標準的治療プログラム

第2版

Standardized Treatment Program for Gambling Disorder (STEP-G)

日本医療研究開発機構 (AMED)
「ギャンブル障害の疫学研究、生物学的評価、医療・福祉・社会的支援のありかたについての研究」班

国立研究開発法人日本医療研究開発機構
「ギャンブル障害の疫学調査、生物学的評価、医療・福祉・社会的支援のありかたについての研究」班

ギャンブル障害の標準的治療プログラム作成担当者

樋口　進	国立病院機構久里浜医療センター、 各種治療法の有効性の検討と治療ガイドラインの作成班　代表
松下幸生	国立病院機構久里浜医療センター、 ギャンブル障害の疫学調査、生物学的評価、医療・福祉・社会的支援のありかたについての研究班　代表
松﨑尊信	国立病院機構久里浜医療センター
西村光太郎	国立病院機構久里浜医療センター（第２版より担当）
橋本　望	岡山県精神科医療センター
宋　龍平	岡山県精神科医療センター
古野悟志	国立病院機構久里浜医療センター
岡田　瞳	国立病院機構久里浜医療センター

ギャンブル障害の標準的治療プログラム作成協力者

朝倉崇文	北里大学医学部　精神科学
天野雄平	各務原病院
内田恒久	大悟病院
奥平富貴子	東北会病院
蒲生裕司	医療法人社団心清会理事長
小原圭司	島根県立心と体の相談センター
中林大二	大阪精神医療センター
原田隆之	筑波大学人間系
武藤岳夫	国立病院機構肥前精神医療センター
知念成美	国立病院機構久里浜医療センター（第２版より協力）

第１版　2020 年３月
第２版　2024 年６月

●本冊子の無断転載はご遠慮ください。転載を希望の場合は下記連絡先までご一報下さい。

●連絡先　独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター　TEL：046-848-1550（8：30 ～ 17：15）
〒 239-0841　神奈川県横須賀市野比 5-3-1　FAX：046-849-7743

目　次

第１回
あなたにとってのギャンブルとは？……1

第２回
ギャンブルの「引き金」について……11

第３回
引き金への対処とギャンブルへの渇望（かつぼう）……20

第４回
生活の再建（さいけん）・代替行動（だいたいこうどう）……28
（ギャンブルの代わりになる活動）

第５回
考え方のクセ……39

第６回
まとめ……48

第１回　あなたにとってのギャンブルとは？

1　セッションのはじめに

初回であるこのセッションでは、ギャンブル障害がどのようなものなのかを知って、これまでギャンブルがあなたの生活にどのように影響を及ぼしてきたかについて振り返ってみましょう。そのまえに、あなたがこれからどうなりたいか、ギャンブルの問題をどうしたいかについて考えてみます。

いま、あなたは自分のギャンブルをどうしたいと思っているでしょうか。治療を続ける中で、目標が明確であれば、改善していく可能性が高まります。あなたの目標をできるだけ具体的に書いてください。

わたしは、

あなたが、上記目標を立て、自身のギャンブル行為を変えたいと思っているその理由を重要な順に３つ挙げてみてください。

❶

❷

❸

2　目標達成への自己動機づけ

いま現在、あなたがさきほど記入した目標を達成することへの、準備と自信はどの程度でしょうか？　0 点から 100 点で点数をつけるとしたら、何点くらいでしょうか？

下の線上の当てはまるところに○をつけてください。

準備

0　　50　　100

全く変えようと思わない　　すぐ実行したい

自信

0　　50　　100

全く自信がない　　絶対の自信がある

3 ギャンブル障害とは

あなたはいま、ご自身についてどのように考えていますか。
「ギャンブルがやめられないなんて自分はだめな人間だ」
「自分は意志の弱い人間だから、ギャンブルがやめられない」
と嘆きたくなるような気持ちであったり、落ち込んでいたりするかもしれません。

しかし、ギャンブル障害は意志の問題や性格の問題ではありません。ギャンブル障害が起こるメカニズムについて知りましょう。

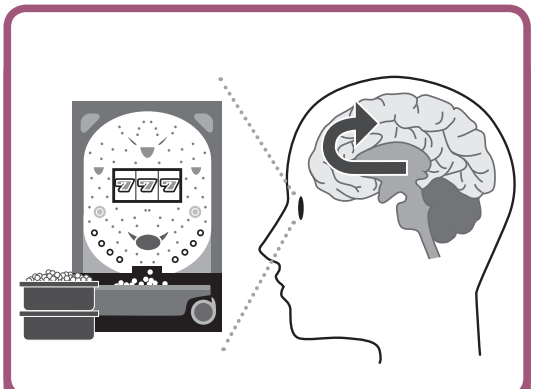
4 ギャンブル障害のメカニズム

ギャンブルをなかなかやめられない、しばらくやめていても久しぶりにするとやめられなくなる。これは、脳内の機能異常が原因と考えられています。脳内には、「脳内報酬系（のうないほうしゅうけい）」と呼ばれる部位があります。私たちが感じる、気持ちよさ、ワクワク感、多幸感などは、この部位が働いて生まれます。ギャンブルも、やり始めの頃の大儲けした経験に強く反応して、ドーパミンという快楽物質が大量に作られ、放出されます。

しかし、ギャンブルをやり続けて依存状態になるにつれて、この部位は快楽に鈍感になり、ギャンブルに勝ってもだんだん反応しなくなります。こうなると、ギャンブルだけでなく、今まで楽しかった他のことにも興味を失っていきます。

一方、依存状態になると、ギャンブルを連想させる何か（例えば、パチンコの台）を見たり、聞いたりすると、その時だけ脳の一部が強く反応し、「ギャンブルをしたい」という強い欲求に襲（おそ）われます。

この欲求を満たすためにギャンブルをしても、ドーパミンが放出されないために、この欲求は十分に満たされません。その結果、ギャンブルの回数を増やす、賭ける金額を増やすなどして、ますますギャンブルがエスカレートしていくわけです。


報酬系回路のイメージ

さて、このような脳の機能は元の健康な状態に戻るのでしょうか。研究によると、ギャン

ブルを断つと、時間はかかるものの、元の状態にゆっくりと戻っていくとのことです。しかし、ギャンブルを続けると、ますます悪くなっていきます。

5 ギャンブル障害の特徴

まず、自分の状況についてチェックしてみましょう。

☑ ギャンブル障害のチェックリスト

- □ より強いスリルを求めて、賭け金を増やしたいと思う
- □ ギャンブルに行けないことでイライラしたり、怒りっぽくなることがある
- □ ギャンブルを減らそう、やめようと努力してみたが、結局ダメだった
- □ 自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ
- □ 不安や憂(ゆう)うつな時に、よりギャンブルをしたいと思う
- □ ギャンブルに負けた分を取り返そうとして別の日にギャンブルをする
- □ 家族に嘘を言って、ギャンブルをすることがしばしばある
- □ ギャンブルをすることで、人間関係、仕事、学業に支障を来した
- □ ギャンブルをするために、借金したことがある

いかがでしたでしょうか？　過去 12 ヵ月間で上の 4 個以上に該当する場合は、ギャンブル障害である可能性が高いと考えられます。

6 深追い・借金・嘘

このように、ギャンブル障害になると、「失った金を深追いする」傾向が強まり、負けた分を取り返すために、一発逆転を狙った危険性の高い賭け方をするようになります。そのため、返済不能な借金を作るようになり、発覚を恐れて、事実を隠し続けるための嘘をつくようになります。金銭を扱う仕事をしている人などでは、会社の金を使い込むなど横領事件を起こす可能性が高まります。

7 自殺など

さらに、家族関係の悪化や罪悪感からゆううつな気分が強まり、自殺したいという願望が高まり、実際に自殺してしまう可能性もあります。ギャンブル障害の治療を受けている半数の人が死にたくなったことがあり、約 17%に実際に自殺をしようとしたことがあるとする報告があります。このように、ギャンブル問題の影響は、人間関係、精神的な問題、経済的問題、そして司法的な問題など多岐（たき）にわたります。万が一、この治療中にも自殺したい気持ちが強まるようでしたら、すぐに治療者にお知らせ下さい。

それでは次に、今までのギャンブルと自分自身との関係について振り返ってみましょう。

8 ギャンブルが自分に与えてきた影響を振り返る

ギャンブルは、記憶のトリックを利用して人をのめり込ませます。しばしば、ギャンブルで勝った記憶は、負けた記憶よりも強く残ります。私たちは、一般的に、マイナスの結果を過小評価し、それを忘れることが得意です。人生での失敗や辛い経験の全てを覚えておかなければならないとすると、私たちは、効率的に生活を送ることができなくなるかもしれません。

