

# ギャンブル等依存症

## ギャンブル等依存症とは

ギャンブル等依存症は、「病的賭博」「ギャンブル障害」などとも呼ばれ、ギャンブル等※にのめり込んでコントロールができなくなる精神障害です。その人の生活や人生に大きな支障が出るにも関わらず、ギャンブルをやめることが難しくなります。

※「ギャンブル等」とは競馬、競輪、オートレース、競艇、パチンコ（スロット）、それ以外にも証券の信用取引、先物市場への投資、FX、インターネットを用いたギャンブル（オンラインカジノを含む）、海外カジノ、宝くじ等が含まれます。

## ギャンブル等依存症の症状

ギャンブル等依存症の症状には以下のようなものがあります。

- ✓ギャンブルをするときは、予算や時間の制限を決めない、決めても守れない。
- ✓ギャンブルに勝ったとき、借金があるにも関わらず「次のギャンブルに使おう」と考える。
- ✓家族や友人等にギャンブルをしていることを知られないよう隠す。
- ✓ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う。
- ✓家族や親せき、友人等から嘘をついて借金をしたり、家族の財布からお金を抜き取ったり、会社のお金を流用したりしてギャンブルをする。
- ✓ギャンブルにまつわる問題から気分が落ち込む。死にたい気持ちが湧くこともある。

## ギャンブル等依存症のメカニズム

ギャンブル等依存症には、脳の中にある「脳内報酬系」と呼ばれる部分がかかわっています。依存症になると、この「脳内報酬系」がギャンブルという刺激に反応し、興奮やスリルを感じさせます。しかし、ギャンブルを続けるうちに、脳は徐々にこの快楽に鈍感になっていきます。そのため、興奮を得るためにますます多くのお金を賭けてしまいます。

さらに、依存状態になると特定の刺激（例：ギャンブルをする場所、音等）に触れるだけで脳が反応し、ギャンブルをしたという強い欲求が湧いてきます。

このように、「脳内報酬系」という脳の回路によりギャンブルをやめられなくなってしまうというのが、ギャンブル等依存症の本態です。



### ギャンブル等依存症からの回復を目指すには

ギャンブルをやめると、脳の機能はゆっくりと元の健康な状態に戻ります。この過程には時間がかかりますが、やめ続けるサポートを受けることで、健康な生活を取り戻すことができます。ただ、「自分でやめられる」と思っている、一人でギャンブルをやめ続けることは難しいものです。そのため、相談機関への相談、医療機関への受診、治療プログラムや自助グループへの参加など、助けになる仲間を得て、ギャンブル等の問題を乗り越えていきましょう。

加えて、ギャンブル等依存症の場合、借金の問題を整理することで依存症と向き合いやすくなる場合があります。必要に応じ法律の専門家への相談も考慮し、様々な専門家や仲間と共に、回復への一歩を踏み出していきましょう。

### ご家族の方へ

ギャンブル等依存症の方のご家族は、本人の問題に巻き込まれ、疲弊することが多いものです。借金については、ご家族が安易に肩代わりすることは避け、本人が問題に向き合う機会を与えましょう。ご家族の悩みを相談機関と共有し、本人の回復につながるような正しい支援方法を一緒に考えていくことが大切な対応になります。