



ク ○ ク ○ ヤ ○ ク ○ ク ○

【特集】できることを考えよう!—ギャンブル等依存症の理解と支援—

当センターの機関紙「こころここ」を手にとっていただき、ありがとうございます。今回は「ギャンブル等依存症」について特集します。

誰でもつらい状況に陥ると、現実から目をそらし、その苦しい気持ちから逃れたいと思うことは当然の感情です。

皆さんはその苦しい気持ちを和らげる方法として、好きな趣味に夢中になる、テレビや動画を見たり、本を読んだりして嫌なことを頭から切り離す、仲の良い家族や友人とおいしいご飯を食べて話を聞いてもらう、運動してリフレッシュする、早めに寝て気持ちをリセットする、など様々なストレス解消方法をあまり意識せず行っているのではないのでしょうか。このように様々なストレス解消方法にバランスよく「依存」し、自然と心の回復を行い、つらい状況にあっても、様々な人に頼りながら切り抜けられていると思います。

しかし、あまりにもつらい状況や、どうしても苦しい気持ちから逃れられない、周りに頼れる人がいる環境ではない、様々な事情により人が信用できないなど、自分の中でのストレス解消になる資源が少ない場合や、頼れる相手がおらず追い詰められた場合などに、手に入りやすく、手っ取り早く現実が忘れられる、刺激の強いものに依存することもあります。

アルコール依存症や薬物依存症は、古くから知られた依存症のひとつですが、最近では「ギャンブル等依存症」という概念が精神科の診断名に入り、注目されることになりました。

日本では、競馬・競輪・競艇・オートレースといった公営競技から、遊戯といわれるぱちんこまで多くのギャンブルが存在します。海外では珍しいことですが、日本では街中にどこでもあり気軽に入れる「ぱちんこ」が存在し、家族連れで公営競技を楽しめるよう、積極的に若い層を呼び込む仕掛けがあり、ある意味で日本はギャンブル大国とも言えます。このようにアクセスのよい環境で、ギャンブルに遊びの範囲を超えて、依存症に陥る人が一定数います。今回はその「ギャンブル等依存症」について理解を深めていただき、ご自分や身近な方の日常生活への気づきになっていただければと思います。

京都市こころの健康増進センター所長 市川 佳世子

No.60  
2026.3

# できることを考えよう!

## — ギャンブル等依存症の理解と支援 —

大阪精神医療センター 入来 晃久 先生

令和8年1月9日に、ラポール京都にて、大阪精神医療センターの入来晃久先生による講演「知っておきたいギャンブル等依存症のこと～家族・友人・地域にできる支援～」を行いました。この講演では、当事者の体験談や回復施設、自助グループの紹介も行き、依存症についての理解を深める機会となりました。

### ● 誰もがなり得る依存症

ギャンブル等依存症は、「意志が弱い」「だらしない」といった誤解を受けやすい病気です。しかし、医学的には脳の働きに変化が生じるころの病気であり、誰にでも起こりうるものです。国内の調査では、過去1年間にギャンブル依存症が疑われる人は約1.7%、人数にすると約214万人以上と推計されています。自分は大丈夫でも、家族や友人、職場の同僚等がギャンブルの問題を抱える可能性は決して低くありません。

依存症は目に見えにくく、本人も周囲も気づきにくい病気です。問題が大きくなってから初めて相談につながるが多く、ほとんどの方が相談にはつながっていないのが現状です。その背景には、本人の恥の意識や社会の偏見、無理解があります。

### ● 依存症は、「孤立の病」「こころの痛み止め」

ギャンブルは、最初から問題になるわけではありません。はじめのうちは仲間と一緒に、暇つぶしや人付き合いとして楽しんでいることがほとんどです。しかし次第にお金を得ることに必死になり、楽しみを感じずに、むしろ苦しみながらやっているケースも多いです。次第に人付き合いを避け、一人で隠れてやるようになり、ますます周囲との距離が広がっていきます。

