

もしかして依存症？

ギャンブル等依存症セルフチェック

LOST

ギャンブルにはまりすぎているかも…と気になったら、以下の4つの質問に答えてみましょう。最近1年間のうち、2つ以上あてはまることがあったら、要注意。ギャンブル等依存症に罹患している可能性が高まっています。

■ 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

■ Once again

ギャンブルに勝ったときに、“次のギャンブルに使おう”と考える

■ Secret

ギャンブルをしたことを誰かに隠す

■ Take money back

ギャンブルに負けたときに、すぐに取り返したいと思う

◆ LOST 共同研究者

公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会 田中 紀子
国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 部長 松本 俊彦
筑波大学 医学医療系 社会精神保健学 准教授 森田 展彰
株式会社NTTデータ IT サービス・ペイメント事業本部 ライフデジタル事業部 木村 智和

第6版 令和8年1月発行

福岡県保健医療介護部健康増進課こころの健康づくり推進室

福岡県精神保健福祉センター

作成協力：一般社団法人ギャンブル依存症家族の会福岡

ギャンブル依存症問題を考える会福岡支部

もしかして
ギャンブル等
依存症？

ギャンブル等の問題で 悩んでいる皆さまへ

はじめに	p.2
予防と回復について	p.4
予防するには	p.5
家族の対応	p.8
借金の対応	p.9
回復について	p.10
福岡県内の自助グループ	p.11
福岡県内の相談窓口一覧	p.12
体験談	p.14

つらい思いをしていませんか？ 苦しんでいませんか？

この冊子を手に取り、読んでいただき、ありがとうございます。

平成 28 年に「特定複合観光施設区域の整備の推進に関する法律（通称：IR 推進法）」が成立するなど、ギャンブルに対する社会的な関心も高まる中、「ギャンブル等依存症」という言葉を耳にするようになっていきます。

令和 5 年度に独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターが実施した実態調査では、過去 1 年におけるギャンブル等依存が疑われる方の割合は、約 1.7% という報告もありますが、実際に治療に繋がる方はまだまだ少ない疾患です。

ギャンブル等依存症とはどんな病気だろう？

イメージが先行してしまい、実際に理解が追いついていなかったり、ご本人や家族の方々がどう対応すればいいのか戸惑う声が聞こえてきたりします。

ギャンブル等依存症は、適切な治療や支援により、回復が十分に可能な病気です。

**ギャンブル等依存症とは、
「わかっているけどやめられない」状態です。**

ギャンブル等の欲求が病的に強く、一時的にやめることはできても、またやっ
てしまい、やめられなくなる病気です。借金問題など社会的な信用を失って
も繰り返してしまうのです。ご本人の様子からは「甘え」や「怠け」に見え
てしまうこともありますが、決してそうではなく、脳の機能不全であり、病気
の症状によるものです。「意志が弱い」、「だらしない」、といった性格による
ものではありません。

ストレスを抱え込む生き方も原因の一つに。

家族や友人の方々はもちろん、場合によってはご本人自身も気づかないスト
レスやつらさの抱え込みが依存症の原因の一つとなります。ギャンブル等を
やめ続けることや借金の対応等も大事ですが、同時に、ご本人がストレスを上
手く表現でき、弱みを見せ、周囲を頼れるようになることも回復の重要な根
幹になります。

回復とはみんなで支え合い考えていくことです。

ギャンブル等依存症から回復する過程では、どうしても家族や友人の方々だ
けでは対応が難しい場合があります。そのため専門機関や自助グループなど
で「対応法」を学んでいくことが大切です。ご本人もまた周囲に頼り、楽に
なっていくこと（気持ちを分かち合う、安心して弱さを見せてもよいと感じる）
が回復に繋がります。

ご本人も、家族の方々もそれぞれで抱え込み、必死に頑張っていらっしゃる
と思います。この冊子がそんな皆さんのもとに届き、一緒に対応を相談できる
「お守り」のようなものになれば幸いです。

私たちは皆さんの味方です。今からでも遅くはありません。一緒に回復の一
歩を踏み出してみませんか？



予防と回復にはポイントがあります！

1 **誰にでも依存症になるリスクがあります**
 学生のうちからギャンブル等を始めると、依存症になるリスクが高まるといわれています。また、会社の同僚に誘われて一緒にギャンブルをしているうちに自分が依存症に…ということも。
 ⇒依存症かな？と思ったらLOSTでセルフチェック（裏表紙）
 ⇒予防については5～7ページ

