

## <公的な相談機関>

### ○ 東京都立（総合）精神保健福祉センター

東京都依存症相談拠点として、本人や家族・周囲の方の相談を受けています。匿名の相談も可能です。本人向けの回復プログラムや、家族が正しい知識や対処法を学ぶ家族講座を実施しています。

#### ◎東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 世田谷区上北沢2-1-7

相談電話：03-3302-7711（平日9時～17時）

担当地域：港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、  
世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区

#### ◎東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 台東区下谷1-1-3

相談電話：03-3844-2212（平日9時～17時）

担当地域：千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、  
江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、  
足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域

#### ◎東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 多摩市中沢2-1-3

相談電話：042-371-5560（平日9時～17時）

担当地域：多摩地域

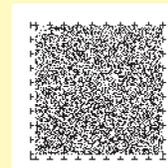
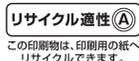
### ○ 区市町村の保健所・保健センター

お住まいの地域ごとに相談窓口があります。詳細は各窓口にお問合せください。

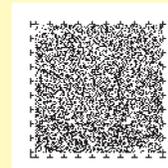
問合せ先 東京都立中部総合精神保健福祉センター広報研修担当 電話 03-3302-7704

令和8年2月発行 登録番号(7)4

発行 東京都立中部総合精神保健福祉センター広報研修担当  
印刷 有限会社雄久社



# ギャンブル等依存症 理解と回復のために



## <ギャンブル等依存症とは>

### ○ どのような状態のことですか？

ギャンブル等をやめたいと思っても、自分ではやめられない状態が続く病気のことです。借金や人間関係のトラブル、生活の困りごとなど、さまざまな問題が起きても、ギャンブルを繰り返してしまいます。

近年は、インターネットを利用したギャンブルが広く普及し、若者をはじめとする幅広い層でギャンブルによる悩みを抱えています。  
※ギャンブル等…競馬、競輪、モーターボート競走のような公営競技やぱちんこ等、金銭を賭けるゲームや行為のこと

### ○ なぜやめられなくなるのですか？

ギャンブルなどにのめりこむと、脳の働きが次のように変化し、やめたくてもやめられない状態になるといわれています。

- ・快感を求める働きが過敏に →またギャンブルをしたいという強い欲求
- ・判断力や自分を制御する力の低下 →やめようと思っても止められない
- ・ストレスへの反応が過敏に →やらないと不安やイライラがつのる

依存症は意志の弱さや性格の問題、根性のなさではなく、**脳の働きの変化によって起こる病気**です。

### ○ どのような人がギャンブル等依存症になりますか？

誰にでも起こりうる可能性があります。年齢や性別、職業に関係なく、様々な背景が重なることで、ギャンブルにのめりこんでしまうことがあります。

### ○ 治らない病気ですか？

本人に合った支援や治療につながることで、**回復できる病気**です。回復し、ギャンブルのない生活を続けている人も多くいます。

### ○ 他の病気とも関係しますか？

ギャンブル等依存症の方の中には、他のこころの病気による症状や、他の依存症と一緒に抱えている方も少なくありません。このような状態があると、より回復しにくくなることがあるため、専門的な対応が必要です。

- ・気分の落ち込みや不安、不眠
- ・衝動的な行動
- ・アルコール、買い物、ネット、課金ゲーム等の他の依存

### ○ どのような症状やサインがありますか？

下の<ギャンブル依存症の症状とサイン>のリストにあてはまることがあるなど、お困りのことがあれば気軽に相談してみましょう。

- ギャンブルで勝ったときの興奮を追い求めて、賭け金の額がどんどん増えてしまう
- ギャンブルを途中で中断したり、中止したりすると落ち着かなくなったり、イライラしてしまう
- ギャンブルをやめようと努力したことがある
- ふとギャンブルのことが頭をよぎる
- つらい気分を紛らわすためにギャンブルをする
- ギャンブルで負けたお金をギャンブルで取り戻そうとして、またギャンブルに戻ってしまう
- ギャンブルにはまっていることを隠すために嘘をつく
- ギャンブルで大切な人間関係を失ったことがある
- ギャンブルで借金をつくり、誰かに金を無心した

出典:依存症対策全国センター「ギャンブル依存症の症状とサイン」(2025.8.5 閲覧)

## <依存症からの回復のために>

### ○ ひとりで悩まず、専門機関に相談しましょう

ギャンブル等依存症は回復できる病気です。ひとりで抱えず、誰かに相談しながら困りごとを整理し、依存症について正しく理解し、対処法を学んでいくことが必要です。回復には時間がかかることがあります。支援を受けながら回復を目指し続けることが重要です。精神保健福祉センターや保健所・保健センターでは本人や家族等からの相談を受けています。借金の整理や生活の再建など、法律家や福祉制度による支援についての情報を得ることもできます。

### ○ 回復のためのプログラムに参加しましょう

プログラムでは、これまでの自分の考え方や行動のクセに気づき、新しい考え方や対処法を学ぶことができます。ギャンブル等が中心となった生活を見直すきっかけになります。

### ○ 自助グループに参加しましょう

同じ経験を持つ人たちの集まり（自助グループ）への参加が大きな力になります。安心して正直に話せる場所で、仲間たちと支えあいながら回復を目指しましょう。

### ○ 医療機関を受診しましょう

依存症の程度や、他のこころの病気が隠れていないかを評価し、必要に応じて薬による治療や心理的なサポートを受けられます。東京都では「依存症専門医療機関」、「依存症治療拠点」を選定しています。



「東京都依存症専門医療機関及び依存症治療拠点機関の選定について」

## <家族・周囲の人にできること>

### ○ 気づいた人から一步踏み出しましょう

依存症になると「自分は大丈夫」「いつでもやめられる」と考えがちになり、自分が病気だと気づきにくいことがあります。家族・周囲の人が先に気づき、相談・支援につながることで、また本人が相談に行くことが難しくても、家族が相談に行くことも回復のきっかけになります。

### ○ 依存症を正しく理解しましょう

良かれと思ってとった行動が、かえって本人の回復の妨げになってしまうことがあります。

- ・お金を渡す、借金の肩代わりをする
- ・本人の行動を監視する
- ・叱る、ペナルティを与える 等

東京都立（総合）精神保健福祉センターでは家族等の周囲で支える方向けの講座を行い、正しい知識や対応方法を学ぶことを支援しています。

### ○ 家族自身も支援を受けていきましょう

依存症の影響は家族全体におよび、回復には時間がかかります。家族・周囲の人が誰にも相談できずストレスを抱えて疲れ切ってしまうことがあります。家族自身が相談機関で相談をしたり、家族向けの自助グループに参加したりして、孤立せずに元気に過ごすことが、本人の回復につながります。