やめられないことを、いちばん強く責めているのは本人自身です。「またやってしまった」「自分はだめだ」という自己嫌悪や後悔が積み重なり、自尊心が低下していきます。自分に対する恥や偏見（セルフスティグマ）や、安心して人に頼ることができない状態（信頼障害）から、誰かに相談することも難しくなります。人よりも依存対象を頼るようになります。

ギャンブルは「楽しいから」ではなく、こころのつらさを和らげるための「痛み止め」として使われ、なんとか生き延びる手段になってしまうのです。

### ● 依存症は「脳」と「こころ」の病気

依存症になると、脳は依存対象に過剰に反応し、それ以外のことには喜びや関心を感じにくくなります。ストレスに弱くなり、過敏で傷つきやすく、些細なことでも被害的に感じやすくなるため、日々の生活そのものがつらくなります。自分をケアしたり、自然に回復していく力も弱まり、抜け出しにくい悪循環に陥ります。

周囲からは「反省しているならやめられるはず」と見えることもありますが、依存症になると意志の力だけでやめることは困難です。嘘や隠し事も、本人なりに自分を守るための防御であり、責められるほど孤立は深まってしまいます。



## ● 回復の鍵は「意志」ではなく「つながり」

依存症からの回復に必要なのは、厳しい指導や説教ではありません。安心して話せる相手や、つながり続けられる環境です。研究や臨床の現場では、「仲間」「安心感」「信頼できる関係」が回復にとって重要であることが分かっています。

相談は、本人でなくても家族だけでも可能です。秘密は守られます。「やめさせる」ことを目標にするよりも、「困っている状態に寄り添い、支援につながる」ことが大切です。

自治体の保健所や精神保健福祉センターでは、ギャンブル問題に関する無料相談、自助グループの案内、家族向け学習会、専門医療機関の紹介などを行っています。「まだ大丈夫かもしれない」「こんなこと相談していいのだろうか」と迷う段階でも構いません。早めに話すことで、傷つきを広げず、回復の道筋を見つけることができます。

## ● 自助グループの力

自助グループ(例:GA〈ギャンブラーズ・アノニマス〉)には、同じ経験をもつ仲間が集い、お互いの思いを語り合う場があります。

自助グループへ参加する際には、事前連絡は必要ありません。会費や登録もありません。氏名や住所も聞かれません。参加する・しないはいつでも自由で、無理に発言する必要もありません。仲間とのつながりは「自分だけではない」「わかってもらえる」という安心感を生み、孤立から抜け出す大きな力になります。回復していく方の多くは、何らかの形で仲間とのつながりを持っています。

## ● 家族が疲れきってしまう前に

ギャンブル問題では、本人だけでなく家族も深く悩み、疲れきってしまうことが少なくありません。家族の周囲の人は、自分自身の心身の健康と、大切な財産を守ることが最優先です。

家族が一人で抱え込むと、叱責や監視、過度な介入へとつながり、本人との関係がさらに悪化してしまうこともあります。「助けたいのに、どう接すればいいかわからない」「信じたいのに、嘘をつかれてしまう」など、家族の苦痛も大きく、孤立を深めてしまいます。家族が相談につながることは、本人の回復のためだけでなく、家族自身のためにも重要です。

家族教室や相談では、「どこまで関わればよいか」「どのように支えればよいか」「家族の限界はどこか」などを専門職と一緒に考えることができます。家族や周囲の人が自分自身を大切に、心身の健康を保つためのセルフケアを実践することは、結果として本人の回復を支える重要な力になります。家族のための自助グループもあります。

## ● 予防は、正しい理解から

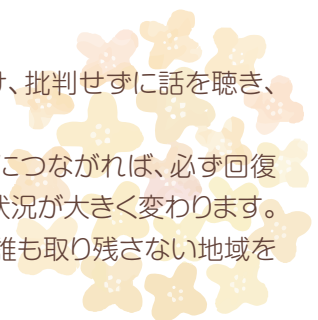
予防のためは、「危険」「怖い」「絶対にやってはいけない」と伝えることも大切ですが、それだけでは、やめられない人への偏見を強めてしまうことがあります。依存症は、こころの病気であり、誰にでも起こりうるものだという正しい理解が必要です。周囲が正しい知識を持ち、偏見を減らし、「相談していい」「助けを求めていい」という雰囲気をつくるのが、最も確実な予防策です。