2 **初めに相談に行くのは家族や周りの人でOK**
 ギャンブル等にはまっているご本人は「やめたくない」という気持ちが強く、病気を正しく認知できない場合があります。まずは家族や周りの方々が相談に行き、対応法や情報を教えてもらいましょう。
 ⇒相談先は10～13ページ

3 **「間違っただけの手助け」をしないことを学ぼう**
 たとえば、家族や周囲の方々がご本人の借金を代わりに返済してあげることが間違っただけの手助けです。ご本人が自分の問題から目をそらすことになり、借金の負担が減ってさらにギャンブル等をするのが可能になってしまいます。
 ⇒家族の対応は8～9ページ

4 **回復している人に会うのが一番の“くすり”**
 県内にたくさんある「自助グループ」に行ってみましょう。そこにはギャンブル等の問題で同じように苦しみ、乗り越え、回復し続けている人がいます。まずは勇気をもって参加してみませんか。ご本人が行くグループ、家族の方々が行くグループなどがあります。
 ⇒参加した人の声などは10～11ページ、14～15ページ



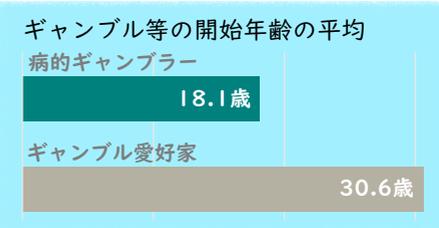
ギャンブル等依存症は誰もがなる可能性があり、また回復することも可能な病気です。なってしまったからといって、誰かを責めても意味がありません。これらのポイントを参考に気づいた人から行動を変えていきましょう。

予防するために知ってほしいこと

学生さんへ

1) 10代でのギャンブル開始はリスクが高まる

ギャンブル等依存症に陥るリスクの一つに、「始めた年齢が若い」ということがあります。研究の結果*1でも、お小遣いの範囲でできるギャンブル等愛好家と、ギャンブル等依存症になってしまった人とは開始年齢に大きな開きがあることがわかっています。



*1 「病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か」LINE アプリ・セルフスクリーニングテストを用いた病的ギャンブラーの臨床的特徴に関する研究
 田中紀子, 松本俊彦, 森田展彰, 木村智和 (日本アルコール・薬物医学会雑誌第53巻6号)

2) 法律で定められた年齢制限

ギャンブル等には、それぞれ年齢制限が法律で定められています。インターネットでのギャンブルも同様です。ギャンブル等の解禁年齢は厳守しましょう。

遊戯	ぱちんこ パチスロ	18歳以上
公営競技	競馬 ボートレース 競輪 オートレース	20歳以上
くじ	宝くじ toto	年齢制限なし 19歳以上



※令和5年度の独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターによる実態調査では、過去1年におけるギャンブル等依存が疑われる方のうち、最もよくお金を使ったギャンブル等は、ぱちんこ・パチスロが最多という結果が出ています。

3) お金の貸し借りは絶対にダメ！

もし、友人や恋人等にお金を貸して欲しいと言われても絶対に断りましょう。借りたお金が返せなくなって学校に来られなくなったり、お金が返ってこなくて生活費に困ってしまったりするなど金銭トラブルに発展する可能性があります。不安な場合は、まずは家族や周りの方に相談しましょう。

社会人の方へ

会社員、公務員、経営者等が起こす横領や窃盗、詐欺事件の動機には、ギャンブル等依存症が関係していることがあります。

ギャンブル等は原因がわかりづらい「見えない依存症」となりがちですが、依存症が進行していけば、仕事や職場に甚大な被害を及ぼす可能性があります。

また、最近ではインターネットを使ったギャンブルやFXなどの投資にのめり込み、依存症になってしまう人もいます。FXなどの投資は小口から気楽に始められますが、一気にマイナスに転じる可能性があるリスクの大きい投資です。始める場合は十分に注意してください。

ギャンブル等依存症は個人の問題と思われがちですが、この冊子でギャンブル等依存症の基本的な知識を身につけておくことで、職場でも予防することはできます。以下のことを心がけてください。



