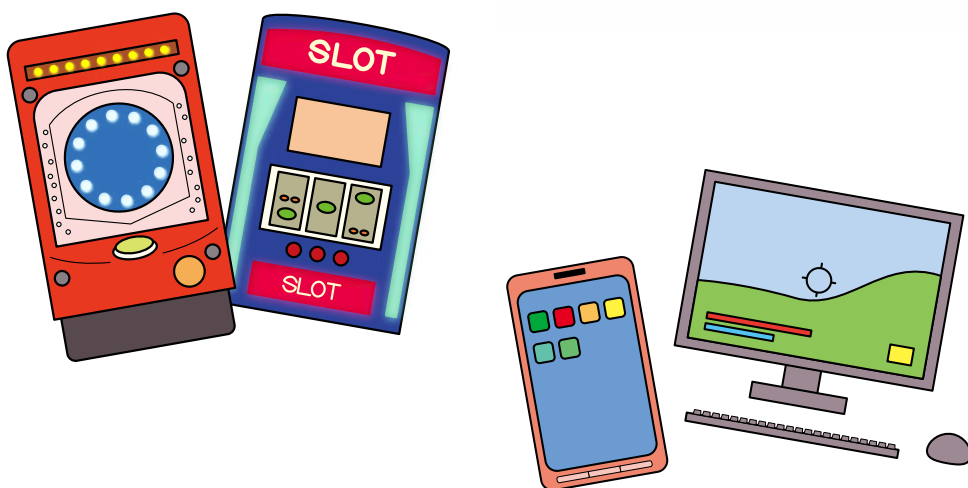


【要約版】

ギャンブル・スマホ・ネット・ ゲームへの依存問題 **ハンドブック**

～ご家族へのアドバイス・社会資源～



鳥取県依存症支援拠点機関

社会医療法人 明和会医療福祉センター 渡辺病院

相談支援コーディネーター / アディクション関連スタッフ作成

医学的には「ある特定の物質の使用」に関して、ほどほどにできない状態に陥ることを**依存症**と呼びます。一方、物質と行動の両者を合わせて、ある習慣へ執着することについては「**嗜癖**（**アディクション**）」という言葉が使用されます。

この冊子では「**依存**」と表記することにより、行動への「**嗜癖**（**アディクション**）」という言葉の意味を合わせ統一させていただきました。

また、このハンドブックでは「**障害**」という表記について、「害」の使用への議論があることを踏まえ、アルコール健康障害対策基本法をはじめとする法令や医学的用語では「**障害**」が使われており、これらに関連した用語には「**障害**」と記載しています。その他の場合には「**障がい**」という言葉の一部で使用しています。

ごあいさつ

このハンドブックは、皆さまがギャンブル等依存症をはじめとする行動依存についての理解を深め、病気の治療と支援に取り組む一助となるよう作成しました。

近年、インターネットなどの通信技術やコンピュータの技術を総称する情報技術 IT (Information Technology、アイティー) と人工知能つまり AI (artificial intelligence、エーアイ) の技術発展は全世界で取り組まれ、これらの活用は現代社会で不可欠な要素となっています。さらに昨年来の 2 年に及ぶコロナ禍での外出自粛が叫ばれるなか、オンライン授業や学会での視聴等で情報機器の活用が進み、ネット使用に関する理解と技術活用が欠かせません。こうしたコンピュータ技術はパチンコやスロット、スマートフォン等でのオンラインゲーム、馬券のネット投票など多方面で「利用」されています。

依存問題に関し、「アルコール健康障害対策基本法」が 2013 年 12 月に制定され、翌年 6 月に施行されました。鳥取県ではこの法律の施行に合わせ、アルコール健康障害に関するフォーラム等を開催する一方、依存症対策会議を立ち上げ、2016 年 3 月に全国の自治体に先駆けて「鳥取県アルコール健康障害対策推進計画」を策定しました。これにより、2016 年 5 月に渡辺病院は「アルコール健康障害支援拠点機関」として鳥取県から指定を受け、アルコール健康障害（依存症等）について県内での普及啓発や相談対応、専門的な治療等を進めてきました。この支援拠点機関には、看護師・精神保健福祉士・作業療法士等による「相談支援コーディネーター」を配置し、関係機関との連携を含めた各種相談や出前講座等に応じています。

鳥取県は、国の施策も受け薬物依存症やギャンブル等依存症対策を進めてきております。これら各種依存症対策に取り組むため、「アルコール健康障害対策推進計画」を策定し 5 年となる 2021 年 4 月、これまでの計画を刷新し、「[鳥取県アルコール健康障害、依存症対策推進計画～アルコール健康障害（依存症等）・薬物依存症及びギャンブル等依存症で苦しむことのない社会の実現に向けて～](#)」を策定しました。

行動依存に苦しむ当事者・ご家族がこのハンドブックを手元で活用していただくと幸いです。また、昨年作成した「家族向けテキスト」と「学習テキスト」同様、治療支援関係機関に配布すると共に、支援拠点機関での医学研修や依存症治療支援関係者向けの研修会等でお配りさせていただき、ご活用いただくことを期待しています。より多くの方が回復に向けて依存症という病気と闘う^{へん}勇気を持ち、回りの応援団が育っていくことを願っています。このハンドブックは持ち運びの便^{へん}を考えた「要約版」です。

2022 年 1 月

鳥取県依存症支援拠点機関 相談支援コーディネーター
渡辺病院 アディクション関連スタッフ

一同

お困りのことがあれば、早めにご相談ください

※解決への一歩を！相談された内容については、プライバシーを大切にします

□依存症に関する治療相談窓口

県内東部・中部・西部地域にある最寄りの精神科医療機関（病院、診療所）

鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院

<https://t-alc sien.jp/>

鳥取市東町三丁目 307

Tel 0857-24-1151

□市や県の行政機関にある相談窓口

鳥取県立精神保健福祉センター

鳥取市江津 318-1

Tel 0857-21-3031

鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室 鳥取市富安 2 丁目 138-4 Tel 0857-22-5616

※毎月第2金曜日午後に家族教室および専門相談を実施

倉吉保健所 健康支援総務課 精神保健担当 倉吉市東巖城町 2

Tel 0858-23-3127

※奇数月第2木曜日午後に家族教室を実施

米子保健所 健康支援総務課

米子市東福原一丁目 1-45 Tel 0859-31-9310

※家族教室および専門相談を実施（年5回）

※最寄りの各市町村役場内にも担当する課があります

□自助グループ（鳥取県依存症支援拠点機関ホームページの「相談窓口」にチラシ等を掲載^{けいさい}）

（アルコール）特定非営利活動法人鳥取県断酒会（杉原雄嗣方） Tel 0859-54-3421

（アルコール）AA（アルコホーリクス・アノニマス）鳥取白うさぎ

AA中四国セントラルオフィス

Tel 082-246-8608

（薬物）NA（ナルコティクス・アノニマス）鳥取グループ

Tel 080-6244-1253

（薬物・家族）ナラノン米子 ナラノンファミリーグループ NSO

Tel 03-5951-3571

（クロスアディクション）NAマリアグループ

Tel 090-9719-2888

（ギャンブル）GA（ギャンブラーズ・アノニマス）鳥取グループ

GA 米子グループ 「ひろ」

メール：ga.yonago@gmail.com

（ギャンブル・家族）ギャマンオン米子

メール：gamanon.yonago@gmail.com

（アダルトチルドレン）ACA 希望グループ

メール：tottori_kibou@aca-japan.org

□回復支援施設・民間支援団体

（民間依存症リハビリ施設）特定非営利活動法人鳥取ダルク <http://tottoridarc.com/>

岩美郡岩美町牧谷 645-4

Tel 0857-72-1151

（ギャンブル・家族）NPO 法人 全国ギャンブル依存症家族の会 鳥取

メール：kazokukai.t@gmail.com

Tel 090-9605-8486（コンドウ）

【関連サイトのご案内】

とりネット（鳥取県障がい福祉課） <https://www.pref.tottori.lg.jp/241121.htm>

NPO 法人 アスク

<https://www.ask.or.jp/>

（依存症対策全国拠点機関）久里浜医療センター

http://www.kurihama-med.jp/outpatient/clinic/cl_alcohol.html

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/>

県内で開催している自助グループ日程表

| 会の名称 | 開催日と時間 | 場 所 |
|------------------------------|--|--------------------------------|
| 鳥取県断酒会 (家庭例会を含め) | (詳しくは鳥取県障がい福祉課 HP を参照) | ☎「鳥取県断酒会」で検索 |
| 定例会 | 毎週木曜日 19:00~21:00 | 高齢者福祉センター |
| サマーハウス昼例会 | 第1・第3水曜日 10:30~11:30 | サマーハウス |
| さくら工房昼例会 | 第2水曜日 15:30~ | さくら工房 |
| さわやか会館例会 | 第3月曜日 13:30~ | さわやか会館 |
| 院内断酒会 | 第1火曜日 18:45~20:00 | 渡辺病院 |
| 院内断酒会 | 第4水曜日 13:30~ | 鳥取医療センター |
| AA 鳥取白うさぎ オープン・ ミーティング | 毎週月曜日 19:00~20:00 | カトリック鳥取教会 |
| AA 米子がいな | 毎週木曜日 19:30~ | カトリック米子教会 |
| 松江みなみ | 第2,3,4土曜のみ 19:00~ | 米子市ふれあいの里 |
| ACA希望グループ オープン | 第1・3・5火曜日 19:00~20:30 第3土曜日 13:30~15:00 | 鳥取市さざんか会館 鳥取市さわやか会館 |
| NA 鳥取グループ | | |
| NA 牧谷 | 毎週月・木曜日 19:00~20:30 | 鳥取ダルク内 |
| NA 岩美 | 毎週火曜日 19:00~20:30 | 岩美町 中央公民館 |
| NA 鳥取教会 | 毎週水曜日 19:00~20:30 | カトリック鳥取教会 |
| NA 米子 | 毎週木曜日 18:00~19:30 | 米子市ふれあいの里 |
| NA 牧谷 | 毎週木曜日 19:00~20:30 | 鳥取ダルク内 |
| NA 倉吉 | 毎週金曜日 19:00~20:30 | カトリック倉吉教会 |
| NA さざんか | 毎週土曜日 16:00~17:30 | 鳥取市さざんか会館 |
| NA 豊岡 | 毎週日曜日 14:30~15:30 | カトリック豊岡教会 |
| NA マリア | 毎週金曜日 19:00~20:30 | 鳥取市さざんか会館 |
| ナラノン米子 | 第1金曜日 13:30~16:00 | 米子市文化ホール |
| GA 鳥取グループ | 第2・第4火曜日 19:00~20:30 | カトリック鳥取教会 |
| GA 米子グループ | 毎週土曜日 19:00~20:45 | 米子市ふれあいの里 |
| ギャマノン米子 | 毎月第1,2,3,5土曜日 13:30~15:00 毎月第1,第3水曜日 19:00~20:00 | 米子市ふれあいの里 米子市公会堂 |
| ギャンブル依存症 家族の会 鳥取 | 毎月第4土曜日実施 家族の会のホームページ https://gdfam.org/ | ☎ 詳しくは、全国ギャンブル依存症 をご確認ください。 |

