁護士・認定司法書士に依頼して、貸金業者などとの話し合いで、借金の額・支払方法等を決定します。

特定調停

裁判所に特定調停の申立てをし、公正な立場の調停委員を介して、返済の額・支払方法等について話し合う手続きです。

依存症と借金問題のループを断ち切るために

借金専門相談（予約制）

依存症による借金問題で困っている大阪府（大阪市・堺市を除く）在住の本人・家族等を対象に、**弁護士による借金専門相談**を実施しています。

☎ 大阪府こころの健康総合センター 06-6691-2818

※上記以外にも、**依存症の借金問題に関する相談窓口**があります。

詳しくは、お住いの地域の精神保健福祉センターへお問合せください。

ギャンブル等のことで困っていませんか



以下の9問のギャンブル等に関する質問について、過去12ヶ月のあなたの状況に最もよくあてまるものにチェックしてください。

ギャンブル等の種類（オンラインでできるものも含む）

- ・パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、モーターボート競争（競艇）、オートレース
- ・宝くじ、ナンバーズ、サッカーくじ、賭け麻雀、スポーツ（野球等）賭博
- ・カード（花札、バカラ等）賭博、カジノ
- ・証券の信用取引（FX）、先物取引市場への投資 等

		全くない	ときどき	たいてい の場合	ほとんど いつも
1	どのくらいの頻度で、失っても本当に大丈夫な金額以上のお金をかけましたか。	0	1	2	3
2	どのくらいの頻度で、同じだけの興奮の感覚を得るために、それまでよりも多くの金額をギャンブル等に費やさなければなりませんでしたが。	0	1	2	3
3	どのくらいの頻度で、ギャンブル等で負けた金額を取り返そうと、別の日にギャンブル等をしに戻りましたか。	0	1	2	3
4	どのくらいの頻度で、ギャンブル等をするお金を得るために借金をしたり、物を売ったりしましたか。	0	1	2	3
5	どのくらいの頻度で、自分がギャンブル等に関して問題を抱えているかもしれないと感じましたか。	0	1	2	3
6	どのくらいの頻度で、あなたがその通りだと思うかどうかにかかわらず、周囲の人々があなたがギャンブル等をするのを批判したり、あなたがギャンブル等の問題を抱えていると言ってきたりしましたか。	0	1	2	3
7	どのくらいの頻度で、自身のギャンブル等のやり方や、ギャンブル等の結果として起こることについて、悪いとか申し訳ないと感じましたか。	0	1	2	3
8	どのくらいの頻度で、ギャンブル等が健康問題を引き起こしましたか。これにはストレスや不安も含まれます。	0	1	2	3
9	どのくらいの頻度で、ご自身のギャンブル等によって、あなたやご家庭に金銭的問題が引き起こされましたか。	0	1	2	3

出典:ギャンブル等依存症のスクリーニングテストPGSI(Problem Gambling Severity Index)

いかがでしたか。回答の点数を合計しましょう。 **合計** _____ **点**
結果は裏面へ➡

結果判定

0点	問題なし
1～2点	低リスク
3～7点	中リスク
8～27点	問題ギャンブラー

8点以上の方は、日々のギャンブル等について見直してみることをお勧めします。
ぜひ一度相談してみてください。

ギャンブル等のことを見直してみるために

ギャンブル等を見直すため、日々のギャンブル等に関する記録をつけることも役立ちます。カレンダー(次ページ)や、手軽で便利なアプリ「Day See(デイジー)」の活用も促してみてください。

目標を立てる

ギャンブル等の
日誌をつける

目標を達成
できたか確認する

大阪府ギャンブル等依存症 簡易相談支援アプリ「Day See」(デイジー)

大阪府ギャンブル等依存症 簡易相談支援アプリ
「Day See」(デイジー)を活用すると便利です。



▲ Android版



▲ iOS版



ギャンブル依存度チェック

アンケートであなたのギャンブル依存度をチェックしてみましょう。

ギャンブル等日誌

ギャンブル等を控えるため、日々のギャンブル等に関する記録をつけましょう。

セルフケア日誌

日常生活の目標を決めて、日々の記録をつけましょう。

お守り

ギャンブル等を止めるための画像を設定し、ギャンブル等をやりたくなったときに見ましょう。

お役立ち情報

ギャンブル等を控えるための知識を身につけましょう。

「ギャンブル等について考えてみませんか」付録カレンダー

ギャンブル等行動を毎日記録してみましょう



- ギャンブル等をやめる
- ギャンブル等とうまく付き合う — 1回のギャンブル等に費やすお金 1回 円までにする
- 1カ月のギャンブル等をする日数 1カ月 日以内にする
- その他 []

目標

カレンダー

記録方法

ギャンブル等の欲求がなく過ごした…○ 欲求はあったがギャンブル等をしなかった…◎
ギャンブル等をした日…「G」「使った金額」等

月

月

火

水

木

金

土

日



大阪府



発行元：大阪府こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課

大阪市住吉区万代東3-1-46 TEL：06-6691-2818 FAX：06-6691-2814

発行：令和8年1月改定

監修：公益社団法人 大阪精神科診療所協会