

10月25日 田中(智)会友



## 卓話 ギャンブル等依存症について

長崎こども・女性・障害者支援センター  
精神保健福祉課 係長 中村美穂様



長崎こども・女性・障害者支援センター 精神保健福祉課で依存症を担当しております中村と申します。私が勤務しているセンターは、長崎市の橋口町、平和公園の近くにありまして、名前のとおり、こども・女性部門、障害者の支援を行っています。5つの部門に分かれていて、こども部門は、児童虐待などの相談を受けている児童相談所、女性部門は、ドメスティックバイオレンス、いわゆるDVなどの相談を受けている女性支援課、障害者部門には、身体障害者更生相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉課があり、私はこの中の精神保健福祉課に所属しています。今日はギャンブル等依存症についてということで、お話しさせていただきます。

**1. 依存症とは** 皆さんは、何かについつい「のめり込んでしまう」ということはありませんか？パチンコやスロット、競輪・競馬・競艇などのギャンブル、アルコール、薬物などに依存する人も少なくありません。最近では、若者のスマホ、ネット依存も問題になっています。女性によく見られるのが買い物。中には、異性などの人間関係に依存することもあります。依存症とは、日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、アルコール・薬物・ギャンブルなどの嗜癖行動（アディクション）にのめり込み、やめたくてもやめられない状態をいいます。依存症は「本人の意思が弱いからやめられない」、「性格や意志の問題」と誤って捉えられていることも多いですが、国際的な診断基準において認められる精神障害の一つで「脳の病気」です。依存症ではどんな脳の変化が起こっているのかというと、嗜癖行動により脳の中でドーパミンやエンドルフィンなどの脳内麻薬が分泌され、中枢神経が興奮し、快楽や喜びとして体験されます。脳は快楽や喜びを嗜癖行動に対するごほうびと認め、さらにごほうびを求めるようになります。嗜癖行動の繰り返しで、ごほうびを求める神経回路が強化されてしまいます。脳が変化してしまうと、「またやりたい」という欲求が少しの刺激でも起こり、脳が自動的に薬物を求めるようになり、やめたくてもやめられなくなるのです。

**■依存症の特徴** ①依存症＝脳の病気です。②誰でもなり得る病気です。寂しさ・怒り・挫折などの“心の隙間”を埋めてくれます。しかしその作用は一時的なので、繰り返すようになってしまいます。③慢性の病気ですが、糖尿病や高血圧と同じように回復は可能です。快感と関係する脳の回路に異常をきたす病気です。④進行性の病気です。徐々にコントロール不能になり、自分ではやめられなくなり、嗜癖行動を繰り返すうち様々な問題が起こります。放置していると確実に進行します。⑤否認の病気です。否認とは好ましくない事実を認めまいとする心の働きで、誰もが持っている心の防衛機制の一つです。はまっている嗜癖行動を手放すことは非常に苦痛です。依存症の人は「やめようと思えばいつでもやめられる」「自分は病気ではない」と考えている方が多いです。⑥性格が変化します。嗜癖行動にはまった結果、お金をつぎ込み、周囲の人に嘘をつき、自分勝手な信頼を裏切る行為を繰り返すことがあります。やめ続けることで元の自分を取り戻すことができます。⑦人を巻き込む病気です。家族など周囲の人々への影響は大きく、その人々も慢性的なストレス状態に置かれます。次第に周囲の人々

も不健康な考え方や偏った行動パターンに陥ります。一人の依存症の方に対して、平均8名の周囲の人が巻き込まれると言われています。家族に依存症の方がいると、家族が巻き込まれ、巻き込まれた家族の行動パターンが依存症を進行させてしまうと悪循環になることがあります。

**■依存症と家族 (1) 家族との関係(共依存)**…自分を必要としてくれる相手との関係に依存することを共依存といいます。依存者の家族が、「相手(依存者)をどうにかすること」で頭が一杯になり、「相手(依存者)に必要なにされること」に依存して自分の存在価値を見出すようになる。自分が不安になってしまうから、いつも先回りをして相手(依存者)をコントロールしてしまう。例えば、説教をする、借金の肩代わり、相手(依存者)の行動を管理しようとするなど、本人のためを思って良かれと思って行っていることが、結果的に相手の問題(依存症)を進行させてしまうことがあります。

**(2) 子どもへの影響**…家族の関心が「子どもの成長」よりも依存症を抱える親の言動に向くことにより、自分が大切にされているという感覚を持ちにくく、「子どもらしい」振る舞いが制限されます。例えば、父親が依存症の場合、両親のいさかきが絶えなくなり、母子の結びつきが密になります。また、子どもが示す対処行動としては、自分のことは後回しにする・親の世話役になる・「良い子」を演じ、認めてもらうために苦しい努力をしてしまうなどがあります。これらの行動パターンが身について社会に出ると、社会に適応しづらかったりして、治療や援助を必要とするようになる人もみられます。