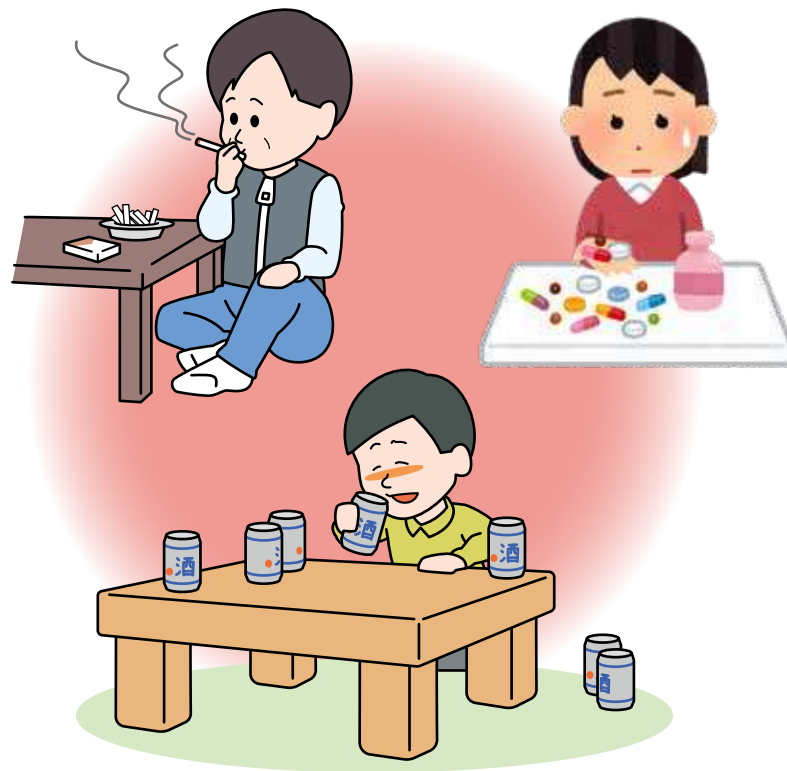
※コロナ禍のため、開催場所が変更されることや、休会中の場合がありますので、鳥取県のホームページや鳥取県依存症支援拠点機関ホームページ <https://t-alcshien.jp> の相談窓口にある「県内自助グループ活動の広場」でご確認ください。

目 次

| | | |
|-------|--|-------|
| パート 1 | <small>いぞんしょう</small> 依存症という病気を知ろう | 1～6 |
| 1 | 依存症は誰もがかかる可能性がある！？ これは趣味？ 遊び・嗜好 ^{しこう} ？ それとも 依存症？ 依存症ってなに？ 病気なの？！ | |
| 2 | 依存症のメカニズム <small>のうないほうしゅうけい</small> 脳内報酬系とは 脳内のシーソーゲーム | |
| パート 2 | ギャンブル・スマホ・ネット・ゲーム依存とは | 7～12 |
| | ギャンブル依存症について知ろう～ギャンブルってそもそも何？～ ギャンブル依存症のチェックシート スマホ・ネット・ゲーム依存とは 「回復へのサイクル」を知っておきましょう | |
| パート 3 | <small>いぞんしょう</small> <small>しへき</small> 依存症（嗜癖）の治療と回復に向けて | 13～20 |
| | ギャンブル依存症から回復するために ギャンブル依存と借金 金銭問題～借金への適切な対処法は？ 依存症の進行と再発の道筋～「引き金」を知り、再発を防ぐ～ まわりのご家族にできること | |
| パート 4 | 社会資源を活用する | 21～28 |
| | <行動依存に関連した社会資源> 県内で開催される行動依存関連の自助グループ 回復支援施設 民間支援団体 治療相談窓口 行政等の相談支援機関 <small>たじゅうさいむ</small> 多重債務問題相談機関 他 <合併 ^{がっぺい} した精神障がいのある場合の社会資源> 自立支援医療 | |
| | 参考文献・付録 | 29～32 |

1 依存症は誰もがかかる可能性がある！？

よくある依存症のイメージって・・・



イラストにあるような状態をイメージしませんか？

これらはすべて物質に対する依存になります。お酒やタバコ、薬物（違法薬物、処方薬、市販薬）に含まれる依存性のある物質を大量に取り入れたり、習慣的に摂取しているうちに次第に使用する量や回数が増えていきます。そして摂取していない状態が苦痛となりやめられなくなります。

このように物質の使用にとらわれた状態は**物質依存**^{ぶっしついぞん}といわれています。

これは趣味？ 遊び・嗜好しこう？ それとも 依存症いぞんしょう？



パチンコや競馬などの賭け事かこと、インターネット・スマホ・ゲームなど特定の行動こうどうに過度に熱中し、のめり込んでしまうと、このことに夢中で食事や睡眠など他のことは何も手がつかなくなってしまうことがあります。そのような状態がつづく
と次第に生活が乱れ、さまざまな健康障がいを引き起こします。また、仕事や学
校を休むなど、社会生活に支障をきたします。こうして本人はもとより周囲にも
深刻な悪影響を及ぼすことになります。

このような状態を行動（プロセス）依存いぞんといいます。

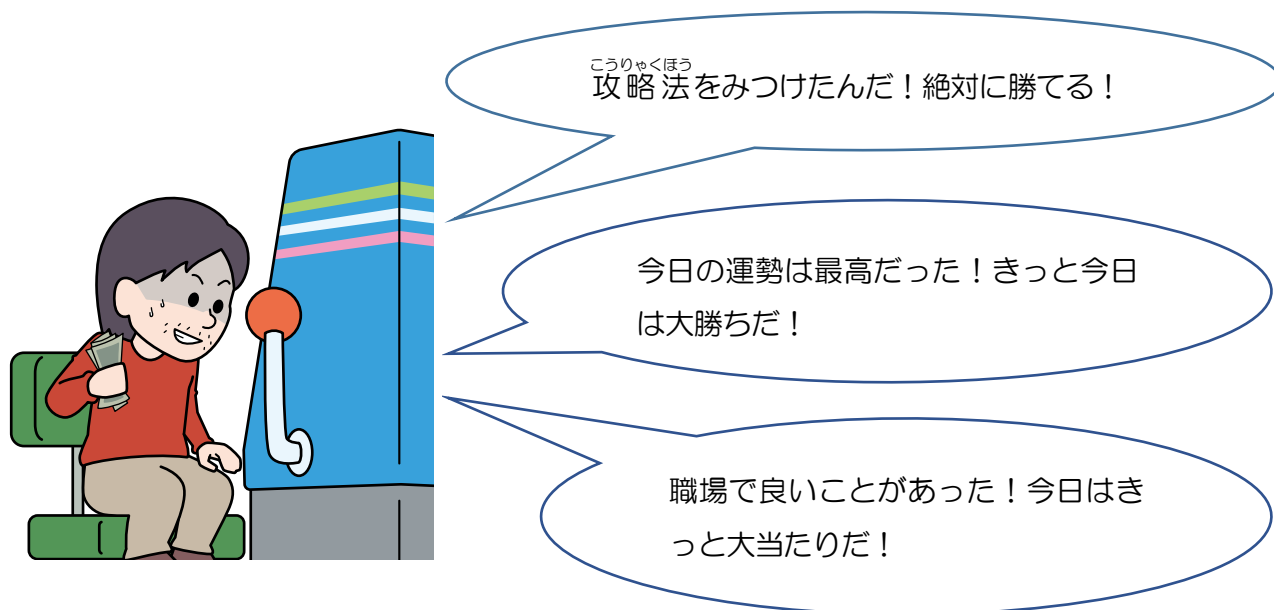
「遊びや趣味・嗜好^{しこう}」と「依存症^{いぞんしょう}」の違い

その物質や行動に費やすお金や時間、頻度^{ひんど}だけでは依存症との判断はできません。仕事や学校を休むなど、生活に支障^{ししょう}をきたしている、あるいは周囲の人が苦痛を感じるようなトラブルを生じている場合は依存症^{いぞんしょう}の可能性ががあります。

例えば、競馬などのギャンブルをしている時のことを考えてみます。

<遊びや趣味・嗜好^{しこう}> 勝っても負けても、時間が来たらやめられる。困ったらやめられる。決めた金額以上は使わない。周囲との関係が保たれ、時間やお金の使い方、勝ち負け、借金の額で無理をしていない。

<依存症> 負け続けてもやめられない。困っていてもやめられない（短期間はやめることがある）。現実を認められなくなる（先月は50万円負けただけで今月はまだ1日目で1万円勝ったから大丈夫／運^{うん}があがってきているからきっと明日も勝つだろう／直近^{ちよっきん}の勝ちにこだわりトータルで大損^{おおそん}している）。



- “根拠のない自信と願望”ばかりで、本人は、自分の言動が現実的でないことに気づいてない？
- 「運^{うん}」という曖昧^{あいまい}なものに絶対的な信頼がおかれていませんか？
- 自分の感情や行動の制御^{せいぎよ}（コントロール）ができていますか？

いぞんしょう
依存症ってなに？ 病気なの？！

私たちは不安や緊張をやわらげ、ストレスをやり過ごすために特定の行動を始めることがあります。その行動を繰り返すうちに脳の神経回路が変化し「やめたくても、やめられない」状態になります。

『依存症』になると、自分の意志ではコントロールできない衝動に振り回されることで、生活が乱れ、やがて家族や周囲の人も巻き込まれていきます。

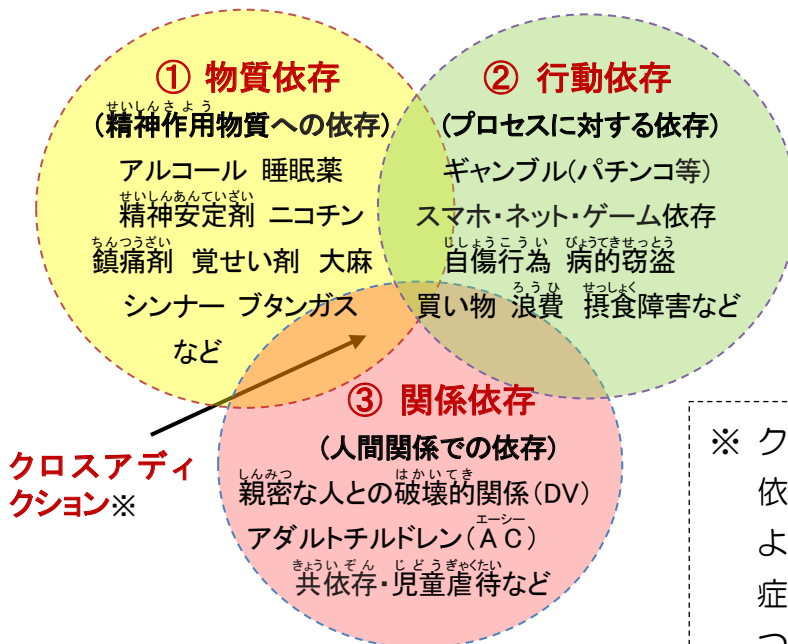


依存症とは、特定の行動を繰り返しているうちに、その行動をやめられなくなる『病気』です。しかし自分ではその問題が見えなくなってしまう不思議な病気です。

「あれ、どうしてこんなことをしているんだろう？」と自分で問題に気づく人はほとんどいません。また、心の中で「何かおかしい、こんなことをしてはいけない」と思ったとしても、依存症という『病気』だという指摘にはなかなか同意しません。