そのため、勝った記憶を思い出すほうが簡単なのです。大きな目でみれば、損失をしていることは百も承知であっても、ギャンブルで頭がいっぱいの時に、このことを思い出すことが難しいことが問題なのです。ギャンブルに関連した情報は、あなたに勝った記憶やギャンブルをしたいという気持ちを活性化してしまいます。そこで、ギャンブルがあなたにもたらす負の結果について思い出すための工夫を実践しましょう。メリットとデメリットのバランスシートは、あなたのギャンブルに対する思考や記憶を検討するために役に立つでしょう。次の文章を読みながら、シートを埋めてみましょう。

❶「ギャンブルをする」メリット

あなたがギャンブルをしていた時のことを思い返してみましょう。ギャンブルをしている時、何を得ましたか？　どのように感じましたか？　勝った時の気持ちはどうでしたか？　ギャンブルをしようと思ったときにはどのような気持ちでしたか？　ギャンブルをする目的はどういうものでしたか？

❷「ギャンブルをする」デメリット

ギャンブルのデメリットについては、ギャンブルの結果の全てに関して広く考えてみる必要があります。すなわち、金銭面、家族を含めた人間関係、職業や学業、気分や感情、法的問題など、できるだけ広範囲の領域における影響を検討してみて下さい。ギャンブルが、あなたの生活にどのような障害をもたらしましたか？　あなたの人生にどのような影響を与えましたか？　あなたの周囲の人にどのような影響を与えましたか？　もし、全くギャンブルをしていなかったら、どのような生活を送っていましたか？

❸「ギャンブルをしない」メリット

ギャンブルをしないことで見えてくる、目の前にある当たり前の幸せにはどんなことがあるでしょうか？　あるいは、ギャンブルにのめりこむ前に、あなたにとって価値のあったことはどんなことだったでしょうか？

❹「ギャンブルをしない」デメリット

ギャンブルをしない生活で感じる、退屈なことや不自由を感じることはどんなことがあるでしょうか？ ギャンブルが中心の生活と比べて、どんなときに物足りなさを感じることがあるでしょうか？

9 ワーク　～メリットとデメリットのバランスシート～

下のシートを埋めてみましょう。

それぞれの後ろに、短期的（○）、長期的（□）、どちらとも言い難い（△）をつけてみましょう。

❶「ギャンブルをする」メリット	❷「ギャンブルをする」デメリット
❸「ギャンブルをしない」メリット	❹「ギャンブルをしない」デメリット

ギャンブルに没頭している時は、①**「ギャンブルをする」メリット**が当たり前になっていることでしょう。そして、ギャンブル問題をなんとかしないといけないと感じ始めている時は、②**「ギャンブルをする」デメリット**を意識していることでしょう。しばらくギャンブルをしない生活が続き始めると、③**「ギャンブルをしない」メリット**を感じていることでしょう。さらにギャンブルをしない生活が続くと、④**「ギャンブルをしない」デメリット**が頭をもたげてくるかもしれません。止め続けるためには、②**「ギャンブルをする」デメリット**と、③**「ギャンブルをしない」メリット**への意識づけが大切です。一方で、①**「ギャンブルをする」メリット**と、④**「ギャンブルをしない」デメリット**に足元をすくわれないように気をつけておくことも忘れてはなりません。

ギャンブル障害の症状である「ギャンブルをしてしまうこと」に対して、私たちは**デメリット**だけでなく、**メリット**も感じてしまいます。そして、これは人間の習性ですが、**いくら「ギャンブルをする」メリット**が**短期的**で、**「ギャンブルをする」デメリット**が**長期的**であったとしても、私たちはどちらかというと**短期的**な**メリット**を求めてしまいがちです。

10 ホームワーク

❶バランスシートを完成させましょう。

❷ギャンブル行動を思いとどまらせるために役立てることを目的として、お配りする名刺サイズのカードに、「ギャンブルをする」デメリットと、「ギャンブルをしない」メリットを書いて財布などに入れておきましょう。

❸次回までに、1 週間の活動記録をつけてみましょう。1 週間の生活のリズムを見てみることで、暇な時間、空いている時間、ギャンブルの再発の危険が高い時間などを振り返る材料になります。

また、毎日の生活の中で「ギャンブルをやりたい!」と思った時間にしるしをつけて、どのような状況でどんな考えが頭に浮かんできたのかをメモしてみましょう。これから対処法を考えていく際の参考になります。

活動記録表

	例	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
6：00	起床							
7：00	朝食・出勤							
8：00	↑仕事							
9：00	｜							
10：00	｜							
11：00	｜							
12：00	｜							
13：00	｜							
14：00	｜							
15：00	｜							
16：00	｜							
17：00	↓							
18：00	帰宅							
19：00	夕食							
20：00	↑テレビ							
21：00	↓							
22：00	入浴							
23：00	就床							
24：00	↑							
1：00	｜睡眠							
2：00	｜							
3：00	｜							
4：00	｜							
5：00	↓							

お疲れ様でした。

次回は、ギャンブルをしたい気持ちにさせる「引き金」について勉強します。

コラム❶　借金問題の相談

ギャンブル障害の多くの方は、借金問題も抱えています。銀行ローンや消費者金融から借金をすると、返済のためにさらにギャンブルにのめり込み、借金額を増やしてしまう傾向がみられます。借金問題を早急に解決しようと焦ってしまうかもしれませんが、まずはギャンブル障害の治療を優先させることが大切です。借金問題は、治療と併行して、あるいは治療後に専門家と相談して解決していきましょう。一例として以下の相談機関を紹介します。

●日本司法支援センター　法テラス

電話・メール相談は無料で行うことができ、相談内容に応じた法制度を紹介し、専門的に相談できる関係機関を提案してくれます。

http://www.houterasu.or.jp/

0570-078374（法テラス・サポートダイヤル）

●消費者ホットライン　「188（いやや!）」（局番なし）

全国共通の電話番号です。最寄りの消費生活相談窓口を案内してくれます。

https://www.caa.go.jp/policies/policy/local_cooperation/local_consumer_administration ／ hotline

188

●多重債務者向け無料相談窓口

各地方の財務局内に問い合わせいただきご相談ができます。

https://lfb.mof.go.jp/kantou/information/5222_200407/madaguchi.htm

第２回　ギャンブルの「引き金」について

1　セッションのはじめに

前回のホームワークはいかがだったでしょうか？　確認していきましょう。

今回は第２回目のセッション、ギャンブルの「引き金」について取り組んでいきます。ギャンブルの引き金にはどんなものがあるのか、プログラムを通して学んでいきましょう。

2　危険な状況への対処方法を検討する（引き金と行動）

ギャンブルから距離をおくには、ギャンブルを想起（そうき）させるような、あるいはギャンブルをしたくなるような引き金を自覚し、それらになるべく触れないようにすることが大切です。

引き金とは、ギャンブルへの渇望（かつぼう）（ギャンブル衝動（しょうどう））を引き起こす、人・場所・物・気分・時間などを言います。たとえば、ある人が通勤時間に、スマートフォンで、競馬関連の動画や広告を視聴した後、競馬の投票サイトにクレジットカードを登録し、馬券を購入したとします。このような場合、この人の引き金は、次のようなものでしょう。

