

人生を破壊する「依存症」

ギャンブル依存症チェック

ギャンブルをしているとき

- 勝ち出すと「もっと勝てる」と考えて勢いづく
- 負けた分を取り返すまで、賭け続ける
- 負けたのに「勝っている」と嘘をつく
- 当初の予定よりも多くの金額を使ってしまう

ギャンブルをしていないとき

- ギャンブルをめぐって、家族と口論になる
- 景品や馬券など、ギャンブルの証拠を隠す
- ギャンブルのために借金をする
- 家族のお金を無断で使ったことがある
- ギャンブルのために万引きなどの違法行為をしたことがある
- 嫌な気分になると、ギャンブルをしたくなる
- 「やめよう」と決心して家族と約束しても、やめられない
- ギャンブルのために学校や会社を休むことがある
- 「このままではいけない」という意識がある

ギャンブル依存症チェックの判定

7個以上

7個以上に印がついた場合、特徴の半分以上が当てはまったことになります。ギャンブル依存症の可能性が高いと言えるでしょう。医療機関を受診してください。

2~6個

依存症の特徴にいくつか印がつくようなら、ギャンブル依存症の可能性ががあります。深刻な問題が起こる前に、医療機関の受診を検討しましょう。

0~1個

印が0~1個の場合、依存症の疑いはあまり考えられません。しかし、ギャンブル関連で問題や心配事があれば、早めに医療機関に相談しましょう。

*この「ギャンブル依存症チェック」は、ギャンブル依存症の診断基準やスクリーニングテストを参考にして、依存症の特徴をまとめたものです。依存症の可能性を考えるための目安として使用してください。出典・「ギャンブル依存症から抜け出す本」(監修・樋口進 講談社)

「場合が多いのです」
そして賭けるお金が大きくなり、賭けるお金が大きくなれば、負けるお金も大きくなり、借金があつという間に普通の稼ぎでは返せない金額になってしまつと、「ますます次の一発に賭けるしか、手立て

がないように思ひ込むのです」(大石医師)。
原宿カウンスリングセンターの所長で臨床心理士の信田さよ子さんは言う。「ギャンブルの場合、定年退職後に急にはまる方もいます。パチンコをやつてみたら、うまいこと儲かつてしまった、退職金で海外

のカジノに行つてみたら、ビギナトズラックで大儲けしてしまつた。そんな強烈な体験も、依存症への引き金の一つと言えるでしょう」
現在エビデンス(科学的根拠)が明確で、医学的に「依存」の枠組みに入つているのは、アルコール、薬物、たばこ、ギャンブル、

ゲームだと前出の樋口医師は語る。ギャンブル依存症の場合、男女比は男性が9割以上と圧倒的に多い。そして過去のさまざまな研究から、なりやすい人の傾向もわかつている。「発症のリスクを高める要因はいろいろあります。もともとADHD(注意欠陥・

昨年「ギャンブル等依存症対策基本法」が成立して以来、ギャンブル依存症問題に、より社会の関心が集まつている。そもそも依存の対象となるギャンブル等とは何を示すのか? 「競馬、競艇、競輪、オートレースといった公営競技、麻雀やパチンコ、スロット、テレビゲームなどの遊技、宝くじやロトなどの『くじ』や試合の勝敗で当選が決まる『スポーツ振興くじ』、そしてオンラインギャンブル。また株式取引やFXなども含まれます」と教えてくれたのは国立病院機構久里浜医療センター院長で依存症対策全国センター長

の樋口進医師だ。実は2017年度にギャンブル依存症の実態を調べるため、大規模な全国調査が行われている(*日本全国300地点で4685人から回答を取得)。それによると日本のギャンブル依存症が疑われる人の生涯有病率は推計3・6%。この数値は過去に一回でもギャンブル依存症が疑われる状態にあったと考えられる人の割合を示したものだ。これは人口に換算すると、なんと320万人にものぼる。だがこの中には、もうすでに回復した人も含まれている可能性がある。「そこで過去1年以内の生活からギャンブル依存症が疑われる人の割合も算出すると推計で0・8%と出ま

した。人口に換算するならば約70万人が「過去1年以内に依存症の状態に苦しんでいる」と考えられる結果が出たのです」(樋口医師)そしてその人たちが過去1年間に使つた賭け金は、平均すると1カ月あたり約5万8千円(*数値は「国内のギャンブル等依存に関する疫学調査(全国調査結果の中間とりまとめ)」(久里浜医療センター)による)。
樋口医師によると「ギャンブル依存症で治療を受けに来る患者さんの生涯の借金が500万~600万円なのはザラ」というから、なおのこと恐ろしい。