依存症は大きく物質依存・行動依存・関係依存と3種類に分けられます。

依存症（アディクション）の3分類



パチンコで負けた。
やげざけ
自棄酒だ！



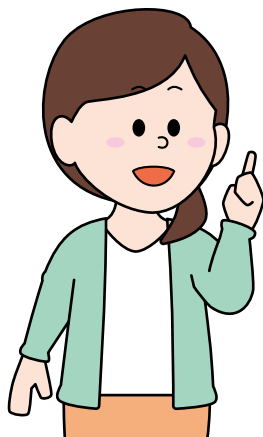
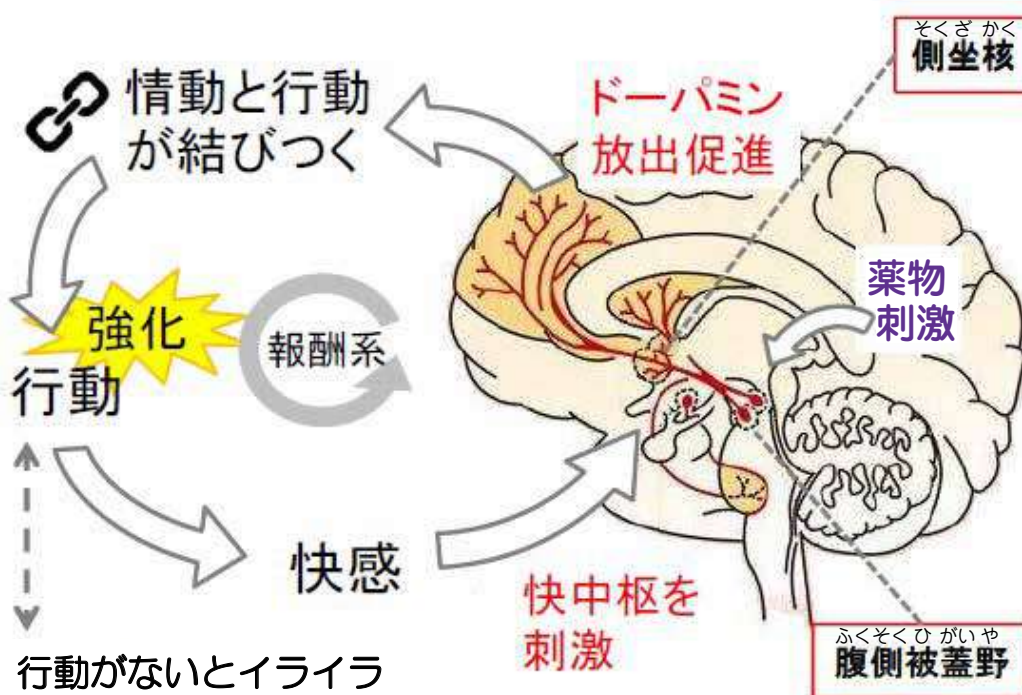
※ クロスアディクション（多重依存）では、空虚感から同じようなメカニズムで病気が発症するので、同時に異なる2つ以上の依存（嗜癖）が合わさることがあります。

2 依存症のメカニズム

脳内報酬系とは

人は成功体験や何かを達成した時の快感など、脳が何らかの報酬を得たときに中脳の腹側被蓋野から大脳辺縁系にある側坐核を中継してドーパミン（ドパミン）という快樂物質が前頭前野まで伝達され、快感や高揚感をもたらされます。おいしい物を食べた時や誰かにほめられたりしても分泌される物質ですが、大量の飲酒やギャンブルのような強い刺激を続けていると過剰にドーパミンが分泌されます。この状態が続くと慣れ（耐性）が生じ、脳内でのドーパミンに対する反応が鈍くなります。こうなると、今まで楽しかった食事や趣味などに対する関心が薄れ、興味を失っていきます。

習慣化した依存的行動に対しても満足感が得られないため、さらに強い刺激を求めるようになり、量や頻度が増え、依存対象への衝動がおさえられなくなっていきます。



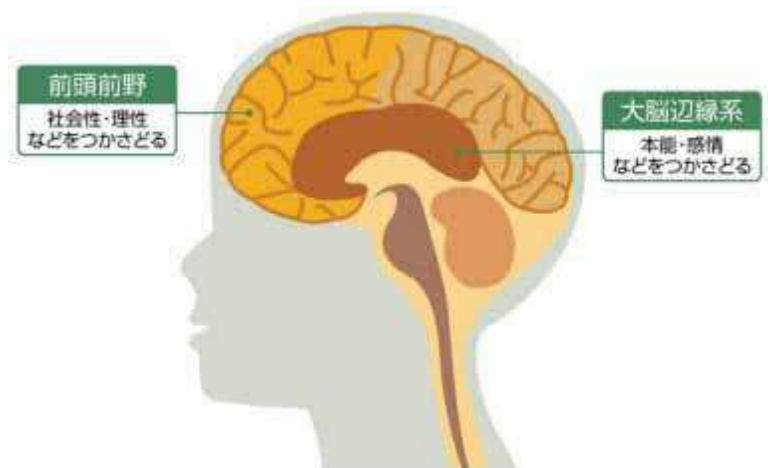
ドーパミンがポイントなんだね

<ーロメモ>

ドーパミン（ドパミン）は、運動調節、ホルモン調節、意欲、学習などに関わる神経伝達物質です。医学・医療分野では日本語表記をドパミンとしています。

脳内のシーソーゲーム

私たち人間の行動は、大きく分けて前頭葉の^{ぜんとうぜんや}前頭前野と大脳半球の内側にある^{だいのうへんえんけい}大脳辺縁系によってコントロールされています。前頭前野は社会性や理性、合理性といった判断をつかさどっています。これに対し、大脳辺縁系は主に快感や欲求、不安、恐怖といった感情をつかさどります。前頭前野は「理性」や「判断」の機能（ブレーキの役割）を担当し、大脳辺縁系は生命活動に直結する「本能的・動物的」な働きをしています。



この両者はシーソーのような関係にあり、通常^{ぜんとうぜんや}の社会生活は前頭前野の機能が優位な状態でバランスが保たれています。しかし依存症になるとそのバランスが崩れ、^{くす}欲求や^{しょうどう}衝動、本能の方が優位になるといわれています。

特に子どもは、脳が発達途上にあるため成人のように行動を理性でコントロールすることが難しく、欲求にまかせて短期間に依存状態になりやすいといわれます。



ギャンブル依存症について知ろう～ギャンブルってそもそも何？～

ギャンブルを日本語でいうと賭博、^{とばく}博打^{ばくち}といいます。日本では賭博行動について刑法において「違法賭博^{いほうとばく}」、「公営ギャンブル」と厳密に定められています。ギャンブルにはさまざまな定義^注がありますが「あるものをかけて、他の物を手に入れる行動」です。ギャンブルは娯楽やゲーム性が強く、主催者が一定の取り分をとった後の残りが分配される仕組みとなっています。



世界保健機関（WHO）による国際疾病分類（ICD-10）によると、「病的賭博（ギャンブル依存症）」という病気は、「持続的に繰り返される賭博であり、それは貧困になる、家族関係が損なわれる、そして個人的生活が崩壊するなどの、不利な社会的結果を招くにもかわらず持続し、しばしば増強する」場合に診断されます。

注）2018年7月に成立したギャンブル等依存症対策基本法では、**ギャンブル等**として、「法律の定めるところにより行われる公営競技、ばちんこ屋に係る遊技その他の射幸行為をいう」と定めています。

公営競技 競馬・競艇・競輪・オートレース

法律により規定され中央官庁の管轄^{かんかつ}下で運営されている競技。売り上げの一部を国や地方自治体に還元^{かんげん}しており、「公営ギャンブル」ともいわれています。



遊技^{ゆうぎ} パチンコ・スロット・麻雀^{まーじゃん}など

パチンコ・スロットは、法的には遊技^{ゆうぎ}に該当し、他には麻雀^{まーじゃん}やテレビゲームなどがあります。パチンコやスロットのような電子ゲーム機の場合は、機械そのものに依存させる要因があります。例えば、あと一歩で当たる場面を見ると、脳の中の高揚感を感じる部位（「報酬系^{ほうしゅうけい}」と呼ばれ、ドーパミンという物質が関係している）の働きが活発になり、その行動を続けたいと思わせてしまいます。

とうき 株・FX (外国為替証券取引 Foreign Exchange)

「投機」とは機会に投じると書くとおり、短期的な値上がりのタイミングを狙って資金を投じることがをいいます。投資先の会社の成長や、その資産自体の価値が増えることを望むというよりは、その時の利ざや（売値と買値の差額によって生じる利益）を目的としています。株式や商品、通貨などの価格変動から利益をえる行動です。

F X は、例えば 1 ドルが何円になるのか、というお金の「為替レート」に沿ってお金の売り買いを行い、その差額で利益を出そうとします。

宝くじ・ロト・スポーツ振興くじ

宝くじは 1948 年に当せん金付証券票法（昭和 23 年法律第 144 号）に基づき浮動購買力を吸収し、もって地方財政資金の調達に資することを目的とするために運営されています。

ロトとは、ロッタリー（英語：Lottery）の略で、世界各国で発売される富くじ、宝くじのことです。似たものに試合の勝敗で当選が決まる「スポーツ振興くじ」があります。

カジノ

賭博を行なう施設の一つで、ルーレットやブラックジャックなどのゲームで金銭を賭ける場所。賭場。カジノはヨーロッパが起源とされます。ルイ 15 世の時代にフランスにおいて、カジノの元となる上流階級向けや庶民向けの賭博場が広まりました。

オンラインゲームのガチャ 課金

ガチャとは、景品が入ったカプセルを購入する形式。ガチャガチャなどともいう。カプセルの中身を選択することはできず、何が入っているかは取り出すまで分からない、という点が主な特徴となっています。ソーシャルゲームなどではガチャを模したアイテム課金の方式も多く、お金を得ることはなく、バーチャル上の報酬を得ます。そのままギャンブルというわけではないのですが依存症問題を引き起こすことがあります。

一口メモ 「愛好家」とは？ 類語・類義(同義)語辞典より

- ▶あるものに対して強い好意を持つ人
- ▶娯楽として研究またはスポーツを継続する誰か
- ▶熱烈な追随者および賛美者（ファン）

いろいろな趣味を楽しむことも大事ですが、周りにいる人に迷惑をかけていないかの判断も必要とされます



ギャンブル依存症のチェックシート

「あなたは、どこのステージですか？」（チェック ✓ してみてください）

| ステージ | 状況 |
|----------------|---|
| 娯楽としてのギャンブル等 | <input type="checkbox"/> ギャンブル等で、ワクワクドキドキを楽しむ。ゲームの演出を楽しむ。 <input type="checkbox"/> 小遣いの範囲内で楽しんでいる。決めた時間内で切り上げる。 <input type="checkbox"/> 小金が当たったらラッキー。ちょっとした息抜きとしてやっている。 |
| 競技レベルのギャンブル等 | <input type="checkbox"/> 勝ちで得たお金は次の軍資金にする。勝つための方法を研究する。 <input type="checkbox"/> ギャンブル等の店に一日中いる。休みの日はほとんどギャンブルに使う。 <input type="checkbox"/> 勝つために朝からギャンブル等の店の前に並ぶ。 <input type="checkbox"/> 負けたままでは帰れない。負けて終わったら、翌日に取り返そうとする。 |
| 問題が生じているギャンブル等 | <input type="checkbox"/> 負けを取り返すために借金をする。借金の返済が遅れがちになる。 <input type="checkbox"/> よりハイリスク・ハイリターンのギャンブルに挑戦する。 <input type="checkbox"/> 仕事でもギャンブルや借金返済のことが頭をよぎることがある。 <input type="checkbox"/> 「勝つ」「負ける」が、次のギャンブルをする理由になっている。 （例：勝ったときは、お金を増やすために次もする。負けたときは取り戻すためにする） <input type="checkbox"/> 家族にギャンブルに行ったことを隠す（例：帰宅が遅くなった理由を「残業があったから」と言う） <input type="checkbox"/> 友人との約束を守れなくなる。（例：待ち合わせに遅刻、ドタキャンする） <input type="checkbox"/> 周囲の人に嘘を言って、ギャンブルの資金や借金返済の資金にする。 <input type="checkbox"/> ギャンブルが現実逃避の手段となる。 <input type="checkbox"/> ギャンブルをし終わると後悔する。 |
| 人生をかけたギャンブル等 | <input type="checkbox"/> 借金問題の解決策はギャンブルしかないと考える。 <input type="checkbox"/> 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投じる。 <input type="checkbox"/> 仕事でもギャンブルや借金返済のことが頭から離れない。 <input type="checkbox"/> 手をつけてはいけないお金を無断で入手することに対し、「後で返せば問題ない」と考える。 <input type="checkbox"/> ギャンブルに関わった嘘をつくことが日常的になっている。 <input type="checkbox"/> 周囲からギャンブルの問題を言われ、心当たりがあっても認めない。 <input type="checkbox"/> ギャンブルをしていないと不安になる。苦しみながらもギャンブルをする。 <input type="checkbox"/> 死んでしまいたいと考える。 |