1) お金の貸し借りはダメ

ギャンブル等依存症の人は、職場でも借金をしてしまう場合があります。お金の貸し借りは絶対にやめましょう。お金を貸すと「助けた」気分になりますが、それは助けではなく、その人の状況をますます悪化させ、ギャンブル等依存症という病気を進行させてしまうことになるのです。また貸したお金が返ってこないこともあります。



2) もしギャンブル等依存症の人がいたら

まずは気がついた上司や人事の方が精神保健福祉センターなどに相談に行ってみてください。また、ご本人と信頼関係のある方が専門医の診断やGA（ギャンブラーズ・アノニマス）という自助グループへの参加を勧めてみることも有効です。本人へのアプローチは、プライバシーが守られるよう十分な配慮をしてください。

ギャンブル等依存症は個人の性質の問題ではなく病気です。

万が一、懲罰的な人事などが行われると、何の役にも立たないどころか、同じ問題を抱えた人がますます隠すようになり、問題が水面下で深刻化してしまいます。

治療にのぞんだ人がはつらつと仕事に取り組み、回復者としてロールモデルとなるような職場環境を作りましょう。



コラム

親御さんのギャンブル等の問題で悩んでいたなら

ギャンブル等依存症の親御さんをもつお子さんの場合、生活や学業に必要なものも与えてもらえないかもしれません。もし親御さんのギャンブル等の問題で困難が生じていたら、スクールカウンセラーか、地域の精神保健福祉センター、児童相談所に相談してみてください。高校生以上であれば、家族会や家族の自助グループに参加することも可能です。

成長していくにつれ「親孝行」という概念に縛られてしまうケースもありますが、アルバイトなどで親御さんの借金の尻ぬぐいをするのもやめましょう。自分のことを一番大切に考えて良いのです。

また、小中学校の先生方が、親御さんのギャンブル等依存症問題に気づいた場合も相談機関にご相談ください。ギャンブル等依存症の親御さんは病気であって、人格の問題でも、お子さんへの愛情がないわけでもありません。病気を理解した上で、お子さんの人生をどうやって守っていくかを考えることが大切です。



家族がやってはいけないことと やったほうがいいこと

ギャンブル等依存症のご本人に対し家族の方々は、脅し、懇願、説教、誓約、監視行動などに陥りがちですが、これらは何の役にも立ちません。家族の方々がまず依存症の相談機関に行ってみましょう。その時にご本人を必死に同行させようとする必要はありません。家族の方々がまず対応方法を学びましょう。

✕ 家族がやってはいけない「かきくけこ」

問題行動をやめてほしいがあまりについやってしまいがちですが、次のような言動は効果がありません。症状を悪化させることもあります。言わないようにしましょう。



か 過度な一般化
「誰だって悩みはあるんだ」
「皆、つらくても頑張ってるのよ」



き 禁止する/強制する
「もう絶対にやるなよ」
「そんな風に考えるな！」
「スポーツでもやれ」
「もっと前向きになれ」



く くどくど説教する
「だから言っただろう。同じ失敗を繰り返すのは、根本がダメだからだ。あのときもそうだった。そもそも……」



け けなす
「だらしがない！」
「たるんでるぞ」
「人間のクズだな」



こ 怖がらせる
「こんなことをしていると一生台なしになるぞ」「縁を切る」

📍 家族会や家族の自助グループに参加する

ギャンブル等依存症は心の病気です。家族の方々はご自身の援軍を作る必要があります。自助グループや家族会に参加しましょう。くわしくは10ページをご覧ください。

自助グループで得られるもの

- ・ 依存症という病気の知識
- ・ 借金への対処法
- ・ こんな時はどうしたらいい?という知恵
- ・ そのいせいろいろ

借金の「尻ぬぐい」は**厳禁**



ギャンブル等依存症による借金問題が発覚すると、周囲は慌てふためいてしましますが、実は、借金問題というピンチは、ギャンブル等依存症のご本人にとってチャンスに繋がります。家族の方々は借金の正しい知識を身につけ、おやみに借金を恐れないようにしましょう。

