

# 自己チェックシート「あなたは、どのステージですか？」

あなたのギャンブル等の付き合い方は、以下のどちらにあてはまりますか？ 該当ステージの中で、対応できそうなことがあればご活用ください。

※ギャンブル等 = パチンコやパチスロ、競馬、競艇、競輪、オートレース、その他の射幸行為を指します。

ステージ	状況	相談・対応
ギャンブル等により深刻な問題が生じている状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>・死んでしまいたいと考える。</li> <li>・手をつけてはいけないお金に手をつけてしまう。</li> <li>・周囲からギャンブル等の問題を指摘されると、心当たりがあってもそれを認められない。</li> <li>・仕事でもギャンブル等や借金返済のことが頭から離れない。</li> <li>・苦しみながらギャンブル等をしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○専門相談機関へ相談 宮城県精神保健福祉センター TEL：0229-23-0021</li> <li>○専門医療機関へ受診 東北会病院 TEL：022-234-0461</li> <li>○自助グループへ参加（本人） GA（みやぎグループ 仙台グループ） 社団法人ギャンブル依存症問題を考える会 （家族） ギャマン（仙台グループ 宮城グループ 仙台泉グループ 石巻グループ） NPO法人ギャンブル依存症家族の会</li> </ul>
ギャンブル等により様々な問題が生じている状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>・借金問題の解決策はギャンブル等しかないと考える。</li> <li>・借金問題から抜け出すために、一発大勝負で多額の資金をギャンブル等に投じる。</li> <li>・仕事でもギャンブル等や借金返済のことが頭をよぎることがある。</li> <li>・負けを取り返すために借金をするようになる。</li> <li>・友人との約束を守れなくなる。 例：待ち合わせの時間に大きく遅刻する、又はドタキャンする。</li> <li>・家や周囲の人に嘘を言うようになる。 例：ガソリン代や飲み会代と言って資金を得ようとする。帰宅が遅くなった理由を「残業があったから」と言う。</li> <li>・ギャンブル等を終えると、後悔する。</li> <li>・ギャンブル等が現実逃避の手段となる</li> </ul>	<p>※専門医療機関や自助グループの開催状況は、宮城県精神保健福祉センターの「依存症に関する相談」のページ(下記QRコード)をご参照ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談（各種団体ホームページでご確認いただけます） <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぱちんこ：リハビリサポート・ネットワーク（URL: <a href="http://rsn-sakura.jp/">http://rsn-sakura.jp/</a>）</li> <li>・公営競技：公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター（URL: <a href="http://www.koeikyogi.jp/addiction/gcc.html">http://www.koeikyogi.jp/addiction/gcc.html</a>）</li> <li>・ギャンブル依存症予防回復支援センター（URL: <a href="http://www.gaprsc.or.jp/">http://www.gaprsc.or.jp/</a>）</li> </ul> </li> <li>○各種ギャンブル等のアクセス制限の制度を利用（※各種団体事業者へお問い合わせください） <ul style="list-style-type: none"> <li>・貸付自粛制度の活用（URL: <a href="https://www.j-fsa.or.jp/personal/trouble/way/">https://www.j-fsa.or.jp/personal/trouble/way/</a>）（Web 申請可。詳細は、「日本貸金業協会」の上記 URL でご確認ください。）</li> </ul> </li> </ul>
ギャンブル等が娯楽の一つとして楽しめる状態	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ギャンブル等で、ワクワク・ドキドキを楽しむ</li> <li>・決めた時間で切り上げることができる。</li> <li>・小遣いの範囲内で楽しんでいる。</li> <li>・ギャンブル等はちょっとした息抜きの一つである。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○必要時、各種事業団体の専門電話相談窓口へ相談する。（同上）</li> <li>○家族と相談しながら、</li> <li>○自分でギャンブル等へ行く頻度や時間、金額を決めて楽しむ。</li> <li>○ギャンブル等以外の趣味の時間を増やす。</li> </ul>
ギャンブルの経験がある	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでギャンブルを楽しんだ経験がある。</li> </ul>	

R5年11月更新

宮城県精神保健福祉センターでは、ギャンブル等依存症の専門相談を行っています。どうしたら良いか迷っておられる時は、まずはお電話ください。

お電話をお待ちしています。

**宮城県精神保健福祉センター(依存症に関する相談) 電話番号 0229-23-0021**

QRコード