※ 島根県立心と体の相談センター 作成資料より引用し改変

スマホ・ネット・ゲーム依存とは

米国精神医学会による精神疾患・精神障害の分類マニュアル5版（DSM-5）では「将来、医学的知見が蓄積された段階で追加されるべき診断名」として「インターネットゲーム障害」が盛り込まれました。医師が診断の際に使用する世界保健機関（WHO）の国際疾病分類「ICD-11」では「ゲーム障害（Gaming disorder）」の病名で加わり、2022年から適用となりました。現時点（2021年）ではスマホ依存、ゲーム依存という医学的な言葉は存在しませんが今後、研究や臨床のデータが集積されることと思われます。

※本テキストではわかりやすくするため「ゲーム障害」と類似した行動依存をスマホ依存・ネット依存・ゲーム依存と記載し、これらを代表し「ゲーム」と表記することがあります。

（1）ネット依存・ゲーム依存という問題があらわれた背景

<環境的、物理的要因>

- 1 手軽さ。いつでもどこでも使用できる 外出先や移動中でも場所を選ばずに使用することができる。
- 2 使いやすさ。操作や内容が単純なものが増え子どもや今までゲームに触れて来なかった世代でも利用しやすくなった。
- 3 単純にスマホの保有率が増えた。
- 4 幼少期、さらに乳児期からスマホが身近にあり、接触する機会が増えた。
- 5 終わりが無いというオンラインゲームの特徴。
- 6 課金（ガチャシステム）がもたらすギャンブル的要素。

ー口メモ 「スマートフォン」をどれくらい使っていますか?との質問
ポッドキャストの出演者は、スマホを「一線を越えて使ってしまう」。「電源を自分で切れない」。スクリーンタイムで何時間使っているか調べたら、1日に平均8時間20分だった。よく使うアプリは「インスタグラム」。SNSがあれば楽しい。仕事に使っているし、インスタができないと生きていけない。ガラケーからスマホに変えて6年になる。・・・自分は人生を破滅させられかけている。自分のやりたいことができない。前に壁に向かって投げたこともある。スマホをダラダラと見てしまう。・・・



ゲーム障害（依存）とは

※世界保健機関 ^{アイシーディー} I C D -11 の診断基準より

- 1 ゲームを始める時間、頻度、続ける時間、やめる時間などを自分ではコントロールできない。
- 2 日常生活でやるべきことより、ゲームをすることが優先されてしまう。
- 3 家庭や学校などで、マイナスの状況が起きているのに、ゲームをやめられない。また、エスカレートしてしまう。

【重症度】ゲーム行動パターンは重症で、個人、家族、社会、教育、職業やほかの重要な機能分野において著しい障害を引き起こしている。

上記4項目が、12ヵ月以上続く場合に診断する。しかし、4症状が存在し、しかも重症である場合には、それより短くとも診断が可能です。

一口メモ

過度なインターネット、ゲーム・メディア利用には、注意欠如多動障害などの発達障害や睡眠障害との関係が深いことが「子どもの心の診療拠点病院推進室」(<https://www2.hosp.med.tottori-u.ac.jp/kodomonokokoro/> 鳥取大学医学部附属病院脳神経小児科内)での施設調査報告書等で示されています。

ネットやゲーム使用時のコントロールが難しくなり、多くの時間や金銭を費やし、それによって生活や学業、仕事に支障をきたしているときは依存問題に要注意です。

●スマホ・ネット・ゲーム依存では、診断よりも「つらさ」を見ます

まずは子どもの心の ^{エスオーエス} SOSだと受け止め、家庭内や親子関係間の問題を解消し、子どもの孤立感をやわらげる必要があります。



ハドリアヌスの長城：イングランド北部にある

境界線（バウンダリー）を大切にします。

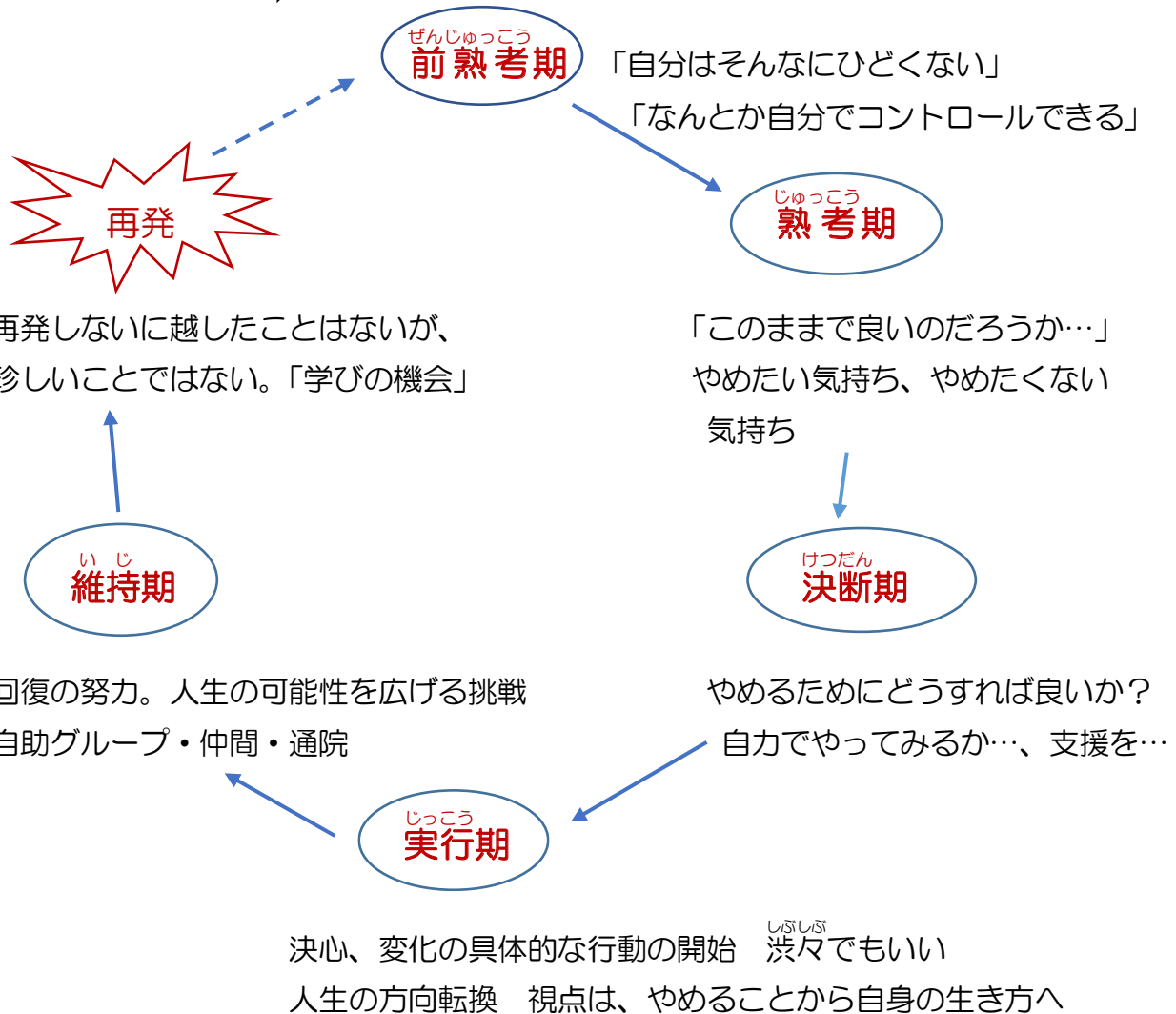
- 他の人の問題を自分の問題にしないこと
- 他の人の責任を自分の責任にしないこと
- 他の人がやるべきことを自分がやらない

家族の間でも適度な境界線を引くことは、相手を突き放すことではありません。

突き放して自立を促す愛もあります。相手のために厳しいことを言うのも愛です。

「回復へのサイクル」を知っておきましょう

「変化の5段階モデル」



これまで常態化していた行動が変化するときには、上の「前熟考期」「熟考期」「決断期」「実行期」「維持期」という「変化の5段階」があります。あなたは今、どの段階にいらっしゃいますか？

自分ではどの辺りにいるのかわからないときは家族や周囲の人に聞いてみましょう。



ギャンブル依存症から回復するために

ギャンブル依存症は「病気」です。本人の強い意志や根性だけでは回復は困難です。ギャンブル依存症は適切な支援と治療を続けることで回復できます。

●ゴールは、生活の安定：依存的行動からの脱却ではなく、生活上の不安を取り除くため生活全般の環境調整を支援します。債務整理も環境調整の一部です。

●生活のバランスは、「暮らし・余暇・仕事」から始まります。

金銭管理の方法もこの中で考えます。

「この他に時間の過ごし方はないの？」など、支援者は共に悩み工夫します。

●家族間の関係改善のためには、コミュニケーションの訓練が必要です。

☞ 30 ページの関連文献「家族向けテキスト」にあるCRAFTクラフトを参照してください

●変化への動機づけ（目標）を掘り起こし、これを維持することが重要です。周りの支援者があきらめない（見放さない）ことが大切なポイントとなります。



一口メモ

アドクション (Addiction) の対義語たいぎごはなんですか？

「しらふ (Sober)」？「自立 (Independence)」？

⇨「つながり (Connection)」(孤立している人ほど依存症になっていきます)

☞ 「麻薬と人間 100 年の物語」の著者ヨハン・ハリ (1979 年生まれ、英国出身で、欧米で活躍するジャーナリスト) の言葉

リフレーミング (reframing) って？

『リフレーム いっしゆん — 瞬で変化を起こすカウンセリングの技術』(西尾和美著) によると「今までの考えとは違った角度からアプローチしたり、視点を変えたり、焦点をずらしたり、解釈を変えたりと、誰もが潜在的に持っている能力を使って、意図的に自分や相手の生き方を健全なものにし、ポジティブなものにしていくこと」です。