通勤時間、スマートフォン、競馬の動画や広告、
競馬投票サイト、クレジットカード

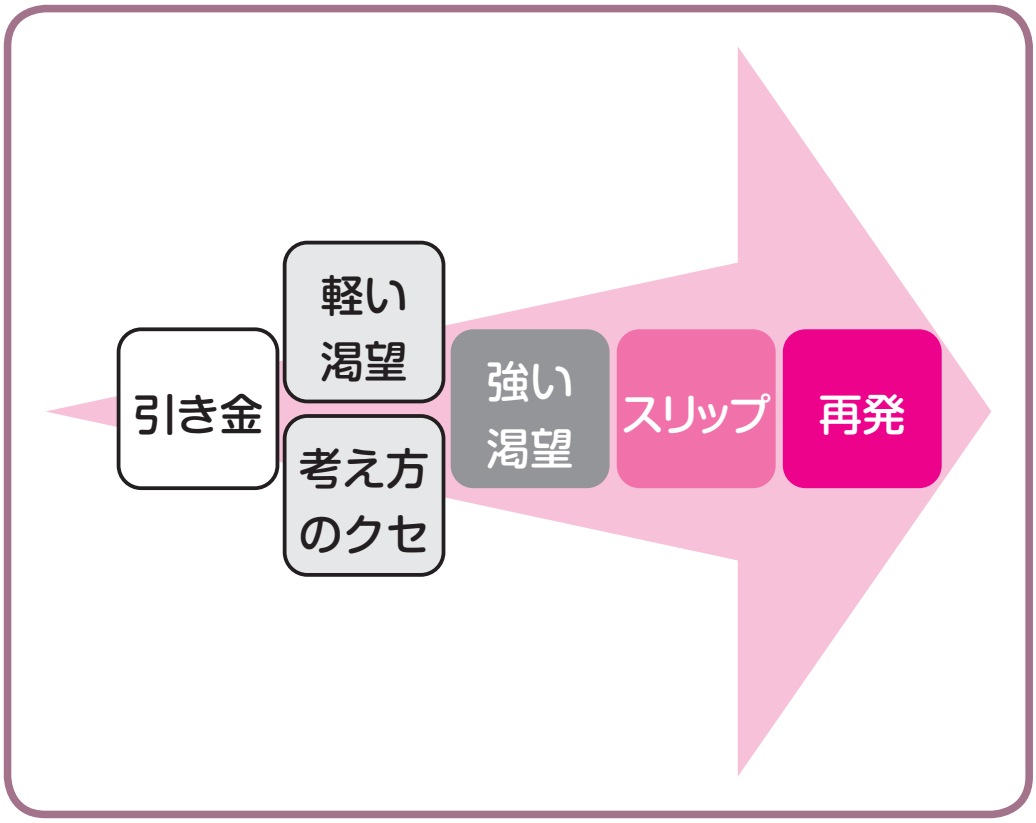
スマートフォン

競馬投票サイト

クレジットカード

いったん依存が形成されたあなたの脳は、引き金とギャンブルをすぐに結びつけてしまいます。「引き金があり、ギャンブルをする」ということを何度も繰り返すと、たった一つの引き金によって、あなたはギャンブルへとかりたてられてしまうようになるのです。

車の運転のように多くの行動は、最初のうちは**意識して**行いますが、慣れてくると**無意識に**行います。現在のギャンブル行動はどうでしょうか？　**無意識に**行っていませんか？その行動を改善するには、もう一度**意識して**プロセスを整理していくことが必要になります。



3　ワーク　～危険な状況リスト～

以前あなたがギャンブルをやりたくなった時のことを思い浮かべてください。あなたがついギャンブルを始めてしまう状況のパターンをみつけましょう。

リストの中から、あなたがついギャンブルをやりたくなってしまう状況をチェックしましょう。他にあれば自由に書いてください。

人	□ 友人 □ ギャンブル仲間 □ SNSでやりとりしている人達 □
場所	□ コンビニエンスストアの前を通ったとき □ パチンコ店の前を通ったとき □ 宝くじ売り場の前を通ったとき □ 歩いていて場外馬券売り場に気づいたとき □ 銀行ATM・消費者金融の店舗に気づいたとき □ 電車内 □
物	□ ネットで流れてくるギャンブルの広告 □ 動画サイトのギャンブル関連動画 □ 電車内や街中の広告 □ 駅や街頭でのギャンブルの看板・広告 □ スポーツ新聞や雑誌 □ クレジットカード・デビットカード □ 消費者金融の看板 □ 現金 □ スマートフォン □ 馬券や車券、宝くじ券など □

時間	□ 給料日や給料日の前後 □ 仕事帰り □ 通勤・通学途中 □ 帰宅後 □ 休日の前夜、休日、週末 □ お祝いなどの特別な日 □ 仕事の隙間時間 □ 年末年始 □ ゴールデンウイークなど連休中 □
状況	□ １人で家にいるとき □ 友達と一緒に家にいるとき □ 友人とギャンブルの結果について話すとき □ 競馬や競輪などの中継を見たとき □ スポーツ中継を見たとき □ ギャンブルのCMをみたとき □ ギャンブルの関連番組をみたとき □ 新聞の株価欄を目にしたとき □ テレビやラジオやインターネットでレースの結果を聞いたとき □ 借金の返済を迫られたとき □ お酒を飲んでいるとき □ スマートフォンをいじっているとき □ 暇なとき、退屈なとき □ 家族と言い争いをしたとき □ 友人や上司に批判をされたとき □ 無視されたとき □ 仕事をやり遂げたとき □ 試験が終わったとき □

思考	□ 暇なので少しくらい楽しみたい □ 疲れたのでご褒美に □ ストレスを発散したい □ □ □
感情	□ 怖いとき □ 怒っているとき □ 嬉しいとき □ 気分が高揚しているとき □ 心配事があるとき □ 寂しいとき □ 憂うつな気分のとき □ 何か失敗して後悔しているとき □ イライラしているとき □ わくわくするとき □ 欲求不満のとき □ 後ろめたいとき □ 幸せなとき □ 不安なとき □ 嫉妬したとき □ プレッシャーを感じているとき □ 悲しいとき □ リラックスしたとき □ □ □

4 お金へのアクセスを制限する

「お金」は、さまざまな状況で引き金となることが多いです。お金について、今日からすぐにできそうなことを考えてみましょう。まず、使えるお金があると、ギャンブルをしたくなる人が大多数のようです。そのため、お金をどのように管理するかが、実際にギャンブルをやめ続けるために非常に重要です。具体的には、その日に必要な金額だけを持ち歩くようにしましょう。クレジットカード・キャリア決済などで行えるギャンブルが対象の方は、クレジットカードやスマートフォンの解約や所有の仕方について、検討してみてください。「もしもの時のためのお金がないと心配」と考える人がいますが、実際には、「緊急用」といわれるようなお金が必要となることは滅多（めった）にありません。余分なお金を持たなくても、クレジットカードがなくても、そしてスマートフォン使用が限定されても生活できることにすぐ気がつくはずです。このような試みは、あなたに不便を感じさせるかもしれません。しかし、新しい行動や生活の仕方が習慣になり普通なことと感じられるまでの期間は、不快に感じるものなのです。この不快感は、あなたが習慣化したギャンブル行動を変えようとしているサインそのものなのです。

お金へのアクセスを制限する方法で、実践できそうなものにチェックしてみましょう。

- □ 銀行カード、クレジットカード、デビットカードを解約する、あるいは家族に渡す
- □ 日本貸金業協会の貸付自粛制度に登録する
- □ 各ギャンブルの利用停止制度に登録する
- □ スマートフォンの解約や所有の仕方について、検討・実行する
- □ 給与の管理をあなたの家族やパートナーに任せる
- □ その日必要なお金だけを持ち歩く
- □ 1 週間に引き落としができるお金の金額を制限する
- □ 家族や友人に、金銭を自分に貸さないように事前にお願いする
- □ お金を扱う仕事を避ける
- □ 予期しない臨時収入があった場合のお金の扱いについて計画しておく

その他の方法があれば下記に記載しましょう

5 スリップと再発について

ギャンブル問題の苦しみから抜け出すために、まず今日１日ギャンブルをせずにいましょう。それができたら、明日もギャンブルをせずにいましょう。ギャンブル問題に取り組むということは、こうやって１日、１ヵ月、１年、それ以上の期間を過ごしていくことなのです。しかし、この間にもギャンブルを再びしてしまう可能性は十分にあります。もちろん１回もギャンブルをしないで治療を続けることが理想です。しかし１回でもギャンブルをしてしまったら、あなたの取り組みは失敗ということになるのでしょうか。決してそんなことはありません。

このセッションの最後に、**スリップ**と**再発**（さいはつ）の違いを知っていただきたいと思います。**スリップ**とは『しばらくやめていたのにギャンブルを「ついつい」、「ちょっとした軽い気持ち」で１回やってしまうこと』です。**再発**（さいはつ）とはこのセッションであなたが明らかにした『ギャンブルに対する問題が元のひどい状態に戻ること』です。

スリップをしてしまったら、とにかく避けてほしいのが、深追い、借金、嘘です。あっという間に再発（さいはつ）に陥（おちい）ってしまいます。スリップした自分に気づくのは辛いことですが、ショックを受けて再発（さいはつ）に陥（おちい）るのではなく、問題が小さいうちにこのプログラムのなかで相談したり、ご家族に助けを求めたりしましょう。

