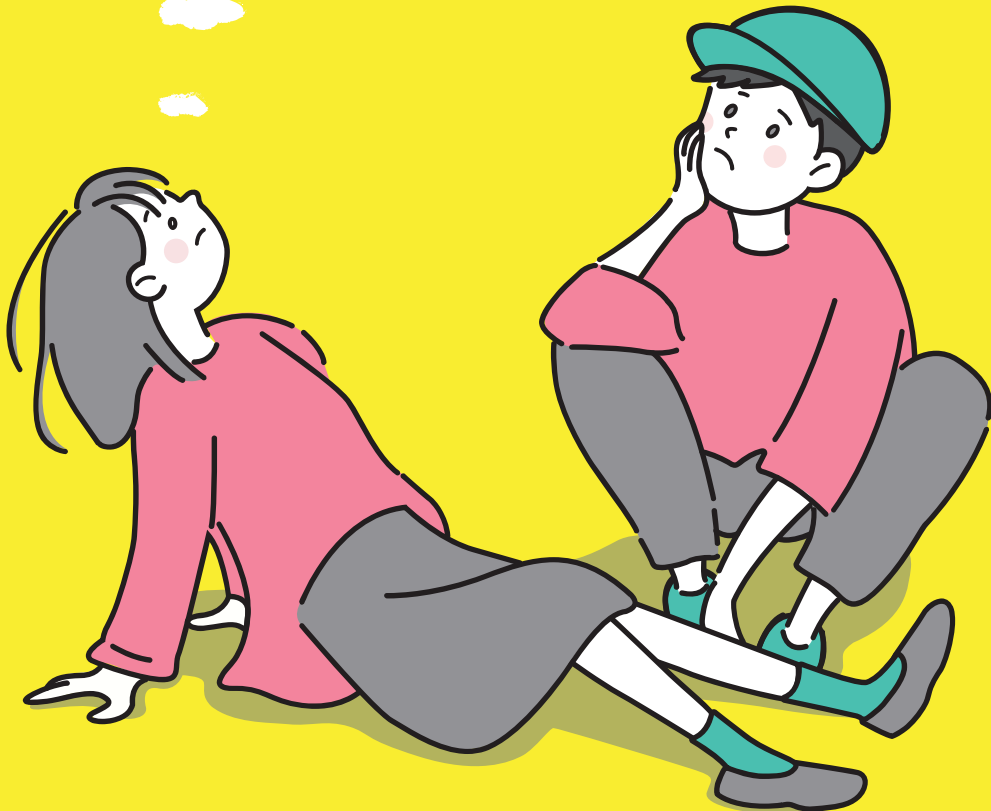


やめたくても やめられない

**ギャンブル依存症って
なんだろう？**



Q1 ギャンブルって？

ギャンブル（賭博）は、結果が偶然に左右されるゲームや競技などに対して金銭を賭ける行為です。

公営競技

競馬・競艇・競輪・オートレース



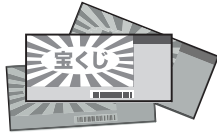
遊技

パチンコ・スロット



くじ

宝くじ・サッカーくじ(toto)など



オンラインカジノ、違法カジノ、お金を賭ける麻雀・野球・ゴルフなどは違法です。

最近の傾向

ゲームのガチャもギャンブル？

ギャンブルのような射幸性があるため依存症のリスクが指摘されています。

スマホを使ってできるオンラインギャンブルが急増！「いつでも・どこでも」簡単にできるので歯止めがききにくく、短い期間で大きな借金を抱えてしまうことも少なくありません。



遊びのつもりが人生を変える一歩に

ギャンブルは楽しみの一つですが、過度にのめり込むと「ギャンブル依存症」となることがあります。令和5年度の厚生労働省調査では、ギャンブル等依存症が疑われる者は、成人人口の1.7%（約140万人）といわれています。