ギャンブル依存と借金

●ギャンブル依存では、必然的に借金問題が起こります

借金問題は一律ではなく、個別性があります。

借金の多寡・借入先・問題の出現頻度・・・

⇒本人の抱えている特質を理解することが、今後の支援へのヒントになります。

●本人もまわりの支援者も借金が一番気になっています

正しい契約関係を確認することで、最悪の事態のみに対処します。

⇒急がなくてもよいケースが多いため、借金を「塩漬け」にします。

本人を導くために、「借金」を効果的に利用していきます。

●信頼関係の構築と自己肯定感の向上に向けて

支援者と当事者の信頼関係を作るには、当事者を尊敬し、対等に話し合う姿勢が大切です。安心安全な場となるように心がけます。

●本人と家族の信頼関係を再構築します

お互いを尊重して生きていくための目標設定をします。

●自己肯定感の向上

よいところを指摘し続けることが大切です。

尊敬と信頼を心がけます。

氷山モデル

表面上に見えている行動

ギャンブル

借金 嘘

水面下の要因に着目すると

悩み 不安 孤独 絶望

ストレス 生きづらさ



金銭問題～借金への適切な対処法は？

※前頁とも稲村 厚氏（認定NPO 法人ワンデーポート理事長 司法書士）の教材テキストより作成

◎借金の発覚がギャンブル依存等を外部が認識するきっかけになります

生活支援の順序は？

1. 生活不安の払しょく＝生活環境調整

家庭・仕事・余暇（⇒暇があるとギャンブルに向かわせます）

借金（返済してしまい片づくと思いきや安心してしまわないので、返し方に工夫が必要）

☞ 家族が保証人になっていなければ、返済義務はありません

2. 心理・精神のフォロー

～解決のプロセスをともにし、ともに悩む

債務処理の問題点（以下のことは、P53-54 の司法書士会等に相談を）

自己破産：書類の収集・作成⇒裁判所に申立⇒審尋⇒**免責決定**

任意整理：分割払いを提案し、将来の利息をカットする⇒交渉・和解⇒支払開始

債務整理の手順と依存問題支援の連携

債権者への**受任通知送付**によって、債権者は債務者へ直接連絡できなくなる

⇒返済しない生活を3か月～半年間送ることが可能になる

- ・この期間に関係機関と連携する（返済や自己破産は急がない）
- ・この段階で、金融業者の事故情報に登録される（新たな借金ができなくなる）

⇒利息損害金カットの交渉などを債権者に対し行っていく

借金問題から**金銭管理**へ（借金は生活の**付随物**です）

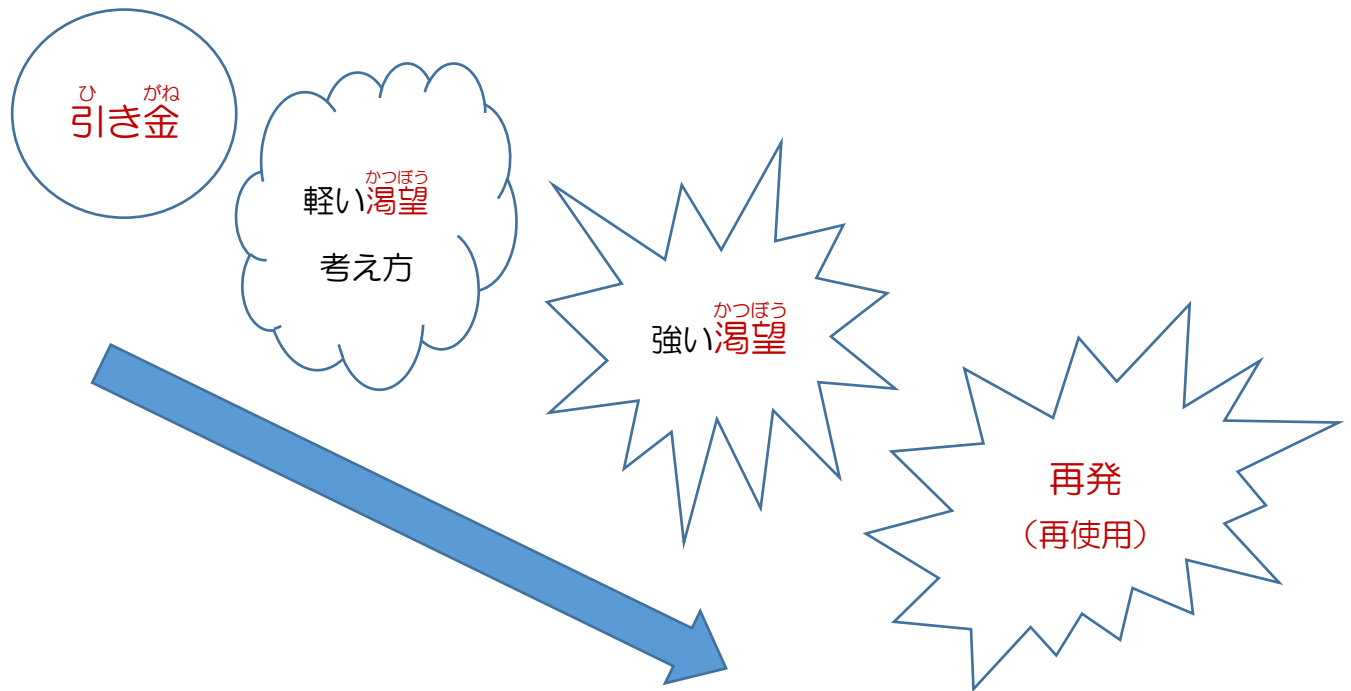
過去から学び、将来に生かす

悪いところではなく、よいところを思い出す

これから生きるための金銭管理について検討する

再発はあっても、大ごとにならないように！生活が乱れていないことを確認します

依存症の進行と再発の道筋^{みちすじ}～「引き金」^{ひ がね}を知り、再発を防ぐ～



「引き金」^{ひ がね}とは

はじめに「引き金」について考えてみましょう

「引き金」とはギャンブルへの渴望を引き出す状況、物、気持ち、場所などさまざまなものがあります。ギャンブルに対する「引き金」は次のようなものです。

給料日 仕事の後 ATMの機械 パチンコ店の看板・CM
ギャンブル仲間 イライラした時 暇なとき 何か特別な日など

「引き金」との無意識下での結びつき

例えばふだん家に帰るときに「さあ、家に帰ろう」と考えて、帰り道を意識することは少ないと思います。多くの人は帰り道や帰る手段を無意識に選択しています。

いったん「引き金」とギャンブルが結びついてしまうとなかなか断ち切ることが難しく、何度も失敗を繰り返してしまいます。その結びつきは強く、繰り返されるたびに強化されていきます。次第に「引き金」を意識しないまま、給料日やパチンコ店の看板をみたとき、ギャンブル行動に向かっていることはないでしょうか？

まわりのご家族にできること (チェック ✓ してみてください)

家族のあなたは、次のようなことで悩んでいませんか？

- 本人のギャンブルやゲームのことで、いつも心配し困っていますか？
- ギャンブルやゲームに使われないよう、生活費を隠したりしたことがありますか？
- ギャンブルやゲームでお金を使っていないか気になり、本人の財布の中身を調べたり、お金を持たせないようにしたことがありますか？
- ギャンブルやゲームにのめり込むと、本人の人格が変わってしまうように感じますか？
- 今までギャンブルやゲームのことで、何度も嘘をつかれたり、裏切られてきましたか？
- 何とかギャンブルやゲームをやめさせようと苦労してきましたか？
- 本人の借金をあなたが代わって払ったり、親戚のお金をかき集めたりしたことがありますか？
- ギャンブルやゲームの問題が会社や周囲に知られないよう、取りつくろってきましたか？
- このままギャンブルやゲームが続けば家庭は破綻^{はたん}してしまうと感じますか？
- 今後のことを考えると、目の前が真っ暗になりますか？

アルコール依存症の回復者やその家族であるあなたは、こんなことで困っていませんか？ ☞ 4ページにある「クロスアディクション」の罠^{わな}に気をつけましょう

- 酒をやめたあと、パチンコなどのギャンブルやゲームに使うお金と時間が増えていませんか？
- ギャンブルやゲームで興奮し、飲酒が続いていた時代のような気分の上下が起っていませんか？
- 他にもあるギャンブルやゲームの問題を、周囲に隠していませんか？

※チェック項目は、GA やギャマノンの資料、アスクヒューマンケア出版部（編集）「回復のガイド：家族はどうしたら？ 借金問題への対応は？」2018を参考にしています。

家族が置かれている状況

札幌市精神保健福祉センター制作パンフ (<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/>) より引用

●自分のことが後回しになる

- 本人の一挙一動にとらわれ、頭が一杯
- 本人の言動に振り回されてしまう
- 自分の考えや感情などが後回しになってしまう

●慢性的な心配、ストレス

- 常に心配で、心が休まるときがない
- 何も起こっていない時も「ギャンブルに行っているのではないか」、「隠れて借金をしているのではないか」と疑ってしまう

●本人の世話を焼いてしまう

- 自分の不安や本人への不信感から、さまざまなことに干渉し世話をする（お金を管理する、「今日パチンコに行った?」と聞く、外出した本人のあとをつけるなど）
- 行動をコントロールしようとする
（医療機関や自助グループに行く替わりにお小遣いを渡す、二度としないと念書を書かせるなど）

●本人に代わって責任をとる

- 本人に代わって借金を返済する
- 本人に代わって会社に休みの連絡をする
- 本人が暴れて物を壊した後に家族が片づける

●社会からの孤立

- 恥ずかしく思い、誰にも相談できない
- 親族とも、接し方の問題などで意見が合わず孤立しがちになる

一口メモ

周囲の家族や支援者が本人の依存に巻き込まれていくと「**共依存**」や「**イネイブリング**」という関係依存が問題となってきます。

依存症者への回復に向けた支援に必要な取組として、

「**動機づけ面接法**」と「**CRAFT**」が注目されており、各地で研究会やワークショップが開催されています。書籍やインターネットでも知ることができますので、活用できるといいですね。

ご家族へのアドバイス～本人の問題は本人に任せましょう

■ 「病気」と納得する

依存症というのは「分かっているけどやめられない」病気です。さらに本人は病気であることをなかなか認められません。まずご家族が依存症について学び、回復が信じられるまで、相談機関や自助グループに足を運ぶことが大切です。

■ 家族の力で治そうとしない

家族が「もうしない」と約束させたり、^{ねんしよ}念書を取ったりしても無駄です。休日に行動を^{かんし}監視し、会社の帰り道で待つのもやめましょう。実行できない^{おど}脅し（「今度やったら離婚する」など）も聞き流されるだけです。病気なのだから、^{おど}圧力や脅しをかけても回復は望めず、「隠れてギャンブルやネット・ゲーム」に走ります。

■ 後始末、^{かじょう}過剰な世話焼きをしない（^{きょうかいせん}境界線・バウンダリーをひく）

借金の肩代わりをしない、本人に代わって職場に言い訳をしない。家族があえて放置し本人が困ることで、回復へのきっかけがつかめます。（☞ 11 ページ下部を参照）

■ 家族が心身の健康を取り戻す

家族は、心配で頭がいっぱいになり、自分のことが考えられなくなっています。自分の楽しみを見つけ、自分に必要なことをしましょう。仲間のいる自助グループに出かけ、必要があればカウンセリングを受けましょう。借金の^{とくそく}督促で困っていたら、弁護士会や消費生活センターなどに相談しましょう。

■ 親族が問題を共有する

両親、兄弟、成長した子どもなどに「依存症」という病気について理解してもらい、味方を増やしましょう。もし「ギャンブル（ゲーム）に走るのは妻に問題がある」など親族の誤解があるなら、ぜひ一緒に相談先に出かけてください。

■ 回復のための行動をうながす

「ギャンブル（ゲーム）依存症は回復する病気」であることを本人に伝え、「回復のための行動をとってほしい」という望みを伝えてください。具体的には、治療や相談に行ってほしい、自助グループに出かけてほしい、など。

このとき決して「もうギャンブル（ゲーム）はしない」という約束は不要です。ギャンブル（ゲーム）をする、しないにこだわるのではなく、「回復しようとする行動」をサポートしましょう。