6 ホームワーク

最近経験したギャンブルの引き金をリストアップしてみましょう。その中で、特に影響の大きな引き金はどのようなものだったでしょうか？　いくつかあげてみましょう。

また、その時の考えや感情を思い出して書いてみましょう。

例：休日の暇な時、前はギャンブルに行っていたとふと思い出した。
　　前に勝った時の事を思い出して、少し心がざわついた。

お疲れ様でした。次回は、「引き金への対処とギャンブルへの渇望（かつぼう）」について勉強します。

コラム❷　自助グループとは

自助グループとは、同じ悩みや困難を抱えた人同士がつながり、当事者たちで問題解決をめざす集団のことを言います。専門家の運営に委ねず、あくまで当事者たちが独立して活動をしています。当初はアルコール依存症のグループから始まりました。現在、ギャンブラーズ・アノニマス（GA）が日本全国で広がっています。また、ギャンブル問題の影響を受けた家族・友人のための自助グループにギャマノンというグループがあります。どちらも、匿名で参加するため個人情報は守られます。会費・参加費は無料で、いかなる宗教・宗派・政党・組織・団体にも縛られていないため安心して気軽に参加できます。

1人で悩んでいると辛く感じますが、仲間の話を聞くことで励まされることもあるでしょう。ホームページで自分の通いやすい場所をぜひ探してみて下さい。

● GA 日本インフォメーションセンター

（ギャンブル依存の当事者のグループ）

http://www.gajapan.jp/

046-240-7279

（毎週第 2 土曜日・最終週の日曜日 11:00 ～ 15:00）

●一般社団法人ギャマノン日本サービスオフィス

（家族や友人のためのグループ）

http://www.gam-anon.jp/

03-6659-4870（毎週月・木曜日 10:00 ～ 12:00）

第３回　引き金への対処とギャンブルへの渇望（かつぼう）

1　セッションのはじめに

前回のホームワークはいかがだったでしょうか？　確認していきましょう。

今回は「引き金への対処とギャンブルへの渇望（かつぼう）」について取り組んでいきます。引き金への対処にはどのような方法があるのか、プログラムを通して学んでいきましょう。

2　引き金への対処

前回、ギャンブルの「引き金」について学びました。ギャンブルをストップさせる最も簡単な方法は、以下のようなものです。

- 引き金を特定する
- できる限り引き金から離れる
- 引き金に別のやり方でうまく対処する

ギャンブルをやめようと決意しても、引き金によって、あなたは強くギャンブルを求めてしまいます。あなたのやめようとする意思は、可能な限りの引き金を避ける、という具体的な行動に表していく必要があります。

3　ワーク　～ギャンブルが再開しないような対処法を考えましょう～

ここではあなたの対処法を考えていただきます。代表的な引き金について、うまく乗り越える対処法を考えてみてください。衝動（しょうどう）をコントロールするうえで一番効果的な方法は、ギャンブルを思い出すきっかけを避けることです。できるだけ具体的な方法を考えてみましょう。

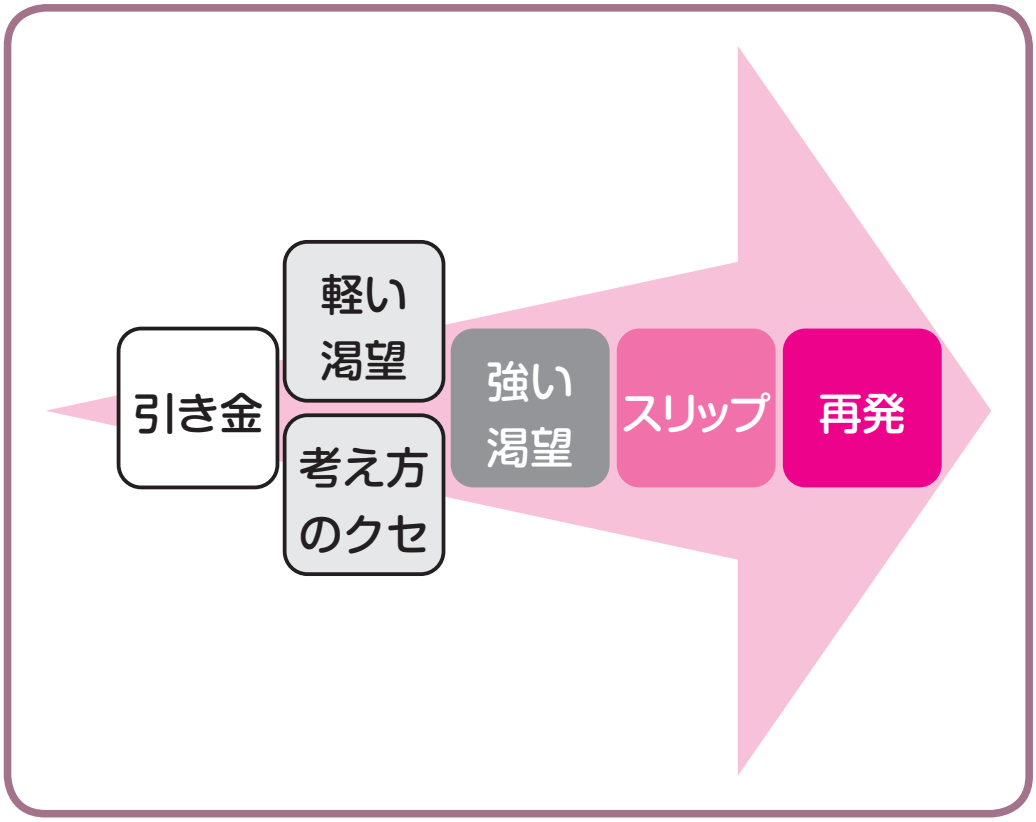
避けられるものを避ける	例）道を変えてみる ギャンブル仲間と会わない 売り場や店舗に行かない
	□ □ □
積極的に環境を変える	例）お金を持ち歩かない スマートフォンの制限や解約をする ギャンブルに関連するものを捨てる（チケット、投票アプリなど）
	□ □ □
新しい対処法を準備する	例）偶然に余分なお金を見つけたら、信頼できる人に預ける 妻と口げんかした後、パチンコ屋のかわりにジムに行く 借金返済に関して、司法書士あるいは弁護士に相談する
	□ □ □
考えを切り替える	例）ギャンブルではストレス解消はできない ＊「考え方のクセ」について、第５回で詳しく学びます
	□ □ □

4 ギャンブルへの渇望とは

ギャンブルへの渇望（ギャンブル衝動）は、ギャンブル行動パターンの変化に伴って生じる自然な反応です。かつてギャンブル行動の一部であった状況、人、気分に対する反応であることが多いのですが、渇望は引き金がない場合にも生じることがあります。

渇望が続くのは数分間にすぎず、1 時間以上続くことは滅多にありません。耐えきれなくなるまで強く、着実に高まるというよりはむしろ、たいてい波のようにピークに達し、それから次第に弱まっていきます。ですから、ギャンブルをすることによって渇望を取り除く必要は全くないのです。渇望への対処を学習するにつれて、渇望の頻度は減少し、弱まってきます。もしギャンブル行動をとることで渇望に負けてしまうと、渇望はより頻回に起こるようになります。

渇望は、治療初期にはよく生じるものです。それを心にとどめ、渇望が生じたときにはうまく対処できるよう準備を整えておきましょう。



5 対処方法の例

渇望への対処には様々な技法があります。頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が現れたときどのように対処したらよいかを考えてみましょう。

❶フラッシュカード

渇望が激しいとき、あなたは合理的に判断することが難しくなります。なぜギャンブルをするべきではないか、という理由を考えることができなくなります。そこで、どこでも持ち運べるカードに、そのような言葉を準備しておきましょう。渇望を感じ始めたら、準備していた言葉を読んでみましょう。

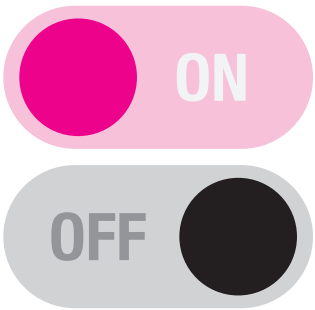
- 今、妻とはうまくいっている。この調子でやっていきたい
- もうすでにかなりたくさんのお金を使ってしまった。ギャンブルを続けても、勝ち続ける保証は全くない
- もうすでに治療への第一歩を踏み出したんだ。後戻りしたくない
- あせらずに一日一日を大切にしよう
- ギャンブルのせいで借金を作ってしまった
- ギャンブルをしないことによって、もう〇〇円も貯金できた
- ギャンブルをしないことによって、もう〇〇円も借金を返した

フラッシュカードの例

❷思考ストップ法

「強いギャンブル欲求」が起こる一連の流れをストップさせる「思考ストップ法」という方法があります。ギャンブルのことを考え続けると、はじめは小さかった欲求があっという間に大きくふくれあがります。この状態になってしまったら欲求に打ち勝つことは困難です。「考え・気持ち」が起こった時に、この方法で一連の流れをストップさせます。