**2. ギャンブル等依存症について** わが国では、競馬や競輪などを公営ギャンブルといいます。公営ギャンブル(狭義のギャンブル)への依存症を、パチンコその他の射幸行為(準公営ギャンブル、公式のギャンブルではない)依存症と合わせて、ギャンブル「等」依存症(ギャンブル依存症やギャンブル障害ともいう)と呼んでいます。

**■ギャンブル障害の現状** 久里浜医療センターの「ギャンブル依存症外来受診者基本情報」では、ギャンブル開始年齢は平均19歳、問題化する年齢は平均27.6歳、隠れてギャンブルをするようになるのが平均30歳、外来初診時年齢が平均40歳です。依存症は否認の病気でもあり、ギャンブルが問題化してからでも外来受診までに時間がかかっていることがわかります。「ギャンブル障害及びギャンブル関連問題の全国住民調査」では、ギャンブル等依存症が疑われる方のうち、過去1年で最もお金を使ったギャンブルの種類は、男性はパチスロ、パチンコ、競馬の順に多く、女性はパチンコ、パチスロ、宝くじの順に多く、男女ともパチンコ、パチスロが多いです。同全国調査では、2017年は成人の0.8%が、2020年は成人の2.2%が、ギャンブル等依存症の疑いありと推計されました。また2017年の調査では、成人の3.6%に当たる320万人が、発症後生涯にわたりギャンブル等依存症を疑う状態にあったと推計されています。長崎大学が2020年に行った「長崎県におけるギャンブル等の問題の実態調査」では、成人の2.0%がギャンブル等依存症の疑い、成人の6.2%が、発症後生涯にわたり、ギャンブル等依存症を疑う状態にあったとの結果が出ております。

**■「やめたくてもやめられない」状態、コントロール障害** 「嘘」と「借金」がギャンブル障害の2大症状といわれていて、ギャンブルにつぎ込む金額や時間がどんどん増え、家族に嘘をついて借金するようになり、生活が破綻していき、うつ病や引いては自死を引き起こすこともあります。ギャンブル依存症は脳の病気です。やめたくてもやめられないコントロール障害で自分だけの力で治すのは困難です。



一人で抱え込まず、相談機関や自助グループに助けを求めることが大切です。

### ■「のめり込み」プロセス(例)

- 【1】たまたまパチンコ店の前を通りかかり、暇つぶしに入る。
- 【2】ビギナーズラックで勝った記憶が残り、また行きたくなる。スリル・興奮・快感を求めて習慣化する。
- 【3】つぎ込む金額や時間がどんどん増え、自分ではコントロールが効かなくなり、パチンコが最優先の生活になっていく。
- 【4】家族に嘘をついて借金するようになり、家族関係悪化。
- 【5】やめようとするが失敗し、仕事や生活に行き詰まり、自分の力ではどうにもならない状態になる。
- 【6-A】一人で抱え込み、自暴自棄になる。失踪・死にたい気持ちに・うつ病・自死。
- 【6-B】相談機関や自助グループに助けを求める。治療へつながる・ギャンブルをやめる。

**■治療方法は？** では依存症の治療方法かというと、残念ながら依存症を治療するための薬はありません。でも、相談機関・仲間などにつながり、助けを借りながらやめ続け、依存行為に頼らない生き方を1日1日続けることで、回復することができる病気とされています。慢性の体の病気、例えば糖尿病の治療が、食事療法や運動療法をずっと続けていくのと同じことです。

**■依存症と「生きづらさ」** ギャンブルにのめり込んでしまう背景には、本人の「生きづらさ」があると言われています。職場や家庭のイヤなことやストレスから「自分を守る」ためにやり始めたことが、習慣となってしまふ場合もあります。ギャンブル以外に楽しめること、仲間を見つけて安心して自分のことを話せる場所を作ったりすることが依存症の予防につながるかもしれません。

**■あなたは大丈夫？ ギャンブル依存症のセルフチェック「LOST」** ギャンブル依存症かどうか簡単に出来るセルフチェックは、英語のチェック項目の頭文字をとって「LOST」と呼ばれています。

**Limitless**…ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない。

**Once again**…ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と考える。

**Secret**…ギャンブルをしたことを誰かに隠す。

**Take money back**…ギャンブルに負けたときに、すぐに取り返したいと思う。

この4つのうち2つ以上当てはまったらギャンブル依存症の可能性がります。お手元に配布したリーフレットには、北海道立精神保健福祉センターが作成したスクリーニングテストを掲載しています。どちらを使っていたいただいてもかまいません。心配な時は早めに相談してください。