ネット・ゲーム依存から我が子を守るために

●「よかれと思って」していることが依存を招いてしまう

失敗させないように先回りし、親がすべてに指示を出したりしていると、子どもは自信、やる気を喪失し、ネットやゲームの世界に閉じこもることになります。

●「孤立」と「懲罰」で依存が悪化します

多くの子は、学校でのいじめや家庭内不和で、学校や家庭に自分の居場所がないと感じていることから、ネットやゲームにのめり込みます。

●依存で体に影響が出ることもあります

| 肥満、やせ | 頭痛 | 目のトラブル | 睡眠障害 |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 食生活の乱れと運動不足で、体重や体型の極端な変化がみられる | 目の疲れや寝不足などの影響で、慢性的な頭痛が生じやすくなる | モニターの見過ぎで眼精疲労や、目が乾くドライアイなどが起こる | ネット・ゲーム中心の生活になることで昼夜逆転し、不眠などが起こる |
| 深部静脈血栓症 | 褥瘡 | 手首のトラブル | 腰痛、肩こり |
| 足の血液が滞り、血の塊が足の静脈や肺に詰まる | 座り続けることにより血流が悪くなり、皮膚にただれや傷が生じる | 腫瘍であるガングリオン、神経に障害が起こる手根管症候群などが生じる | 肩や腰に負担がかかり、筋肉のこり、骨の変形などから痛みが生じる |

花田照久、八木真佐彦監修「ゲーム依存からわが子を守る本」2019年より改変し引用

●依存の奥底の声に耳を傾ける

成長過程で子どもが辛い体験（暴言やDVの目撃など）をすることによって、子どもの脳は傷つけられ、成長にかたよりが生じ、将来の性格や行動パターンに影響することがあります。

●本人の置かれている環境の改善を

ゲームへの依存がみられても、いきなり取り上げたり、壊したりしてしまうと状況は悪化します。親の話し方や態度が変わると依存がおさまっていきます。

●対立ではなく応援と寄り添いを！

はじめの相談は親や祖父母だけで相談機関に行きましょう。子どもは、親が自分を否定せず、無条件に受け入れてくれていると感じれば、安心して親に心を開きます。徐々に親子関係が改善してきたら、相談に連れていくことができます。

パート4

社会資源を活用する

<行動依存に関連した社会資源>

依存症者本人が定期的に集まって、自分たちの体験を分かち合うことから**自助グループ**が始まっています。最初はアルコール問題を抱えた当事者や家族がそれぞれの集まりを作っていました。今ではギャンブルや摂食障害せつしょくしょうがいなどに関する行動依存の自助グループが作られています。禁酒法を廃止した米国で、1935年に「治療しても治らない」と医療関係者から匙さしを投げられたアルコール依存の人が、12のステップを積み重ね、酒を飲まない生活を維持できるようになりました。合言葉は「仲間」と「希望」とも言われます。

一人では解決できないことが、同じ悩みを持つ他の人と集まり、交流することで人生を変えることにつながりました。パート4では、県内でも活動が始まっているGA、ギャマノンなどを最初に紹介し、合わせて、地域で活用できる保健所や消費生活センターなどの関係機関を紹介しています。

依存症が進んでいくと、失業や借金、家族機能の解体などが起こり、何かに依存している方の孤立が深まっていきます。多額の借金がある時には法テラスなどの法律家や司法書士に相談することから解決に向かうこともあります。

<合併した精神障がいのある場合の社会資源>

自立支援医療（他の制度等は要約版では省略しています）



<行動依存に関連した社会資源>

県内で開催される行動依存関連の自助グループ

同じ病気を持つ当事者同士が集まってそれぞれの体験を共有し、相互に援助しあうグループです（相互援助グループともいう）。専門家の手にグループの運営を^{ゆた}委ねず、あくまで当事者たちが独立しています。参加し続けることで仲間の体験談や回復に取組む姿を受け取り、希望を見つけ、自身の問題に向き合うことができます。

ギャンブル等依存症当事者ではGA^{ジーエー}（ギャンブラーズ・アノニマス）などが県内で活動しています。その他の依存症当事者や家族による家族のための自助グループもあります。

^{ジーエー}GA鳥取グループ

ギャンブル依存症からの回復を目指す、当事者のための自助グループです。ギャンブルをやめたという願望を持った当事者が集まり、ミーティングを行なっています。

会場：カトリック鳥取教会
日時：第2, 4火曜日 19:00~20:30

問合せ先：鳥取ダルク内 GA サービスコミティー（11:30~16:30 ロック宛）

Tel 0857-72-1151

^{ジーエー}GA米子グループ

ギャンブル依存症からの回復を目指す、当事者のための自助グループです。米子市での回復のためのミーティングを開催しています。ギャンブルがやめられなくて困っている方は、ぜひ一度参加してください。

会場：米子市ふれあいの里
日時：毎週土曜日 19:00~20:45

連絡先：「ひろ」 メール：ga.yonago@gmail.com



ギャマノン米子

ギャマノンは、自分以外の誰かのギャンブルの問題で苦しんでいる人（家族や友人等）のための自助グループです。

会場：ふれあいの里1F 障がい者団体活動室 / 米子市公会堂 集会室
日時：第1, 2, 3, 5土曜日 13:30~15:00 / 第1, 第3水曜日 19:00~20:00

開催情報については、ギャマノンホームページでご確認ください <http://www.gam-anon.jp>

連絡先：メール gamanon.yonago@gmail.com

エヌエー NAマリアグループ（クロスアディクション・グループ）

お酒や薬物（処方や市販薬を含む）だけに限らずリストカットや摂食障害の問題を持つ方たちが集まって問題からの解決をめざします。クロスアディクションとは複数の依存症をもち、時には薬物、時には食べ吐きを繰り返します。薬物だけに限らないミーティング場ですので、どなたでもご参加いただけます。

会場：鳥取市さざんか会館
日時：毎週金曜日 19:00～20:30

連絡先：TEL 090-9719-2888

エーシーエー ACA希望グループ

ACA（アダルト・チルドレン^注・アノニマス）は、子ども時代をアルコール依存症（アルコール依存症）やその他の機能不全家族で過ごし、大人になったアダルト・チャイルドの自助グループです。機能不全のある家庭の中で育った私たちは、生きてゆくためにいくつかのパターンを使い、それを身につけてきました。それらのパターンの内にあるものは今の私たちにとって制限となり、現在の私たちを苦しめてきました。

私たちの第一の目的は、私たち自身が回復することであり、同時にそのことで他の人たちの回復、成長の手助けとなることです。新しい、より良い生き方を回復する、つまり幸せに、楽しく自由になるために私たちが見出した方法は、ミーティングに出続けることであり、12のステップの回復プログラムを踏むことです。

会場：鳥取市さざんか会館 / 鳥取市さわやか会館
日時：第1、3、5火曜 19:00～20:30 / 第3土曜 13:30～15:00

連絡先：ミーティング案内電話 044-945-7149

メール：tottori_kibou@aca-japan.org

注）adult children は、「アダルトチャイルド」、「アダルトチルドレン」と日本語表記されることが多く、このハンドブックではACA希望グループの紹介以外の箇所では「・」を除き使用しています。



回復支援施設（家族相談にも対応しています）

各種依存症からの回復の手助けをする多様な回復支援プログラムを有した回復支援施設です。同じ病気を抱えた仲間とともに規則正しい生活をし、健康的な生活習慣を身に付け社会復帰をめざします。県内には岩美町にNPO 法人鳥取ダルクがあります。

障がい者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための法律に基づく障害者福祉サービスの共同生活援助（グループホーム）や自立訓練（生活訓練）等の事業を提供する施設もあります。

NPO 法人 鳥取ダルク

ダルク (=DARC) とは Drug (ドラッグ) の D、Addiction (嗜癮、病的依存) の A、Rehabilitation (リハビリテーション) の R、Center (センター) の C をつないだ造語で、薬物依存からの回復を目指す人たちの民間施設です。鳥取ダルクは 2005 年 6 月に岩美郡岩美町に開設されました。午前の施設内ミーティング、午後の活動、夜の NA ミーティングへの参加を週間スケジュールとして取り組んでいます。アルコール依存症やギャンブル依存症の人の入寮も引き受けています。また、2007 年 2 月に「鳥取ダルクを見守る会」が鳥取ダルク代表の呼びかけで始まり、毎月第 3 木曜日夜に定例会を開き、月間活動報告を受けた話し合いや学習会を続けています。

鳥取ダルクは、12 ステッププログラムを中心とした ^{ティーチャー} ^{ちりょうきょうどうたい} T C (治療共同体) モデルを取り入れた当事者中心の「自助 (セルフヘルプ)」的な運営をする、地域と社会をつなぐ中間施設 (ハーフウェイハウス) です。回復プログラムの理解と実践を行なっていくことを目的としたフェーズ制 (段階式) プログラムが提供され、仲間 (当事者) と共に自身の過去の問題行動やあらゆる感情の問題を共有し、分かち合い、依存症からの回復と社会的自立をめざしています。

連絡先 : TEL 0857-72-1151 メール : recoverypoint@dune.ocn.ne.jp

民間支援団体

NPO 法人 全国ギャンブル依存症家族の会 鳥取

ギャンブル依存症は WHO (世界保健機関) で認定された病気ですが、ギャンブル依存症者の家族もこの病気の本質に気づかず、また、正しい知識を知る機会が少なく、「説教」「^{おど}脅し」「泣き落とし」といった誤った対応を繰り返してきました。そのために、ギャンブル依存症を悪化させてしまい、家族も苦しみが続いてしまいます。この病気は常識では解決できない対応の仕方があります。一人で悩みを抱えず、共に対応の仕方を学びませんか。

会場と日時 : 全国ギャンブル依存症家族の会ホームページ参照 <https://gdfam.org/>

連絡先 : TEL 090-9605-8486 (コンドウ) メール : kazokukai.t@gmail.com

鳥取アディクション連絡会

依存症関連の自助グループと自助団体が結集し、2013 年 3 月に「鳥取アディクション連絡会」を設立しています。依存症全般の現状と病気からの回復についての理解を広く市民と共有するため、学習および啓発活動を行なうことを目的とした団体です。この連絡会に参加する団体や個人が打ち合わせ会での意見交換と交流を通して、年に 1 回ずつのアディクション・フォーラム (県の東部・中部・西部で順次に) やアディクションを語る集い (県中部の倉吉市内で) 等を開催し、展示による啓発や交流・研修事業を継続して行なっています。

会場と日時 : 不定期 参照 : [Facebook-1017143075015058](https://www.facebook.com/1017143075015058)

連絡先 : 鳥取県断酒会、鳥取ダルクなど

NPO 法人 こども未来ネットワーク

子どもと子どもに関係する個人や団体を対象として、その活動を支援する事業を実施しています。子どもたちのいろいろな体験や社会参画の機会を広げ、その基盤作りを促進し、子どもの豊かな成長につながることをめざしています。活動の一環として、情報時代に生きる子どもたちのメディア

環境を整えていくため、「ケータイ・インターネット教育推進委員」による講師派遣を実施しています。
 ☎ ホームページ <http://kodomomirai.kirara.st/> を参照

行政等の相談支援機関

鳥取県立精神保健福祉センター

精神保健福祉センターは、精神保健および精神障害者福祉に関する法律（以下、「精神保健福祉法」という。）を根拠とした精神保健福祉の向上から適切な精神医療の推進、精神障がい者の社会参加支援までを含めた精神保健福祉の総合技術センターとして、都道府県や政令指定都市に設置が義務付けられた行政機関です。各種依存症に関しては、県の依存症相談拠点機関として、当事者や家族への相談支援や「SAT-G」による当事者支援の業務等を行なっています。

※「SAT-G」…ギャンブル障害に特化した認知行動療法プログラム（30 ページを参照）

鳥取市保健所・鳥取県倉吉保健所・鳥取県米子保健所

保健所は、地域保健法を根拠とした地域における保健・衛生・生活環境等などさまざまな分野にわたり広域的・専門的なサービスを行なう行政機関です。保健所における精神保健福祉業務は、相談や訪問指導、入院および通院医療関係事務、市町村への協力および連携など、地域住民のこころの健康の保持増進を図るためさまざまな業務を行なっています。