呼吸法	息を深くすいこんで、ゆっくりと息をはきだす、これを３回続けましょう。だんだんと張り詰めた気持ちがゆるんできます。ただ自分の呼吸に意識を集中してみましょう。
会話法	相談できる身近な人に、電話などで話を聞いてもらいましょう。話を聞いてほしいときに電話ができる人を何人かさがし、前もって頼んでおきましょう。
輪ゴム法	輪ゴムを手首につけて、パチンと弾いて他のことを考えてみましょう。その後、気持ちをきりかえて何か別のことを考えましょう。
スイッチ法	スイッチやレバー、あるいは電気がついた明るい部屋の絵を想像してみましょう。そしてそれらのスイッチを切って、他のことを思い浮かべてみましょう。



❸その他の対処法

- □ 雑誌や本を読む
- □ 自分の周りで起きていることを観察し、それらがどのように変化しているのかを考える
- □ テレビをつける
- □ ラジオや CD などを聞く
- □ 目的をもって外出する
- □ 友人を訪ねる
- □ 手紙や詩を書く
- □ ドライブ、散歩、ランニング、泳ぎに行く
- □ 家事や雑用をする
- □ 詩の朗読やお祈りをする
- □ テレビゲーム、ボードゲーム、パズルといったゲームをする
- □ 映画を観る

ドライブ

テレビ

読書

映画

水泳

ゲーム

6 ホームワーク

この２週間、ギャンブルの引き金に対して、どのように対処しましたか？
結果はどうでしたか？（引き金や渇望の経験がなかった方は、想像してみてください。）

引き金に対して

例：よく行っていたパチンコ店の近くを通らないようにする。

渇望（かつぼう）に対して

例：ギャンブルをやりたい気持ち・考えでいっぱいになった。
　　呼吸法を試し、家族や友人に電話をかけて雑談した。

お疲れ様でした。次回は、「生活の再建（さいけん）・代替行動（だいたいこうどう）」について勉強します。

コラム❸ 日本の公営ギャンブルの現状～ 3 競 1 オート、宝くじ、スポーツ振興くじ

名前	オンラインでの売上げ割合 2022 年（%）	民間ポータルサイト利用	キャリア決済
中央競馬	85.4	×	×
地方競馬	89.8	○	×
競艇	77.5	×	×
競輪	78.4	○	○
オートレース	80.4	○	○
宝くじ	31.4（2023 年）	○	○
スポーツ振興くじ	83.3	○	○

出典：JRA NAR 日本モーターボート協会、JKA、日本宝くじ協会、日本スポーツ振興センター HP より久里浜医療センター西村光太郎作成

近年、わが国の公営ギャンブルは、インターネット投票による購入が増えています。中央競馬および競艇は、専用のサイトからのみ投票可能です。一方で、これら以外の公営ギャンブルは、民間企業に委託しており、民間ポータルサイトからも投票可能です。ポイントを付与するなどして、集客をしているサイトも多いです。また、競輪、オートレース、宝くじ、スポーツ振興くじでは、キャリア決済も可能です（通常 5 万～ 10 万円 / 月が上限ですが、無制限となる場合もあります）。

中央競馬および競艇は、入場制限、インターネット投票の禁止、購入金額の上限設定などの措置をとることが、**本人または家族の申請**により可能となっています（下記専用サイトより申請可）。

● JRA のギャンブル依存症対策

https://www.jra.go.jp/company/social/disorder/index.html

●勝舟投票券の購入にのめり込んでしまう等の不安のある方へ

https://www.motorboatracing-association.jp/info/included2.html

その他の公営ギャンブルは、各々のポータルサイトにて利用制限を申請する方法はありますが、全体として完全に利用を止める方法は講じられていません。

また近年、ギャンブル投票サイトに半強制的にアクセスできなくなるアプリの開発などが行われています。適宜使用の検討をしてもよいでしょう。

（以上のコラム内容は 2024 年 3 月末現在のものです）

第4回 生活の再建・代替行動（ギャンブルの代わりになる活動）

1 セッションのはじめに

前回のホームワークは、いかがだったでしょうか。確認していきましょう。

このセッションでは、ギャンブルを止めた後の生活の再建や、ギャンブルの代わりになる活動や生活を楽しむことについて考えてみましょう。

2 目標達成への自己動機づけ

さて、現在、あなたにとって初回に設定した目標を達成することへの、準備と自信はどの程度でしょうか？　0点から100点で点数をつけるとしたら、何点くらいでしょうか？

下の線上の当てはまるところに○をつけてください。

準備

0　　50　　100

全く変えようと思わない　　すぐ実行したい

自信

0　　50　　100

全く自信がない　　絶対の自信がある

3 ギャンブルの代わりになる活動

ギャンブルに問題を持っている人の多くはギャンブルが唯一(ゆいいつ)の楽しみであり、楽しいかどうか別にしても、ギャンブルをしないと他に何もすることがないとよく言われます。多くの皆さんにとってギャンブルを始めた頃、ギャンブルは生活のほんの一部にすぎなかったはずですが、しだいにギャンブルをしたり、ギャンブルについて考えたりしている時間が長くなると、それまでの趣味や楽しみに使う時間が短くなって、ギャンブルが生活の大部分を占めるようになってしまいます。

ギャンブル障害から回復(かいふく)するには、ギャンブルが中心だった生活をやめて生活を立て直す必要があります。ギャンブルをやめると自由な時間が増えますが、ギャンブルをやめた後に何も用意していないと、生活が退屈(たいくつ)になります。そのような退屈(たいくつ)な生活は、再びギャンブルに戻る危険性を高めてしまいます。ですから、ギャンブルをやめた後はスケジュールを立てて規則正しい生活を送り、無計画に過ごさないことが大切です。一方、ギャンブルをやめて決まりきった生活を送っていると、そのような生活が息苦しく感じられたり、疲れたりするかもしれません。そのような決まりきった生活の息抜きになるのが、楽しい活動です。楽しい時間が増えれば考え方もポジティブになりますが、楽しみが少ないと孤独やうつになる危険性が高まります。

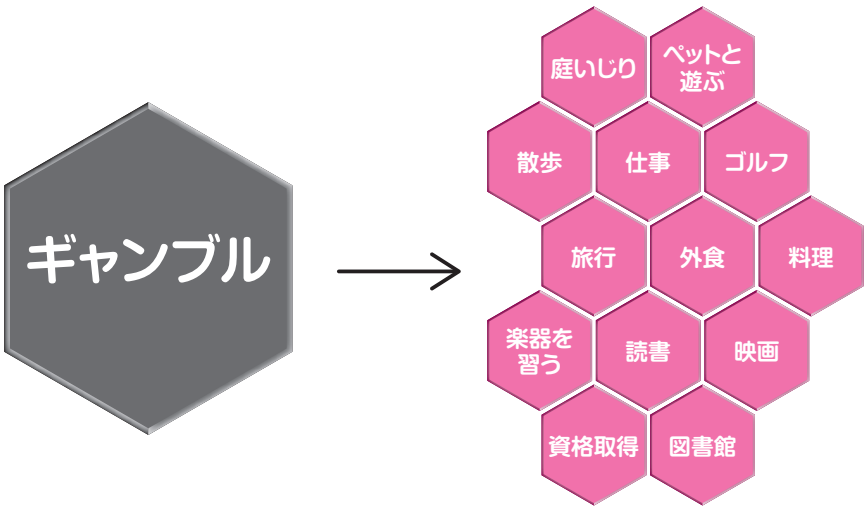
しかし、長年のギャンブル中心の生活で、何が自分にとって楽しみだったのかよくわからない、と感じられる方もいらっしゃると思います。また、借金を返さなければならないのだから、楽しみのために使う時間もお金もない、という方もいらっしゃるでしょう。しかし、楽しみもなくただ働くだけの生活を送ることは、ギャンブル障害の再発(さいはつ)のリスクを高めます。楽しみのある生活を送ることは、そのような状況にならないためにも大切です。

4 行動のバランス

楽しい生活のカギとなるのは、①楽しい活動、②上達できて達成感を味わえる活動、③社会的活動の３つの行動のバランスがとれていることです。楽しい活動は魅力的でリラックスできるものですが、それだけではあなた自身の自分に対する評価を変えることにはつながりません。ギャンブルをやめようとすると、時々自分のことを価値がないなどと少し否定的に見てしまうことがあります。続けている間にだんだん上手になる活動をすることで、かつてギャンブルが与えてくれた達成感を得ることができます。達成感をもてる活動は、あなたが新しい生活を築くうえで必要なものです。また、社会的活動は他人に近づく感じがもてて、楽しくてポジティブな感情をもたらします。