**3. 依存症対策について** 最後に対策についてお話しします。

**■相談支援** 当センターでは、個別相談(本人、家族、関係機関などへの電話及び面接相談/適切な相談機関の紹介/回復のためのアドバイス/家族教室など事業紹介)を行っています。令和3年度の実績では、依存症に関する相談の約半数がギャンブル依存症に関する相談となっています。

**■回復支援(本人)** ①DEJIMAARPP(デジマープ)…当センター開催。アルコール・薬物・ギャンブルなどに頼らない生き方を取り戻す「回復」を目指します。ギャンブルに限らずアルコール、薬物、買物などのあらゆる依存症の方が対象です。(Daredemo Eraberu Jibunno Iki kata Minnade Ayumou Addiction Relapse Prevention Program)

②SAT-G(島根ギャンブル障害回復トレーニングプログラム)…島根県立心と体の相談センター開催。ギャンブルに頼らない生活を取り戻すことを目指したギャンブル障害特化の回復トレーニングプログラムです。(Shimane Addiction recovery Training program for Gambling disorder) ①・②はどちらも全5回のセッションで構成され、引き金や再発を防ぐための対処行動、回復に向けてといった内容で進めていきます。参加費は無料です。

**■回復支援(ご家族)** ギャンブル依存症家族教室(集団)を平成20年度から実施しています。内容は、精神科医師からの依存症についての講話「依存症とは～ご家族に知ってほしいこと～」、弁護士からの借金への対応についての講話「借金への対応について」、当事者や家族会からのメッセージの3回シリーズとなっています。今年度も10月14日、21日、11月4日の予定で実施します。もしお知り合いで当事者の家族の方がいらっしゃったら、ご紹介いただければと思います。また、CRAFTという家族のコミュニケーション強化支援のプログラム(個別)も実施しています。こちらは全5回程度です。(Community Reinforcement And Family Training)

**■回復と自助グループ** 依存症からの回復は「本来の自分を取り戻すこと」です。単に嗜癖行動をやらない生活のことではなく、嗜癖行動に頼らない新しい生き方を見つけることです。一人でやめ続けることは難しいとされており、そのために同じ体験をした者同士が集まる自助グループ(セルフ・ヘルプ・グループ)があります。回復している人は、この自助グループに関わり続けています。回復者に会うことで、当事者・家族、そして支援者も回復を信じることができます。仲間同士の支え合いによって回復している方がたくさんいらっしゃいます。

**■自助グループ** 自助グループは、同じ病気や問題を持つ者同士が集まり、正しい知識・情報・教訓を共有し、集団の持つ治療的効果を利用しながらものの見方・考え方・やり方を変え、より快適な生活が送れるようになることを目的とした集まりのことで、アルコール、薬物、ギャンブルとそれぞれに自助グループがあります。ギャンブル依存症当事者の自助グループは、ギャンブラーズ・アノニマス(GA:無名のギャンブラーたち:Gamblers Anonymous)といい、働きながら参加される方もいるため、平日夜間帯か土曜、日曜の昼間に開催されているところが多いです。ミーティング会場は、県内に計10ヶ所(長崎聖三一教会・出島交流会館・西脇病院(桜木町)・銭座地区コミュニティセンター・長崎市障害福祉センター(茂里町)・東部地区にここセンター(矢上町)・カトリック滑石教会(信徒会館/教会本堂)・諫早市社会福祉会館・大村市こどもセンター・佐世保市民活動交流プラザ)があります。ギャマノン(Gam-Anon)は、ギャンブル依存者の家族のための自助グループです。ギャマノンのミーティングは、長崎市・諫早市・佐世保市の計4会場(出島交流会館・西脇病院(桜木町)・諫早中央公民館・佐世保市民活動交流プラザ)で開催されています。GAもギャマノンも居住地以外のミーティングへの参加が可能です。(例えば長崎市に居住する方が、諫早市や佐世保市で開催されるミーティングに参加することも可能です。)開催曜日・時間などの詳細は各グループのホームページで確認できます。

**■大事なものは「つながり」** 依存症で大切なのは、「つながり」といわれています。依存症は孤独の病と言われ、英語では依存症のことをaddictionと言います。反対語はconnection、つまり関係、つながりです。一人ひとりが、周りに困っている人がいることに「気づき」、困っている方に、どうしたの？元気がないみたいね？と「関わり」を持ち、ぜひ相談につなげていただきたいと思います。



