



## 家族や周囲の人は本人への対応で どのようなことに気を付ければいいのでしょうか？

- ◎本人がギャンブルで起こした問題（借金等）の後始末はしない。
- ◎脅しや反省の強要はさける。
- ◎適切な対応を家族や周囲の人が理解して、みんなで統一した対応をとる。
- ◎一度決めた約束はできるだけ実行するなど、一貫した態度をとること。
- ◎ギャンブル依存症や自助グループ、回復支援施設などの情報を伝える。
- ◎本人を否定せず、良いところがあれば積極的に認める。
- ◎暴力など危険な行為からは離れる。



## ❓ 家族は具体的にどうすればいいのでしょうか？

### ステップ I つながる～相談～

誰にも相談できずに、ギャンブルの問題を抱え込んでいませんか。まず、問題を隠さず、皆で考えましょう。相談機関への相談が第一歩です。

初めは勇気がいるかもしれませんが、専門の機関に相談することは恥ずかしいことではありません。

### ステップ II 知る～学ぶこと～

ギャンブル依存症について、正しい知識を得て、ギャンブル問題をどのように対応すればいいか学びましょう。

本やインターネットからも情報が得られます。

### ステップ III 支えあうこと～自助グループ～

同じ悩みを持つ家族のグループ(ギャマノン)があります。他の家族の経験を聞いたり、自分が抱えている悩みを話したりすることができます。家族同士、支えあい、励ましあうことが家族の回復につながります。そして家族の回復は本人の回復にも波及します。

## + 社会資源について

### + 医療機関

ギャンブル依存症を治療する専門医療機関があります

### + 自助グループ

同じ問題を抱える、依存症当事者や家族の集まりがあります。それぞれの感情や工夫を共有し、助け合う中で回復の道を歩んでいきます。GA（本人）ギャマノン（家族）が知られています。「相互支援グループ」と言われることもあります。

### + 回復支援施設

施設に通ったり、共同生活を送ったりしながら、依存症からの回復のプログラムを行っていきます。マックという施設が知られています。

### + その他（金銭問題）など

ギャンブルによる借金には消費者相談があります。弁護士や司法書士に相談することもできます。法テラスなど法的な相談もあります。





## ギャンブル依存症は `再発`、することがあります

ギャンブルをしなくなっても、ギャンブルを続けていた時の行動や生活のパターンに  
戻りてしまうことがあります。これを再発といいます。

再発の兆しに気づくことが再びギャンブルを起こさないために大切です。

また、たとえ再発をしてしまったとしても、早めに専門機関に相談したり、仲間の支  
援を受けたりすることができれば、再び回復への道を歩むことができます。

## ✓ 再発の兆しをチェックしてみましょう

- 病院、自助グループ、回復支援施設の利用を休んだり止めたりする
- うそをつく
- 盗みをする
- 約束を守らない
- 健康や身だしなみに注意しない
- 金銭管理がいい加減になる
- 衝動的にふるまう
- 仕事に身が入らなくなる
- ものごとに興味をなくす
- 一人で行動したがる
- お酒の量が増える
- こまかいことにこだわりすぎる

## ! みんなで一緒に回復を続けましょう

ギャンブル依存症は孤立を招きやすくします。一人では抱えきれない重い問題です。重い問題はおみこしのようにみんなで抱えましょう。自助グループや医療機関などのスタッフ、理解してくれる親族や友人など仲間をふやし、問題をわかちあいましょう。