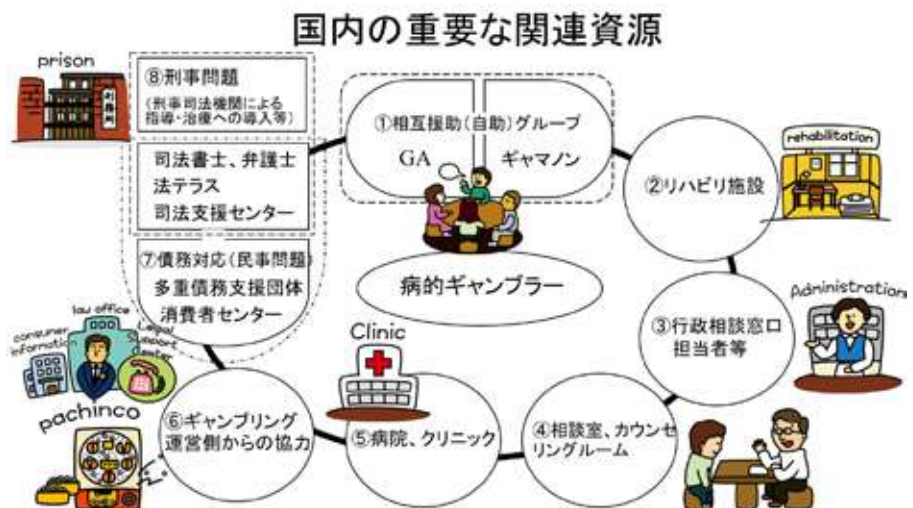
各種依存症に関しては、鳥取県より依存症相談拠点機関の指定を受け、相談業務や家族教室の運営などを行なっています。県内には、鳥取市保健所、倉吉保健所、米子保健所が設置されています。

（以上の連絡先は目次の前にある「お困りのことがあれば、早めにご相談ください」に記載）

治療相談窓口

専門医療機関

アルコール健康障害・各種依存症に対する適切な医療が提供できる医療機関であり、厚生労働省が定める基準に基づき、知事が選定します。専門医療機関では、地域の相談機関や自助グループ等と連携して治療に取り組みます。



鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院

厚生労働省が定める基準に基づき、専門医療機関の中から知事が選定します。鳥取県では、独自に相談拠点機関を兼ねた治療拠点機関として指定しています。

依存症支援拠点機関は、アルコール健康障害・各種依存症の方やその家族等への相談対応のほか、県内の専門医療機関の連携拠点として、専門医療機関の活動実績のとりまとめ、依存症に関する取組の情報発信、医療機関、治療支援関係者等を対象とした研修などを行ないます。

多重債務問題相談機関との連携

ギャンプル等依存症の方の多くが抱える多重債務の問題に対しては、消費生活センター、鳥取県弁護士会、日本司法支援センター（愛称：法テラス）、司法書士会、生活困窮者への対応を行なう自立相談支援機関、市町村の生活保護担当課等が関係機関と連絡調整等を行なっています。

消費生活センター

県内3箇所の消費生活相談室では、専門の消費生活相談員が、悪質商法、商品・サービスの契約トラブル、多重債務（借金）に関する相談や問い合わせへの、問題解決に向けた助言や情報提供を行なっています。

連絡先：TEL（0857）26 - 7605（鳥取県消費生活センター 東部生活相談室）

TEL（0859）34 - 2648（鳥取県消費生活センター 西部生活相談室）

TEL（0858）22 - 3000（鳥取県消費生活センター 中部生活相談室）

日本司法支援センター（法テラス）

1 情報提供相談：法テラスの相談員が電話・面談にて内容をお伺いし、適切な相談窓口や法制度について情報提供いたします。どなたでも無料をご利用いただけます。

2 法律相談：収入・資産が一定基準以下の方については、弁護士・司法書士による無料の法律相談を行なっております。事前予約制で、相談時間は1回30分、同一案件であれば3回まで無料で相談が受けられます。（電話での相談、刑事事件の相談は行なっておりません。）

3 弁護士・司法書士費用の立替：法律相談の結果、弁護士・司法書士に依頼したいという場合は、弁護士・司法書士費用を立て替える制度があります。

連絡先：TEL 0570 - 078357（法テラス鳥取） 050 - 3383 - 5497（法テラス倉吉）

鳥取県司法書士会

借金・多重債務や破産、そして過去の貸貸業者への過払い金回収などでお困りになっている方に対し、司法書士は、様々な処方箋の中から最善の方法を取捨選択し、その手続きの支援を行ないます。相談会の予定は当会のホームページ <http://www.tottori-shihoshoshi.jp/> をご覧ください。

<面談での無料相談>

予約電話番号 0857 - 24 - 7024 【受付時間 9：00～17：00】（土日、祝祭日を除く）

<お電話での無料相談> 毎週月～金 13時から16時まで当番司法書士が電話でお答えします

■借金や債務整理等に関するご相談は TEL 0857 - 27 - 4168

関連団体

回復支援に関し、地域での福祉サービス事業所をはじめ、保護観察所や保護司、更生保護施設や地域生活定着支援センターなど多数の関連団体が地域で活動しています。

保護司・民生児童委員

民生児童委員は、社会福祉の増進のために、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・

援助活動を行なっています。また、保護司は犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える民間のボランティアで、刑務所や少年院に入っている人の帰住先の生活環境の調整、保護観察を受けている人への面接による指導や助言、犯罪予防活動等を行なっています。鳥取県は、地域で日常生活や社会生活に関連した問題について相談に応じる機会の多い民生児童委員や保護司等に対し、依存症支援拠点機関事業による研修会等への参加案内をし、アルコール健康障害・各種依存症の方やその家族等への適切な支援ができることをめざしています。

鳥取県はまた、回復した当事者や家族、民生児童委員、保護司等より普及啓発相談員を育成し依存症に対する理解や相談対応に必要な知識、対応方法等の習得と普及に取り組んでいます。

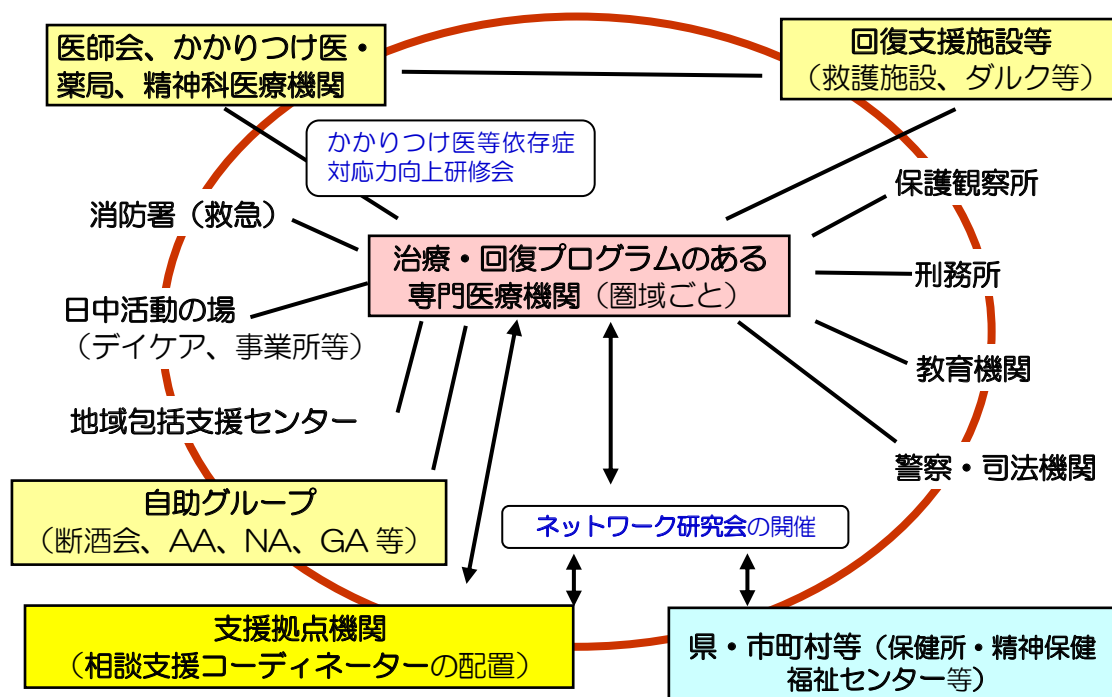
相談支援事業所（基本相談支援・計画相談支援・地域相談支援など）

生活で困りごとがあるときに福祉サービス利用を相談できる窓口は、市町村の福祉窓口だけではありません。国は障害者総合支援法に基づき相談支援制度を設け、障害者が相談を受けるための仕組みをつくっています。都道府県や市町村が指定した「相談支援事業所」でも無料で相談することができます。



鳥取県マスコットキャラクター「トリピー」

【連携協力体制のイメージ図】



各圏域の連携治療プログラムのある依存症専門医療機関と保健所が中心となり、福祉事務所や救急、警察・司法機関、自助グループ、地域包括支援センター等の依存症関連問題に関わる機関が定期的に集まり、相談支援の従事者等の研修、事例検討会等を行なうことにより、連携体制の強化を図っています。

<合併した精神障がいのある場合の社会資源>



自立支援医療

- 精神疾患（アルコール依存症等）で通院による精神医療を続ける必要がある病状の方に、通院のための医療費の自己負担を軽減するものです。
- 入院しないで行われる医療（外来、外来での投薬、作業療法、デイケア、訪問看護等）が対象となります。
- 一般の方であれば公的医療保険で3割の医療費を負担しているところを1割に軽減します。1ヶ月あたりの負担には上限額を設けてあり、その額は、世帯の所得に応じて異なります。
- 有効期間は原則として1年。1年ごとの更新が必要。更新の申請は、おおむね有効期間終了3ヶ月前から受付がはじまります。
- 本制度による医療費の軽減が受けられるのは、各都道府県又は指定都市が指定した「指定自立支援医療機関（病院・診療所・薬局・訪問看護ステーション）」に限られます。

自立支援医療における利用者負担の基本的な枠組み

- ① 利用者負担が過大なものとならないよう、所得に応じて1月当たりの負担額を設定。（これに満たない場合は1割）
- ② 費用が高額な治療を長期にわたり継続しなければならない（重度かつ継続）者、育成医療の中間所得層については、更に軽減措置を実施。

| 所得区分 | 更生医療・精神通院医療 | 育成医療 | 重度かつ継続 | |
|--------|----------------------------|---------|---------|---|
| 一定所得以上 | 対象外 | 対象外 | 20,000円 | 市町村民税235,000円以上 |
| 中間所得 | 医療保険の高額療養費 ※精神通院の殆どは重度かつ継続 | 10,000円 | 10,000円 | 市町村民税課税以上 235,000円未満 市町村民税 33,000円以上 235,000円未満 市町村民税課税以上 33,000円未満 |
| | | 5,000円 | 5,000円 | |
| 低所得2 | 5,000円 | 5,000円 | 5,000円 | 市町村民税課非課税 (本人収入が800,001円以上) |
| 低所得1 | 2,500円 | 2,500円 | 2,500円 | 市町村民税課非課税 (本人収入が800,000円以下) |
| 生活保護 | 0円 | 0円 | 0円 | 生活保護世帯 |

「重度かつ継続」の範囲

- 疾病、症状等から対象となる者
 - 【更生・育成】 腎臓機能・小腸機能・免疫機能・心臓機能障害(心臓移植後の抗免疫療法に限る)・肝臓の機能障害(肝臓移植後の抗免疫療法に限る)の者
 - 【精神通院】 ①統合失調症、躁うつ病・うつ病、てんかん、認知症等の脳機能障害、薬物関連障害(依存症等)の者
②精神医療に一定以上の経験を有する医師が判断した者
- 疾病等に関わらず、高額な費用負担が継続することから対象となる者
 - 【更生・育成・精神通院】 医療保険の多数該当の者