借金返済のために違法なアルバイト（闇バイト）に手を出して逮捕される若者も増えています。

楽しみとしてのギャンブル

付き合い・気晴らし・趣味



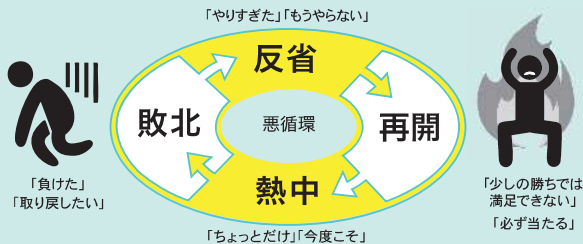
ギャンブルの入り口

負けたけど楽しかった。このくらいでやめよう。



ギャンブルの出口

ギャンブル依存症



Q2 ギャンブル依存症って？

自分でもコントロールできないほどギャンブルにのめり込んで、生活や仕事、人間関係など悪影響が出ても続けてしまう状態のこと。

ギャンブル依存症は病気

脳の報酬系回路に異常が生じ、ギャンブル以外のことに興味を向けることが難しくなります。

誰でもなり得る病気

ストレスや不安、孤独感などをまぎらわすためにギャンブルに頼り、のめり込んでしまうこともあります。

意志の弱さや性格の問題ではない

ギャンブルを優先し、仕事や学校を休む、嘘をつく、家族のお金を盗む、借金を繰り返すなど、生活に支障が生じてきます。

本人には気づきにくい病気

若い頃からギャンブルを始めている人のほうがのめり込みが深刻化しやすいといわれています。

Q3 どんなふう to ギャンブル依存症になっていくの？



Q4 ギャンブル依存症のサインかも・・・？

こんなに使ったっけ？

つぎ込む時間やお金がどんどん増えている

気づいたら1日が過ぎていく

ソワソワ

ギャンブルをしていないと落ち着かない

イライラ

次こそはやめるぞ!!

ギャンブルをやめようと思ってもやめられない

またやってしまった

傷つけたくないのに

ギャンブルをするために嘘をつく

やめるべきだと一番分かっているのに

口が勝手に

もういい、別の人誘うよ

せつかく一緒にいるのに

約束をしていてもギャンブルを優先してドタキャンされる

友達や家族と一緒にいるのに一人でギャンブル場へ行ってしまふ

自分勝手すぎる

迷惑かかってるんだけど

また一人でどっか行く

信用できない

なんでやめないの？

大丈夫かな

ひどい

お金を勝手に持ち出したり、お金を貸して欲しいと言われる

授業や仕事を休むことが増えた

こんなお悩みやお困りはありませんか？ ギャンブル依存症チェックリスト

四つ以上当てはまった方は、ギャンブル依存症の可能性アリ

- ギャンブルに注ぎ込むお金が増える
- ギャンブルをやめたり、行く回数を減らすと落ち着かない、イライラする
- やめようとするが、うまくいかない
- ギャンブルのことばかり考えてしまう
- 不快な気分を紛らすためにギャンブルを繰り返す
- 負けを取り戻すために深追いする
- のめり込んでいることを隠すために、嘘をつく
- 人間関係や仕事に支障をきたす
- 他人のお金をあてにする（借金など）

in more detail

ギャンブルに関する不安や疑問があれば、ひとりで抱え込まないで相談してください。



大学の先生、カウンセラーなど、まずは身近な人に相談するのも良いです！

Q5 どこに相談したらいい？

家族にギャンブル問題がある場合も相談できます



専門相談機関

依存症でお悩みの本人・
家族が個別に相談できます

in more detail

専門医療機関

依存症の診断や治療が
受けられます

回復施設

依存症からの回復のための
支援が受けられます(入所・通所)

自助グループ

本人・家族同士が回復を目指して
自主的に運営するグループです



金銭問題について

法テラス京都	0570-078332
京都市消費生活総合センター	075-366-1316
京都弁護士会	075-231-2378
京都司法書士会 総合相談センター	075-255-2566

京都市こころの健康増進センター

おはなし
相談専用電話：075-314-0874

〒604-8845

京都市中京区壬生東高田町1番地の20 COCO・てらす内



デザイン制作
嵯峨美術大学 デザイン学科 灰岡千夏穂



発行：令和8年3月 / 京都市こころの健康増進センター
京都市印刷物第 072030 号