ギャンブルのない生活を送るには、ギャンブルをしたり、ギャンブルのことを考えたりしていた時間を他の活動に置き換える必要があります。そのような活動はすべて有意義（ゆういぎ）である必要はなく、時間をかけるものでなくてもよいのです。大切なことはなるべく色々な活動をすることです。

１日を仕事、運動、友達と会う、読書、映画鑑賞、料理、家庭菜園、友人と食事など色々な活動をして過ごすことによって、退屈にならず、再びギャンブルに戻ることを防いでくれます。また、多くの人にとってギャンブルは人生のストレスから逃れるものであったはずですから、新しい活動を始める場合は、短い時間でも頭を休めるようにすることも必要です。



ギャンブルを止めた後の生活のイメージ

5 ワーク

以前行っていた楽しかったこと、趣味や、余暇、今後取り入れていきたいことについて、次のページの一覧を参考にしながら、考えてみてください。

実際は、すぐに取り組めるようなものと、時間やお金がかかるけどお金を貯めていつかやってみたい目標となるようなものがあります。

また、以下の点が選んだ行動を実行することの妨げ（さまた）にならないか考えましょう。

❶参加

楽しい活動を実行に移すには、やろうという気持ちが必要です。他の用事に優先してやろうと思うことができますか？　人によっては、友人と会う時間を事前に電話しておいて、気が変わっても予定通りに行動できるよう準備しておく、という方法をとる人もいます。

❷バランス

したいこととしなければならないことの違いについて考えます。健康的な生活を送るには、日々このバランスをとる必要があります。バランスを保つには、やらなければならない行動と同じように毎日楽しい活動を１つ行って、楽しんで満足できる自分の時間（もちろんギャンブルではありません）を作りましょう。

❸計画

行動計画の妨げ（さまた）になりそうなものがあったら、どのように対処するか考えましょう。

❹不安

計画に何か不安はありますか？　もしあるなら、どのように対処しますか？

新たな活動を試みることによって、あなたが本当に楽しめる活動を見つけることができるはずです。ギャンブルをせずに、ネットワークを広げられるような人と知り合えるかもしれません。

ギャンブル以外の楽しみについて考えましょう。前に楽しかったことや今楽しんでいることをできるだけ多く書き出してみましょう。

楽しい活動一覧

趣味・創作	スポーツ	娯楽
音楽鑑賞	ウォーキング	読書
テレビ・動画鑑賞	ランニング	外食
アニメ・漫画	トレーニング	サウナ・温浴施設
映画鑑賞	ストレッチ	カラオケ
舞台･ライブ･コンサートに行く	ヨガ	ショッピング
スポーツ観戦	サイクリング	ペットの世話
写真・動画撮影	野球	デジタルコミュニケーション（SNS など）
楽器演奏	登山	ファッション
DIY	釣り	囲碁・将棋
家庭菜園・植物の世話	テニス	
料理	フットサル	
語学の勉強	ゴルフ	
パズル		
資格試験		
絵を描く		

観光・行楽	その他	
国内旅行	家族と過ごす	
遊園地・テーマパーク	電話で話す	
ドライブ	部屋の片付け	
キャンプ	自助グループに行く	
バーベキュー		
美術館		
博物館		
帰省旅行		

カメラ

釣り

ボーリング

ヨガ

音楽

温泉

サイクリング

以前やっていたことを含めて、あなたの楽しい活動のトップ 10 を記入しましょう。

楽しい活動のトップ 10

すぐに取り組めるもの	お金や時間が必要なもの
①	①
②	②
③	③
④	④
⑤	⑤
⑥	⑥
⑦	⑦
⑧	⑧
⑨	⑨
⑩	⑩

注）全ての欄を埋める必要はありませんが、思いつくものをできるだけ多く記入してください。

ドライブ

テレビ

読書

6 ホームワーク　1日の計画を立てよう

以下の例を参考にして1日の計画を立てましょう。

月　日		月　日	
仕事のある日		休みの日	
6:30	起床、朝食、歯磨き 着替え、出勤	7:00	起床、着替え、朝食、歯磨き
8:30	会社に到着	8:00	テレビ
9:00	↑	9:00	動画
10:00	仕事	10:00	SNS
11:00	↓	11:00	ショッピング
12:00	昼食	12:00	ショッピング
13:00	↑	13:00	昼食
14:00		14:00	読書
15:00	仕事	15:00	読書
16:00		16:00	ゲーム
17:00	↓	17:00	動画
18:00	帰宅、着替え、テレビ	18:00	テレビ
19:00	夕食	19:00	夕食
20:00	録画したテレビを観る	20:00	動画
21:00	入浴	21:00	入浴
22:00	読書	22:00	ストレッチ
23:00	就床	23:00	就床
24:00	↑	24:00	↑
1:00		1:00	
2:00	睡眠	2:00	睡眠
3:00		3:00	
4:00		4:00	
5:00	↓	5:00	↓

1日の計画

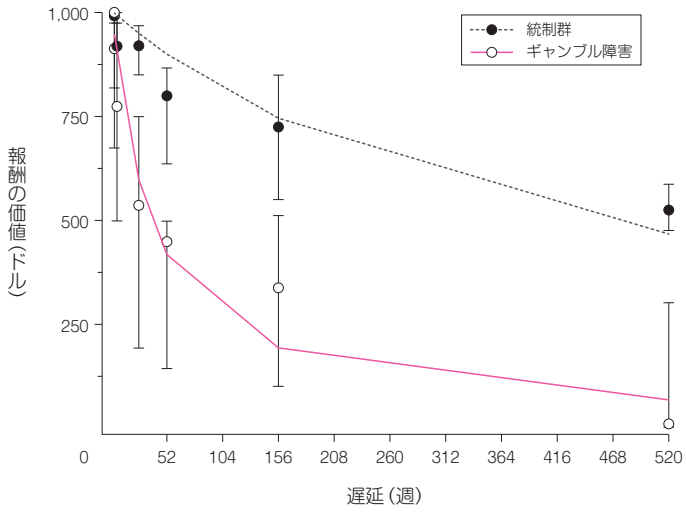
月　日		月　日		月　日	
仕事のある日		（　　）のある日		休みの日	
6:00		6:00		6:00	
7:00		7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00	
13:00		13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00	
19:00		19:00		19:00	
20:00		20:00		20:00	
21:00		21:00		21:00	
22:00		22:00		22:00	
23:00		23:00		23:00	
24:00		24:00		24:00	
1:00		1:00		1:00	
2:00		2:00		2:00	
3:00		3:00		3:00	
4:00		4:00		4:00	
5:00		5:00		5:00	

お疲れ様でした。次回は、「考え方のクセ」です。

コラム❹ 遅延報酬割引 (Delayed Reward Discounting)

遅延報酬割引とは、将来もらえる報酬よりも、割が悪くても目先の報酬を選びがちなことを指します。つまり、人は時間的に遠く離れた報酬の価値を割り引く傾向があります。もし自制心があれば、すぐ得られる小さな報酬より、時間的により先の大きな報酬を選択することもできます。

遅延報酬割引は、衝動性と関連があります。ギャンブル障害の人は、ギャンブルに対する衝動性が高まっていますが、実験によって、一般の人よりも遅延報酬割引が大きいことが指摘されています[1)]。このために、ギャンブル障害の人は、ギャンブルをやめることによって得られる将来の利益よりも、直近のギャンブルの価値を高く見積もっているのかもしれません。



遅延報酬割引

1）Dixon MR, Marley J, Jacobs EA: Delay discounting by pathological gamblers. J Appl Behav Anal, 36 : 449-458, 2003

第５回　考え方のクセ

1　セッションのはじめに

前回のホームワークは、いかがだったでしょうか？　確認していきましょう。

今回のセッションでは、引き金から行動につながる途中にある、「考え方」について取り組んでいきます。ギャンブルの引き金があった時、そこに「考え方のクセ」があると、ギャンブルにつながりやすくなってしまいます。そこで今回はこの考え方のクセのいろいろな内容に目を通し、自分に当てはまるものを探し、考え方のクセを直していきます。

2　考え方のクセとは？

ギャンブルをしていたころ、「負け続けているから、次は勝てる!」「また以前のように勝てる、取り戻せるのではないか」などと思った経験はないでしょうか？　確率的にはそのようなことはないはずなのに。

考え方のクセとは、客観的に考えると不適切・非合理的なのに、そのように考えてしまうような考え方を指します（思考・認知の、偏り・誤り・歪みなどとも言います）。

ギャンブルの問題を抱える多くの人が、考え方のクセをもっています。考え方のクセにより、ギャンブルをしたい気持ちが高まってしまったり、負け続けているのに投資を続けてしまったりします。再発にも影響を及ぼします。