1) 借金のつらさを実感してもらう

ギャンブル等依存症が進行してしまう理由の一つに、ご本人の借金問題を周囲の人が手を貸して片付けてしまうことが挙げられます。これではギャンブル等依存症の苦しみが実感できず、「ここから抜け出したい」と思えません。ギャンブル等依存症から抜け出す第一歩は、自分がギャンブル等依存症だと自覚することから始まります。安易な尻ぬぐいは、回復のチャンスを奪います。

2) 家族のお金を守る

ギャンブル等依存症のご本人に早めに自覚を促すためには、家族の方々の財産が使われてしまわぬようしっかりと守る必要があります。生活費や子どもの教育費はギャンブル等依存症のご本人以外の名義で管理したり、金融商品の証書や貴金属類を貸金庫に預けるなどの対策が必要です。対策の方法については、家族会や自助グループで学びましょう。

3) 金銭管理について

家族の方々がギャンブル等依存症のご本人の金銭管理を行うことは治療に効果的ではない場合があります、むしろ逆効果となっていくこともあります。ご本人が自分では管理ができないときは、公的な支援等に頼る方法で金銭管理を行っていくこともできますので、具体的な対応は自助グループや家族会等、11～13ページに記載している相談窓口にご相談することをお勧めします。

自助グループってどんなところ？

ギャンブル等の問題や自分の気持ちについて話すミーティングを行います。同じ経験をした人が集まり、互いの話を聞き、自分を見つめ直すうちに、少しずつ生き方が変わっていきます。これは依存症の回復に有効な方法として世界中で取り入れられています。そこには、回復した仲間もいて「この人のようにになれるんだ」と思えることが一番の希望になります。

家族の方々もまた、家族のための自助グループや家族会に通い、支え合う仲間をつくりましょう。決して互いの傷を舐め合うところではありません。依存症の知識と経験を豊富に備えたビッグデータです。勇気を持って参加してみてください。

ご本人の感想

生活パターンが変わりました。
ギャンブルをやめて
借金のない生活がこんなに
良いものかと実感

自殺未遂までした後
GAに繋がりました。
GAの仲間達は
命の恩人です

生き方が変わり、
楽になりました。
今は私の人生に
なくてはならないものに

苦しい時に、助けてくれる
仲間がいつもそばにいる
安心感!!!

初めて参加した時は
仲間が優しく迎えてくれ、
居場所ができたこと
安心できました

家族の方々の感想

初めての日、温かく
迎えられて芯から
ほっとしました

あんなに胸がざわざわして
いたのに、通う度に不安が
軽くなっていきました

息子を変えるのでは
なく、自分が変わって
いくことが大事だと
気づきました

福岡県内のギャンブル等依存症の自助グループ

2026年1月現在

本人向け

GA (ギャンブラーズ・アノニマス)
<http://www.gajapan.jp/>
福岡県内 29グループ 34会場

GA日本インフォメーションセンター
E-mail:gajapan@rj9.so-net.ne.jp
[FAX]050-3737-8704

GA 行橋
GA なかま
GA 北九州
GA 小倉
GA 北九州クレーン
GA ターミナル若戸
GA 八幡西
GA TINY. おりお
GA アリアドネ宗像
GA いいづか
GA 福岡東 (堅粕会場・和白会場)
GA 福岡千早 (千早会場・冷泉会場)
GA 博多 (山王会場・堅粕会場)
GA フォース博多
GA 福岡
GA ステップ春日ひかりがおか
GA ソレイユ福岡
GA 福岡桜並木

GA 福岡南
GA 福岡中央
GA 福岡あかつき (舞鶴会場・福岡中央女性
会場・福岡中央会場)
GA 飯盛タンポポ
GA グローアップ (西都会場・飯盛会場)
GA 大野城
GA 二日市
GA ちくし
GA 久留米 (久留米会場・八女会場)
GA 大川
GA 大牟田



ホームページ

家族向け

Gam-Anon (ギャマノン)
<https://www.gam-anon.jp/>
福岡県内 6グループ



ホームページ

ギャマノン八幡西		hmvms@icloud.com
ギャマノン福岡	090-9475-6448	gam794@gmail.com
ギャマノン大野城	090-9475-6448	gamanon.ohnojo@gmail.com
ギャマノンちくし	090-9475-6448	gamanon.chikushi@gmail.com
ギャマノン久留米	090-4580-1516	gamanon.kurume@gmail.com
ギャマノン筑豊		gamanon.chikuhou@gmail.com