左側の依存症チェックをやつてみよう。ギャンブルが趣味でも自分をコントロールできるのであれば、それはただの「ギャンブル好き」だ。しかしギャンブル行動に伴つて借金、暴言、暴力等の問題が起きるようになったときは、「依存症と言わざるを得ません。これはすべての依存症に言えることです」(同)はじめはワクワク感からギャンブルを始める。しかしそのうち借金ができると、ギャンブルで負けた金をギャンブルで取り戻そうとして深みにはまる。
25年以上、依存症患者の治療に携わつてきた横浜・大石クリニック院長の大石雅之医師は言う。「負けても、少し取り戻せるときがある。たとえば10万円負けてもそのあと5万円取り戻せたり。そうすると負けている状態を、いまは相手に貸しているだけ」と思ふようになり、新たにお金をつぎ込めば全額回収できると思ひ込んでしまつ

ギャンブル依存症、アルコール依存症、買い物依存症……と聞いても、人はみな「自分とは無縁」と思いがちだ。しかし長い人生の中で心のタガは、いつ、どこで外れるかわからないもの。自分が、そして家族が深刻な事態に陥らないための予防策を探る。
ライフジャーナリスト 赤根千鶴子

「左側の依存症チェックをやつてみよう。ギャンブルが趣味でも自分をコントロールできるのであれば、それはただの「ギャンブル好き」だ。しかしギャンブル行動に伴つて借金、暴言、暴力等の問題が起きるようになったときは、「依存症と言わざるを得ません。これはすべての依存症に言えることです」(同)はじめはワクワク感からギャンブルを始める。しかしそのうち借金ができると、ギャンブルで負けた金をギャンブルで取り戻そうとして深みにはまる。
25年以上、依存症患者の治療に携わつてきた横浜・大石クリニック院長の大石雅之医師は言う。「負けても、少し取り戻せるときがある。たとえば10万円負けてもそのあと5万円取り戻せたり。そうすると負けている状態を、いまは相手に貸しているだけ」と思ふようになり、新たにお金をつぎ込めば全額回収できると思ひ込んでしまつ

公営競技(競馬、競艇、競輪、オートレース)、宝くじFX等、ギャンブルにもいろいろあるが、やはり圧倒的に多いのは「パチンコ、パチスロの依存症です」(樋口医師)

買い物依存症チェック

チェック項目	はい	いいえ
1. 買い物をすると気分がすっきりして、嫌なことを忘れられる		
2. 商品のすべての種類・タイプをそろえたい欲求にかられる		
3. お店の人にチャホヤされると、特別扱いされているようで、いい気分になって買ってしまふ		
4. お金の手持ちがなくても、カードや借金をしてまで買ってしまふ		
5. どんどん高額なものを買いたくなる		
6. 買い物をやめようとする、イライラする		
7. 買ったものを捨てられず、片付けられず、部屋や家の中が買ったもので溢れている		
8. 買い物をしたいがために、家族や友人に嘘をつく		
9. 買い物をした後に、罪悪感、不安感におそわれる		
10. 買ったもので普段使っていないと感じるものがたくさんある		

「チェック項目で『はい』が多ければ多いほど危険性が高いです。買い物依存症は女性に多いように思われがちですが、男性もリスクは同じです」(大石医師) [チェック作成・大石クリニック]

65歳以上のアルコール依存症患者も増えている。「加齢と共に人間の肝臓の機能は落ち、アルコールを分解する速度は遅くなっていきます。そうすると、たとえ大量に飲酒しなくても、酔った状態が続くことになる。高齢者の場合、少ない飲酒量でもアルコール依存症になる危険性があることを覚えておいていただきたいです」(樋口医師)

そして近年何かと話題になることが多いのが、買い物依存症だ。買い物依存症は厳密に言えば、特定の行動に依存してしまう「行動嗜癖」である。大石医師のクリニックでは買い物依存症外来も設けている。「クリニックに来る患者の3〜4割がADHDやASDなどの発達障害を合併しています。また他の依存症を合併していることも多いです。あるときはアルコール依存症の顔が、またあるときは買い物依存症の顔が、はたまた別のときはクレプトマニア(窃盗症)の顔が

出てきたり……というようにさまざまな症状が出てくるうちの環として、買い物依存症の顔を持っている人もいます」(大石医師)