また、考え方のクセは、ギャンブルへののめり込みを強めながら、いつの間にか当たり前の感覚に近くなっていくことが多いのです。

今回は、この考え方のクセについて取り組み、ギャンブルへの衝動や再発の予防につなげていきましょう。何か思いつく考え方のクセはあるでしょうか？

3 ギャンブルでよくある考え方のクセ

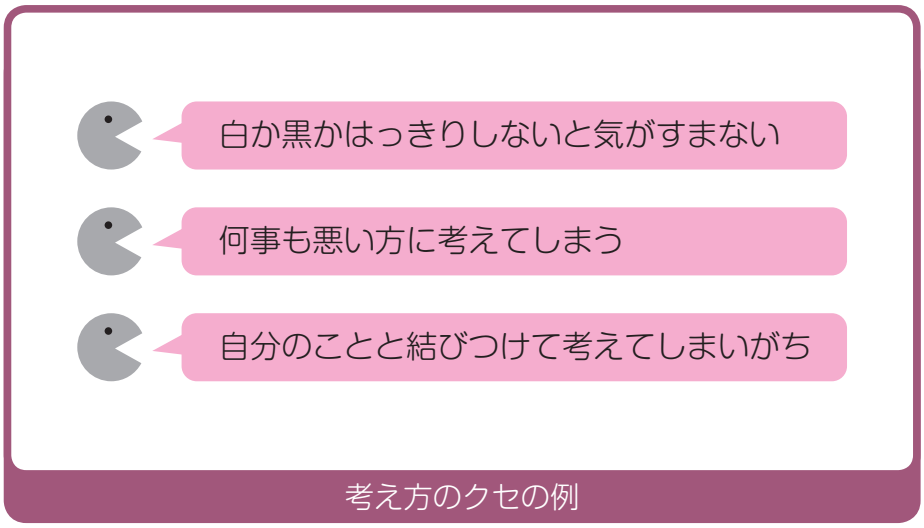
以下に、ギャンブルの場面でよくある考え方のクセと、その例や説明を挙げています。自分に当てはまるものにチェックしていきましょう。

1	□ 前に勝った時間帯を信じる。 □ 勝った時の服装と幸運のおまもりを持っていると、ついている。 □ ラッキーナンバーを信じている。 □ 強く／弱くレバーを叩けば、当たりやすい気がする。 □ 自分にはギャンブルの才能がある／ないと思う。 □ ギャンブルは運や確率ではない、自分の力の問題だ。 □ 今日負けたのは、家族がいらいらさせて運気を悪くされたからだ。
2	□ この店には初めて来て勝った。この店とは相性がいい。 □ 今日これだけ勝った。この運気は明日も続くのでは。 □ 学校や会社などで良いことがあったら、ギャンブルでもツキが回ってきていると思う。 □ 今日は誕生日だから勝てそうな気がする。 □ こんなに仕事が大変だったのだから、ギャンブルでは良いことがあるだろう。
3	□ 経験上、「この次は〇〇が来る流れだ」と思う。 □ 相場を読み切れば、勝てる。 □ 必勝法がある。 □ 全く外れ続けている台があり、もうすぐ出るだろう。 □ ずっと下降しているから、いつか上昇に転じるはずだ。 □ 続けて「1」が来ているから、次は「1」以外が来そうだ。 □ ギャンブルの借金は、ギャンブルで返したい／返せるはずだ。 □ ギャンブル以外に、借金を返す手段がない。 □ 取引・レースを止めずに続けていたら、当たるかも・当たっていたのに（＝やめると後悔するのではと思う）。

	□ ギャンブルで負けた記憶よりも勝った記憶の方が多い。借金をしているのだが……。 □ 過去の勝った経験・取り戻した記憶が強くなる。 □ 財布のお金すべてを賭けないと気がすまない。すべてかければ何とかなる。
4	□ ギャンブルをすると、「ストレス発散になり、問題が解決する」と思っている。 □ ギャンブルをする（ギャンブルに勝つ）と誇らしい気分になれる。 □ ギャンブルをすると満足する。⇒ギャンブルをしないと、とても退屈である。 □ ギャンブルをすると、ほっとする。⇒ギャンブルをしないと、リラックスできない。 □ 金銭感覚が鈍る・お金が数字の感覚になる。
5	□ 私は意志が弱くてダメな人間だ……だからギャンブルをやめることができない。 □ （何度もギャンブルをやめることに失敗していて）もう自分はギャンブルから逃れられない・ギャンブルをやめることができないと思う。 □ ギャンブルより良いものがない。

●補足

なお、ここに挙げた内容は、ギャンブル場面によくある考え方のクセです。考え方のクセは、その他にも色々あります。例えば、「白か黒かはっきりしないと気がすまない」「何事も悪い方に考えてしまう」「自分のことと結びつけて考えてしまいがち」といったものがあります。



考え方のクセの例

4 考えのバランスを戻す方法

ギャンブル行動をやめる、あるいは再発を予防するためには、下のように考えを振り返ることが役に立ちます。まずは自分自身に質問をしてみましょう。

●その考えに証拠はあるのか？
●他の人だったらどんなふうに考えるか？
●この考えを誰かにしっかりと説明できるか？
●同じような相談を友人からされたとしたら、どう答えるか？

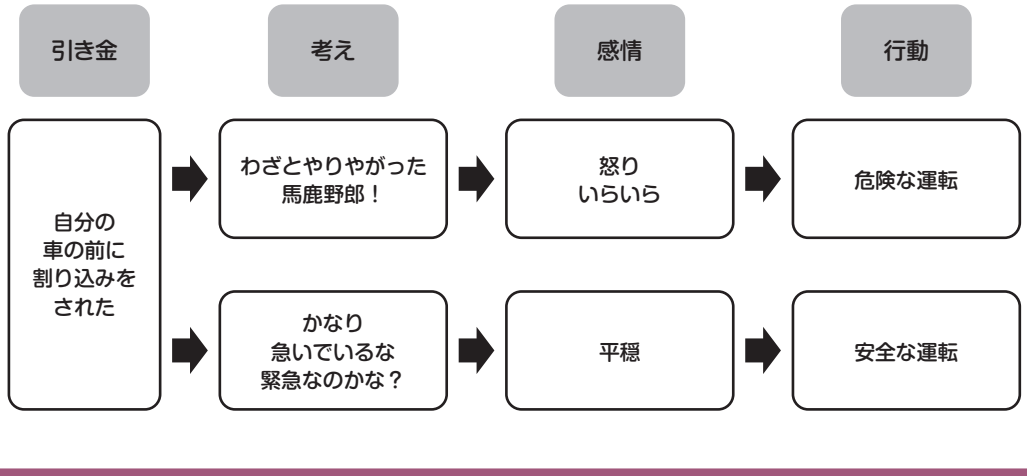
みなさんが、これらの考えを修正・改良する参考になるように、一般的に合理的な考えを以下に紹介します。

●ギャンブルの結果は、スキルよりも運によって決定される。
●ギャンブルの結果は、前に行われたギャンブルの結果とは関連しないものである。ランダムな結果なので、それを予測することはできない。
●運がいいと感じても、実際に運がよくなるわけではない。
●ギャンブル衝動が強いとき、負けた経験ではなく勝った経験のほうを思い出す傾向がある。
●ギャンブル・マシンの結果は、ランダムな結果を出すシステムを搭載したコンピュータによって決定されるので、結果をコントロールしたり、予測したりすることはできない。

5 ワーク　～考え方のクセを改良してみる～

ギャンブルに至りやすい流れを「引き金」から確認していきます。引き金があり、そこに考え方のクセがあると、ギャンブルに至りやすい感情になり、その結果、ギャンブルをしやすくなります。これは言いかえると、引き金が避けられない時でも、考え方のクセを改善すると、ギャンブルをしないでいられると言えます。

次の例は、運転に関する引き金から行動までの流れです。ギャンブル行動にも同様の流れがあります。次のワーク①②の状況で、どのような考え方に改良すればギャンブルをしない方向に近づけるか、そしてどんな感情になるかを考えてみてください。