家族・友人向け

GAFSA
(Gambling Families Anonymous)
<https://gafa-official.org>
福岡県内 9グループ



ホームページ



公式SNS(X)

糸島さいとステップ	090-4356-7158	gafa.saito@gmail.com
小倉城野ステップ	090-1928-1201	gafa.jyono@gmail.com
柳川ステップ	090-5731-5299	gafa.yanagawastep2025@gmail.com
小郡ステップ	090-2586-3532	gafa.ogoristep@gmail.com
古賀ステップ	090-6775-8210	gafa.koga@gmail.com
久留米アザレア	090-2713-1684	gafa.kurumeazareo@gmail.com
おおむたステップ	090-3071-1656	gafa.oomustastep@gmail.com
西新ステップ	090-6222-5527	gafa.nishijinstep@gmail.com
福岡みなみステップ	090-4776-7372	gafa.fukuokaminimistep@gmail.com

本人と家族

北九州無限期

080-5600-4321 (一心)

福岡県内のギャンブル等依存症相談窓口一覧



1. 依存症相談拠点

- 管轄地域 -

福岡県精神保健福祉センター	北九州市、福岡市を除く全市区町村	092-582-7500
北九州市立精神保健福祉センター	北九州市	093-522-8729
福岡市精神保健福祉センター	福岡市	092-737-8829

2. 保健所

- 管轄地域 -

筑紫保健福祉環境事務所	筑紫野市 春日市 大野城市 太宰府市 那珂川市	092-513-5585
粕屋保健福祉事務所	古賀市 糟屋郡	092-939-1185
糸島保健福祉事務所	糸島市	092-322-3326
宗像・遠賀保健福祉環境事務所	宗像市 福津市 中間市 遠賀郡	0940-36-2473
嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所	直方市 宮若市 飯塚市 嘉麻市 鞍手郡 嘉穂郡	0948-21-4875
田川保健福祉事務所	田川市 田川郡	0947-42-9307
北筑後保健福祉環境事務所	朝倉市 小郡市 うきは市 朝倉郡 三井郡	0946-22-3965
南筑後保健福祉環境事務所	大牟田市 八女市 筑後市 大川市 柳川市 みやま市 八女郡 三潴郡	0944-72-2176
京築保健福祉環境事務所	行橋市 豊前市 京都郡 築上郡	0930-23-2966
久留米市保健所	久留米市	0942-30-9728
東区保健福祉センター	福岡市東区	092-645-1079
博多区保健福祉センター	福岡市博多区	092-419-1092
中央区保健福祉センター	福岡市中央区	092-761-7339
南区保健福祉センター	福岡市南区	092-559-5118
城南区保健福祉センター	福岡市城南区	092-831-4209
早良区保健福祉センター	福岡市早良区	092-851-6015
西区保健福祉センター	福岡市西区	092-895-7074

3. ギャンブル等依存症専門医療機関（2026年1月現在）

医療法人松和会 門司松ヶ江病院	北九州市門司区大字畑355	093-481-1281
医療法人社団翠会 八幡厚生病院	北九州市八幡西区里中3-12-12	093-691-3344
医療法人優なぎ会 雁の巣病院	福岡市東区雁の巣1-26-1	092-606-2861
うえむらメンタルサポート診療所	福岡市博多区綱場町5-1 初瀬屋福岡ビル6F	092-260-3757
医療法人社団飯盛会 倉光病院	福岡市西区大字飯盛664-1	092-811-1821
医療法人富松記念会 三池病院	大牟田市大字三池855	0944-53-4852
医療法人 静光園 第二病院	大牟田市下池町29	0944-52-8881
医療法人社団堀川会 堀川病院	久留米市西町510	0942-38-1200
医療法人コミュニテ風と虹 のぞえ総合心療病院	久留米市藤山町1730	0942-22-5311
医療法人コミュニテ風と虹 のぞえの丘病院	久留米市上津町2543-1	0942-22-3980
社会医療法人聖ルチア会 聖ルチア病院	久留米市津福本町1012	0942-33-1581
医療法人和光会 一本松すずかけ病院	田川市大字夏吉142	0947-44-2150
医療法人十全会 おおりん病院	大野城市中央1-13-8	092-581-1445
医療法人十全会 回生病院	宗像市朝町200-1	0940-33-3554
福岡県立精神医療センター太宰府病院 (※)	太宰府市五条3-8-1	092-922-3137