■■■■ 問診票 ■■■■

現在までの経過等を適切に把握し、今後について一緒に考えさせていただくため、いくつかの質問を設けさせていただきました。書ける範囲で構いませんので、ご記入ください。

（島根県立心と体の相談センターが作成したものを参照し改変）

1) 現在の状況をおたずねします

① 主におこなっているギャンブル（ゲーム）

（ ）例：パチンコ、スロット、競馬、競艇、スマホ使用など

② 最近1か月のギャンブル（ゲーム）の状況

・ギャンブル（ゲーム）の頻度 断ギャンブル（ゲーム）中 月（ ）回、週（ ）回

・ギャンブル（ゲーム）に費やした時間 1回あたり（ ）時間

・ギャンブル（ゲーム）に費やした金額 1か月で（ ）万円

③ 現在の借金は ある（ ）万円 ない

④ 精神科又は心療内科で診断を受けたこと（依存症以外の診断も含む）

ある（病名： ） ない

⑤ 精神科又は心療内科以外で通院中の医療機関

ある（機関名： 病名： ） ない

2) これまでのことをおたずねします

① 出生～最終学歴までに成育歴で気になること（大きな病気、事故の有無など）

ある（ ） ない

② 対人関係（いじめ、不登校など）に苦労したこと

しばしばあった すこしあった ない

③ 最終学歴 中学・高校・高校中退・専門学校・大学・大学中退・大学院

④ 家庭状況 既婚 未婚 離婚歴あり

⑤ 仕事の状況 有職 無職

⑥ ギャンブル（ゲーム）が関連して仕事をやめたこと ある ない

⑦ 初めてギャンブル（ゲーム）をしたと思われる時期とその種目

（時期： 種目： ） 例：〇年前、〇歳頃、大学〇年生頃

⑧ ギャンブル（ゲーム）が原因で借金をした時期

（ ） 例：〇年前、〇歳頃、大学〇年生頃

⑨ 今までの借金の総額（家族・親戚からの借金は含まない）（ ）万円

⑩ 家族がご本人の借金を肩代わりしたこと

ある（ ）万円 ない

⑪ 債務整理をしたこと ある（時期： ） ない

⑫ ギャンブル（ゲーム）に関連した問題で、行方不明になったこと ある ない

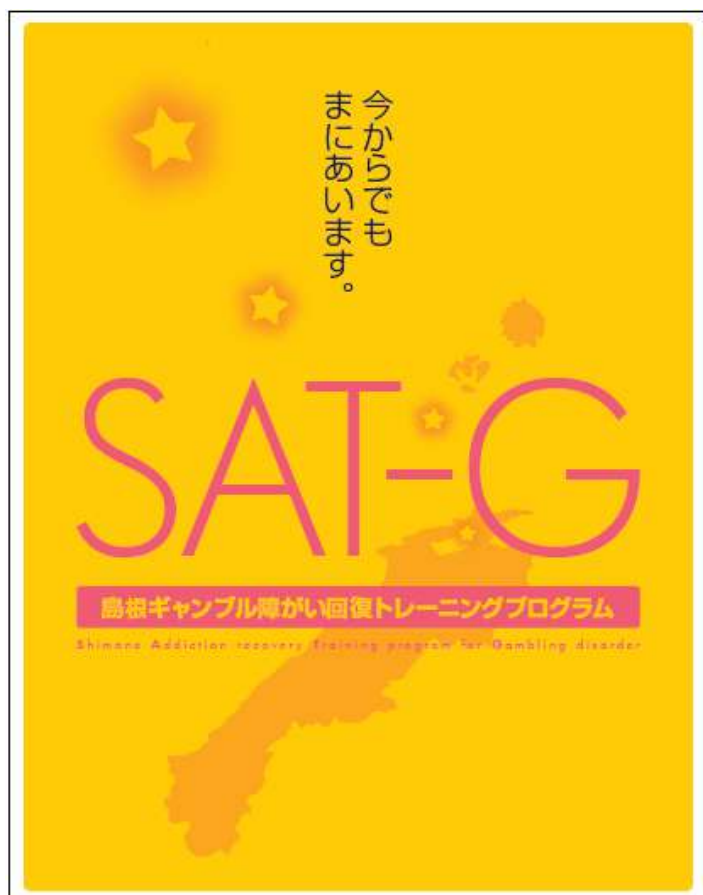
⑬ ギャンブル（ゲーム）に関連した問題で、死にたいと思ったこと ある ない

⑭ ギャンブル（ゲーム）に関連した問題で、死のうと試みたこと ある ない

⑮ ギャンブル（ゲーム）が原因で法に触れることをしたこと ある ない

～ハンドブック作成に当たり参考にした図書・関連文献等～

- 樋口進 著「ギャンブル依存症から抜け出す本」講談社 2019
- 樋口進 著「Q&A でわかる子どものネット依存とゲーム障害」少年写真新聞社 2019
- 花田照久・八木眞佐彦 監修「ゲーム依存からわが子を守る本」大和出版 2019
- 樋口進著「スマホゲーム依存症」内外出版社 2018
- ゆうきゆう/ソウ著「マンガで分かる心療内科 依存症編（ネット・スマホ・ゲーム・ギャンブル・ポルノ）」少年画報社 2016
- 香川県ネット・ゲーム依存回復プログラム作成ワーキンググループ作成「i Swing! 変わる君へ」2021
- 認定NPO 法人 ワンダーポート編、中村勉、高澤和彦、稲村厚著「ギャンブル依存との向きあい方」明石書店
- 田辺 等 著「ギャンブル依存症」NHK 出版 2002
- 帚木蓬生 著「ギャンブル依存とたたかう」新潮社 2004
- アスクヒューマンケア出版部(編集)「回復のガイド: 家族はどうしたら? 借金問題への対応は?」2018
- 日本医療研究開発機構 (AMED)「標準的治療プログラム (STEP-G)」
- 松本俊彦監修 小原圭司, 佐藤寛志作成「SAT-G(島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム第5版)」
- 鳥取県依存症支援拠点機関ホームページ <https://t-alcsien.jp/>
- 鳥取県アルコール健康障害・薬物依存症支援拠点機関 作成
- 合本 2019 年度支援拠点機関研修会 報告集「依存症支援者向け学習テキスト」 2021
- 渡辺病院 アルコール関連スタッフ・相談支援コーディネーター作成「アルコール健康障害(依存症という病気)を知り 幸せを取り戻しましょう」(家族向けテキスト) 2021 など



SAT-Gとは、ギャンブル障害に特化した認知行動療法プログラムで、薬物依存症者への治療テキスト「SMARRP (スマープ)」を参考にして開発されました。全5回+1回のセッションを月に1回行なうようにし、目標は利用者が断ギャンブルか節ギャンブルか決めることができます。




支援者がご本人といっしょに読み合わせるテキストとして、県内各保健所や医療の現場で活用できるようになっています。

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| () | () | () | () | () | () | () |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

～カレンダーの使い方～

1) 使い方

① 毎日夜寝る前に、一日を振り返って、下記の状況に一番近いシールを貼ってください。

-  青…ギャンブルをしたいと思うことのない安全な一日だった。
-  黄…ギャンブルをしたいと思った（またはギャンブルのことが頭をよぎった）が、我慢した。
-  赤…ギャンブルをした。

② 黄色や赤シールの時は、そのきっかけとなった出来事も、わかる範囲で簡単に書いてください。

例)「上司から叱られた」「夫婦げんかをした」「お祝いごとがあった」など

③ 赤シールの時は、ギャンブルの種目、費やした時間、当初の予定金額、勝ち負けの差額を記載してください。

2) シールを張るポイント

- 黄色や赤シールを貼ることは決して悪いことではありません。そこからたくさんの発見があるかもしれません。
- 大切なことは、自分に正直にシールを貼ることです。

月

カレンダー

(付 録)

鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院

| () | () | () | () | () | () | () |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

月

カレンダー

鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院

| () | () | () | () | () | () | () |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

あとがき

ここ数年前より、家族や支援者、ご本人からギャンブル・ネット・ゲームによる行動依存の相談が、当院の地域医療連携課や保健所等に多く寄せられています。支援者として相談を受け、どのようにアドバイスしたらよいか、支援をしていく方法を分かりやすくまとめたものがないかと思っていました。

このガイドブックは、行動依存を理解していただき、どのようにかわり、どのような社会資源が身近にあるのかについてわかりやすくまとめてあります。ガイドブックを一つの羅針盤として、私自身これからの支援に活用していこうと思います。皆さんも是非ご一読ください。(岩)

2016年に^{アイアール}IR推進法が施行され、政府はギャンブル等依存症への対策を急ぎ、2018年にはギャンブル等依存症対策基本法が成立し、大きく世間の依存問題への認識が高まっています。日本はパチンコや競馬など多くの賭博^{とばく}が身近に存在し、世界一のギャンブル大国とも言われることがあります。最初は遊びのつもりが、日々のストレスなどをきっかけに賭け事にのめり込み、知らないうちに抜け出せなくなっています。そして周囲の人、家族をも巻き込んでいきます。2020年に実施した全国調査の推計で、ギャンブル依存症者は約196万人(2017年度面接調査では、過去にギャンブル依存症が疑われる状態になった人は3.6%で、20~74歳の全人口に当てはめると約320万人)と報道されていますが、多くの方は自分を依存症とは思っていません。このハンドブックをきっかけに少しでも依存問題で悩み苦しんでいる方々の役に立つことができればと思います。(秋)

近年、インターネット機器のあらゆる世代への普及に伴い、これらの安全な使用に関する議論が重ねられています。合わせて特に子どもを持つ親の依存的行動への関心が高まっており、ゲーム依存に対しても香川県の「^{アイ}i ^{スイング}Swing! 変わるキミへ」などのテキストが発行されています。主に大人のギャンブル問題を持つ人の治療や支援には、認知行動療法を使った「^{サットジー}SAT-G」や「ギャンブル依存症標準治療プログラム」が開発され、使用できるようになりました。

このため、今回の支援拠点機関としてまとめたガイドブックでは、ギャンブル依存とネット・ゲーム依存を含めた「行動依存」を理解することを主眼としています。そして、特に依存的行動をしている方のまわりにいる、問題にどう対処すればいいのかを悩んでいる家族とその相談を受ける支援者に役立つものとするを考えました。

依存的行動を続けている人に対してどのように声掛けすればいいか(わからない)、繰り返される問題行動をどのように理解すればいいのか、・・・このようなことを相談でき、対応してくれる鳥取県内の社会資源にはどのようなところがあるのか。

いろいろと試行錯誤しながら、これらの情報を盛り込むことを中心にハンドブックは編集^{へんしゅう}しています。要約版として「ご家族へのアドバイス・社会資源」を中心にまとめた冊子を用意し、相談カードとカレンダーも合わせ、持ち運びしながら活用していただけるようにしました。(ヤマ)

支援と治療に向けて～ご家族のために

相談

お一人で悩むことなく、相談をすると気持ちが楽になります。適切な相談機関を知り、ご家族が安心して話ができる場をもちましょう

知識

まず、家族が不適切な行為への依存の危険性を知り、依存症について正確な情報と知識をもちましょう

対応

本人が自分の依存症問題に気づいていけるような対応にはどのようなことがあるでしょう？ひたすら借金返済などの世話を焼きつつけるのは逆効果です

問題を抱えている人との間に適切な距離を取り、自身の安全とところの居場所を確保しましょう。

先を歩む家族の仲間たちと出会い、自分のモデル(目標)を見つけてください。

看護師・精神保健福祉士・作業療法士等による相談支援コーディネーターを配置し、関係機関との連携を含めた各種相談に応じます

鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院