買い物依存症だけに苦しんでいる人は、むしろ少ないようだ。そして買い物依存症のリスクは、男性も女性も同じだという。気になる人は、上の依存症チェックをやってみよう。

買い物依存症の一番の特徴は、使用目的のないものをたくさん買ってしまふことだ。「買ったものを実際に使わなくても、ただ手に入るだけで満足なのです。だからネットなどでどんなものを買って、届いた段階ボールは開封しない。家の中に未開封の段ボールが急速に増え始めたときは、要注意です」(前出・信田所長)

全色買い、全シリズ買いも赤信号。「突然50万円のバッグを買うのは、浪費ですが、突然10万円

朝日新聞縮刷版(東京最終版)をコンパクトに収録(割引あり)

朝日新聞縮刷版

月号

レーダー照射で日韓、非難応酬 防衛省協議打ち切り

人気グループ「嵐」、2020年末に活動休止を発表

テニス全豪オープン、大坂なおみV 4大会連続

定価 6480円

【2月27日発売】

●お近くの書店またはASA(朝日新聞販売所)にお申し込みください。

多動性障害)やASD(自閉症スペクトラム)が存在している場合も危険ですが、『負けず嫌い』『新しいものが好き』『絶えず刺激を求める』といった性格の人も危険です。こういった性格の人は、仕事はできるタイプであったりもするのですが、「樋口医師」

またギャンブル以外の依存症、たとえばアルコール依存症やたばこへの依存がある人も、ギャンブル依存症を発症しやすいと考えられている。普段からお酒やたばこが好き。そして趣味はギャンブルという人の場合、依存症のリスクが高く、注意が必要だ。

本人自身が依存症を自覚し、自分から医療機関に通院を始める可能性は非常に低い。「あれ、なんだか様子がおかしい」と思ったら、やはりまず家族が主体的に動くことだ。そして家族だけで問題を抱え込んだりせず、周りに助けを求めること。保健所や精神保健福祉センターといった公的機関

に相談するというのもひとつの方法だ。久里浜医療センターの公式ホームページ(<http://kuribama.med.jp/>)では依存症の専門医療機関と回復施設のリストが公開されている。そういったものも参考に相談機関を探したり、「医療機関や精神保健福祉センターなどで家族教室が開かれている場合もあるの、そういった場に参加して、家族としての対応を学ぶことも大切です」(同)。

お金の使いすぎや借金の問題が明らかになっても、お金を家族の管理下に置くのはNG。「なぜなら本人自身がギャンブルの問題を認め、自分できちんとお金をコントロールするところに立ち戻ることが重要だからです。まずギ

もし家族が声をかけるなら

NG

「あなたは、またこんなことしてー!」
 (本人を責め立てることは、かえってマイナスに)

んでいるのであれば、弁護士など第三者に相談する。もう第三者が入らなければ片付かない問題であることも本人にわからせることも大事だと樋口医師は言う。また大問題に発展する手前の段階でも、家族が本人に

もイタイところをつかれて逃げ出すだけです」(前出・大石医師)

そんなときは「お金がほとんどなくなっていくから私は心配よ」「私はこれらの生活を不安に思っているの」というように「私

「私はとても不安です」
 (自分はこう思う、を伝えること)

OK

「本人だって悪いことは認識しているので、責められれば反発するだけ。『あなたがどうこうではなく、私はこの状況を、こう感じているよ』というように、非難と感じにくい言葉、気持ちを伝えてください」(大石医師)

ギャンブルに使うお金を取り上げて、問題の根本的な解決にはなりません。それでは今度は「家族依存」の始まりなのです。一番大事なのは、本人に現実を自覚させることです」(同)

すでに借金が大きく膨ら

危機的な状況を伝えることは必須だ。「しかしダイレクトに非難したり、罵倒したりするのは絶対にNGです。『あなたって人はもう!何やってるの』『あなた、おかしんじゃないの?』などとなじられれば、本人

を主語にして、家族の思いと自分たちを取り囲む現状を伝え、これ以上の状況の悪化を食い止めていくことが肝心ののだ。

アルコール依存症もかつては男性が圧倒的に多かった。しかしここ最近では女性のアルコール依存も増えているという。

「1970年代は男性30…女性10…の割合でした。しかしいまは男性6…女性1…の割合になってきています。男女の差がなくなりコンパジェンス(収束)に向かっていくような状況です」(樋口医師)

そして大石医師によると、女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害するため、女性のほうが男性よりもアルコール依存症になりやすいという。「お酒を飲むのが習慣化してアルコール依存症になるまで男性が20年くらいかかるころ、女性の場合は4〜5年になると考えておいたほうがいいでしょう」(大石医師)

また社会の高齢化に伴い、