(※) 県内治療拠点機関

4. 民間団体

一般社団法人ギャンブル依存症家族の会福岡 https://gdfam.org/group/fukuoka/	090-2713-1684 (問い合わせ・相談) gdfam.fukuoka@gmail.com
ギャンブル依存症問題を考える会福岡 https://scga.jp	070-4501-9625 (相談専用)
ジャパンマック福岡 https://japanmac.or.jp/jmacfukuoka/	092-292-0182 [FAX]092-292-0183 jmacfukuoka@japanmac.or.jp
地域活動支援センター北九州マック https://www.japanmac.or.jp/kitakyushumac/	093-967-7691 [FAX]093-967-7692 mac.kitakyusyu@japanmac.or.jp



◎ 「仲間に感謝」

大学生でパチンコを始め、借金が20代で数十万、30代で数百万に膨れ、自己破産をすることに。初めは、病院に通院しても自助グループに行っても「自分はここにいる人達とは違う」と思い、結局、再度ギャンブルをしてしまいました。オンライン公営ギャンブルを始めてからは加速度的に借金が増え、数年で借金は百万単位に。そこで初めて当事者の仲間に相談してようやく回復の道につながる事ができました。同じ経験をした仲間の存在には感謝しかありません！（40代 会社員）



◎ 「今日いちにちを共に」

高校卒業間近にパチンコを始めてハマリ、社会人になり結婚し子供が生まれた頃、オンラインで競艇競馬ができることを知り、軽い気持ちで始めたのいつの間にか昼夜問わず毎日毎日賭け続けていました。子供と公園で遊びながらもスマホでオンラインギャンブルに依存状態。遂に借金してまでも自分の意志では止められません。家族を傷つけ信頼を失くしお金もなくてやっと自分が病気だと認めて今は今日1日を止め続けるために仲間に支えられながら啓発活動を笑顔で全国飛び回っています。（20代 会社員）



◎ 「恐怖オンラインカジノ24時間」

社会人2年目の冬、ネットニュースを見ているとオンラインカジノのバナー広告が目に入り暇つぶしで始めると、2～3日後には朝起きてすぐ、仕事中、入浴中もずっとギャンブルの連続。あっという間に3ヶ月で300万の借金を抱えました。それでも自分はギャンブルが不向きなだけ、まさか依存症とは思いません。半年以上やめてる期間もありましたが、再びギャンブルをすると前以上に借金も倍増、借金のことで頭がいっぱいで賭けないと四六時中落ち着かない状態にやっと自分は異常だと感じ、ギャンブル依存症の支援団体に電話相談をし、ギャンブルをやめたい人たちの集まりである自助グループに繋がり、そこから2年半以上ギャンブルが止まっています。（20代 会社員）



◎ 「どん底から希望へ」

次男が借金返済のため闇バイトに手を出し、詐欺罪で逮捕。弁護士の連絡にショックでどん底に突き落とされました。苦しい思いを抱え参加した家族会では適切なアドバイスの元、現在、留置場にいる息子には民間支援団体が面会や手紙のやりとり、差し入れまでしてもらっています。依存症は孤独の病とも言われます。一人では解決できないことをピアサポートのおかげで息子も私も最悪の状況から希望を見いだすことができています。（50代 母の立場）



◎ 「ひとりじゃない!」

子どもに生まれ、マイホームも購入。そんな中、夫のギャンブルの問題が表面化し、借金が増え、不安な日々が続きました。誰にも相談できず、離婚しか道はないと思っていました。そんな時、家族会や自助グループに出会い、同じように悩み、乗り越えてきた人たちの言葉に心が救われました。「ひとりじゃない」と感じられたことで、もう一度家族と向き合う力がわいてきました。ここは、希望と安心を取り戻していける場所です。（30代 妻の立場）

◎ 「家族会に見守られて救われた」

大学4年生の息子のギャンブル依存症は、学費の使い込みから始まりました。肩代わりしても状況は悪化し、限界を感じた私たちは医師の紹介で家族会に参加。皆さんの支援もあり、専門病院へ入院となりました。半年経った今、親子それぞれ回復への道を歩んでいます。（50代 母親の立場）