特に若い世代では、オンラインギャンブルやゲーム、投資や投機なども身近になっています。正しい情報を見分ける力や、悩みやつらい気持ちを言葉にして人に頼る力を育てることが、予防につながります。

## ● おわりに

特別な資格や知識がなくても、できることがあります。「こころの痛み」に気づき、声をかけ、批判せずに話を聴き、相談先があることを伝える。

ギャンブル等依存症は、一見わかりにくい、気づかれにくい病気です。しかし、適切な支援につながれば、必ず回復の道があります。相談は本人でなくても構いません。家族や周囲の人が一歩踏み出すことで状況が大きく変わります。私たち一人ひとりが依存症を正しく理解し、孤立を防ぎ、相談や支援につなぐこと。それが、誰も取り残さない地域をつくる第一歩です。





# こころこ けいじばん



## 相談援助課からのお知らせ

### 予約制

### 精神に障害のある方のための法律相談

精神に障害のある方及びそのご家族が抱える法律上の問題について、弁護士が相談に応じます。財産の相続やお金の管理、離婚や養子縁組のこと、アパートの契約や保証人のことなど、法律上のことでお悩みの方は、ご相談ください。相談は無料です。まずは、下記の相談専用電話にお問合せください。

**相談日時** 毎月第2・4木曜日  
(祝日の場合は日程変更あり)  
13:00~16:00 (予約制)

法律相談チラシ⇒



### 相談専用電話

こころの悩み、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存など、こころの健康に関するご相談をお受けしています。  
※相談の内容により、当センターでの来所相談、教室の案内や他機関の情報提供をいたします。

おはなし

**TEL:075-314-0874**

平日9:00~12:00/13:00~16:00 (土日祝・年末年始を除く)

### 自死遺族・自殺予防こころの相談電話 きょう こころ ほっとでんわ

自死により親しい人を失ったつらさをお聞きし、一緒に考えながら気持ちを整理していきましょう。自死により親しい人を亡くされたご遺族に限らず、「死にたい」と感じるほどのつらいお気持ちを聞かせていただくためのお電話です。

こころまる

**TEL:075-321-5560**

平日9:00~16:00 (土日祝・年末年始を除く)



## デイ・ケア課からのお知らせ

### 第21回精神障害者バレーボール京都市大会 「京ふれあいアタック」 結果発表

第21回大会は、令和7年12月1日(月)に島津アリーナ京都にて開催されました。

試合結果は次のとおりです。

優勝チームは、まるいフェニックス、準優勝は、京都HOLOMUA、3位は、まるい∞(無限大)チームでした。

優勝チームは京都市代表として、令和8年度近畿地区予選会(日時、場所ともに未定)の出場権を獲得されました。

応援をよろしくお願ひします。



### デイ・ケア見学会について

こころの病で療養中の方へ あなたのほたらきたい!を応援します「就労準備デイ・ケア」

対象となる方は・・・

うつ病・統合失調症などで通院中の方で、かかりつけ医から病状や病名の説明を受け、デイ・ケアに参加できる程度に回復しており、就職・復職をご本人が希望されている方

また、休職中の復職に向けたリハビリテーションをご希望の方

医療だからできることを専門の医療スタッフが個人担当制でサポートします。

利用をご希望の方は、まず、電話で見学の予約をしてください。

### お問合せ・見学予約

こころの健康増進センター デイ・ケア課

**TEL:075-314-0510 FAX:075-314-0542**

平日9:00~17:00 (土日祝・年末年始を除く)

「こころこNo.60」令和8年3月発行

発行:京都市こころの健康増進センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の20

COCO・てらす内

☎ 075-314-0355 FAX 075-314-0504

Facebook <https://www.facebook.com/kokorohothot/>

ホームページ <https://kyoto-kokoro.org>

ホームページはこちらから⇒



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。