例：同じ引き金でも、考え方で行動が変わります

引き金	考え	感情	行動
給料が入った	少しなら使っても大丈夫勝てる	わくわく楽しみ	ギャンブルをする

ワーク①　給料など、まとまったお金が入ったとき……

引き金	考え	感情	行動
ひと仕事終えた	自分へのご褒美少しくらいならよい	よし、やるぞ楽しみ	ギャンブルをする

ワーク②　生活上で、ほっと一息つける状況になったとき……

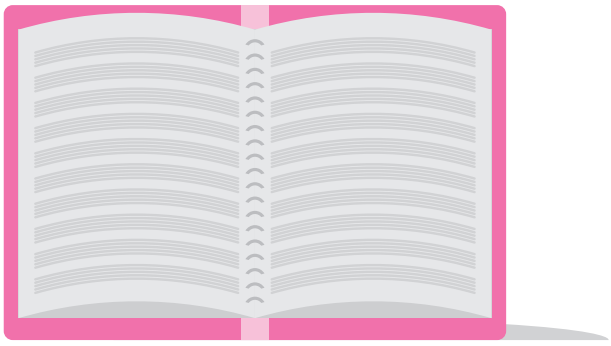
6 まとめ

今回は、考え方のクセについて取り組みました。

考え方のクセは、再ギャンブル、ギャンブルへののめり込みなどに影響していきます。なお、考えの方のクセは、どんな人にも生じることがあります。考え方のクセは、一般的にストレスが多い状況で、より生じやすくなります。今後、適度なストレス発散や、自分が楽しいと思えることなども、合わせて考えていきましょう。

7 ホームワーク

次回で最後のセッションになります。今回のホームワークは、次回のテキストの内容に目を通し、できる限り記入してくることとします。もし記入に迷ったりしたときには、空欄のままでも構いません。



お疲れ様でした。次回は、「まとめ」です。

コラム❺　考え方のクセに関係する「コンコルド効果」

ギャンブルをしていたとき、今まで使ったお金（と時間）が返ってくる見通しは低いのに、取り戻したくて、さらにお金をつぎ込んだことはないでしょうか？　このような心理状況と関連の深いものに、コンコルド効果があります。

コンコルド効果は、マッハ 2.2 で飛行した超音速旅客機（ちょうおんそくりょかっき）「コンコルド」に由来しています。

コンコルドは、ニューヨーク - ロンドン間を 3 時間弱で結ぶ速さで注目を集めましたが、燃費が悪く、旅客数も限られ、長い滑走路が必要などの条件から、元々収益は見込めなかったそうです。しかし、開発から莫大なコストがかかっていたため、なかなか終了の決断ができず、1976 年から 2003 年まで運行され、数兆円の赤字になりました。

「コンコルド効果」とは、損失が出るとわかっていても、これまでの費用や時間を惜しんで継続投資（けいぞくとうし）をやめられない心理状況を指します。非合理的（ひごうりてき）な行動を起こしてしまう「認知バイアス」の 1 つです。「損をしたくない」という考えが関係しているとも言われています。ギャンブルで似た場面を経験した方もいたのではないでしょうか。

第 6 回　まとめ

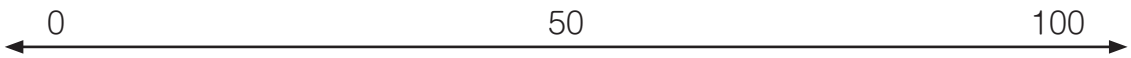
1　セッションのはじめに

ついに最後のセッションになりました。ここまでよく頑張って参加していただきました。ありがとうございます。第 1 回であなたが作った目標に向けて、準備はどれくらい整ったでしょうか。このプログラムに取り組んだことで、ギャンブル問題に対処する自信はどれくらいついたでしょうか。

0 点から 100 点で点数をつけるとしたら、何点くらいでしょうか？

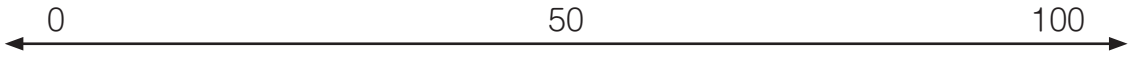
下の線上の当てはまるところに○をつけてください。

準備



全く変えようと思わない　　すぐ実行したい

自信



全く自信がない　　絶対の自信がある

さて、このセッションではギャンブルのスリップと再発の違いをまず復習し、スリップしたときに、すぐに取り組むこと、避けるべきこと（「隠す」と「借金」）を確認します。次にギャンブルのスリップ、再発の危険性を高める人生の出来事を確認し、そのような危険な状況での「緊急事態モード」について説明します。最後に緊急事態モードで用いる「緊急脱出計画書」を作成します。

2 ギャンブルのスリップと再発

「スリップ」とは『しばらくやめていたのにギャンブルを「ついつい」「ちょっとした軽い気持ち」で１回やってしまうこと』で、「再発」とはこのプログラムであなたが明らかにしてきた『ギャンブルに対する問題が元のひどい状態に戻ること』でした。スリップは本格的な再発の前に起こりますので、もちろんスリップも避けるべきです。その理由について確認する前に、まずは再発について一緒に考えていきましょう。

このプログラムに参加する前のあなたのギャンブル問題はどのようなものだったでしょうか。あなたにとってギャンブルはメリットが小さく、デメリットが大きなものだったはずです。にもかかわらず、あなたはギャンブルを続けてデメリットを大きくし続けてしまっていたのではないでしょうか。

第１回のセッションを振り返ってみましょう。

わたしは、ギャンブルで以下のような問題を抱えました。

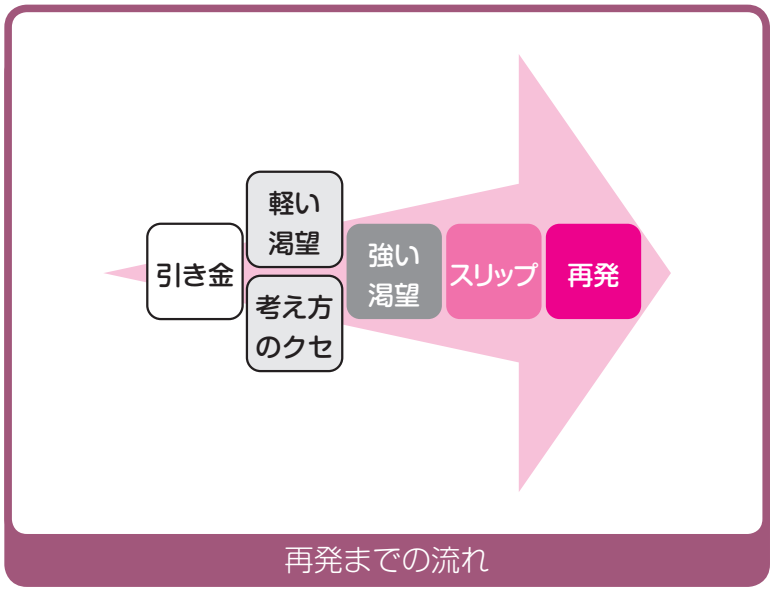
❶ .....

❷ .....

❸ .....

にもかかわらず、わたしはギャンブルを続けていました。

再確認できましたか。今あなたが思い出されている辛い状況に再度陥ること、それを再発と呼びます。このプログラムの目標は再発を防ぐことでした。再発はいきなり起こるものではありません。再発は次の図の流れで起こります。



再発までの流れ

再発の前には必ずスリップがあります。スリップの前には「ギャンブルをしたい」という強い渇望があります。強い渇望の前にはわずかな渇望やギャンブルに対する考え方のクセが潜んでいます。

第１回のセッションで「ギャンブル障害のメカニズム」について勉強したことを覚えているでしょうか。これはギャンブル問題回路と言い換えてもいいかもしれません。第２回から第５回のセッションで学んだことを思い出しましょう。あなたがギャンブル問題を抱え、抜け出せなくなっていたのは「引き金」「考え方のクセ」「ちょっとした軽い気持ちでのギャンブルスリップ」「あなたやあなたの大切な人を辛い状況に陥らせるギャンブル再発」のギャンブル問題回路ができあがってしまっていたからでした。ギャンブルをしないでいたとしてもこの回路はあなたの脳のなかに保存され続けています。

「ちょっとした軽い気持ちでやってしまったギャンブルスリップ」によっても、あなたの中の回路は、あっという間に動き始めてしまうでしょう。だからこそ、スリップも避けるべきなのです。どこからでもスタートしてしまう、それが回路のやっかいなところです。しかし回路はどこからでもストップし、抜け出すことができます。

では１つずつ確認していきましょう。大丈夫。難しくはありません。あなたがここまでのセッションで学んできたことを思い出すだけでよいのですから。

渇望はどのような時に起こるでしょうか。第２回のセッションであなたが明らかにした引き金について振り返ってみましょう。

わたしは日常で起こるちょっとした引き金、例えば

- ……
- ……
- ……
- ……

によってギャンブルがしたくてたまらないという渇望を感じます。

しかし、あなたは自身のギャンブルに問題があると自覚しているはずです。にもかかわらず、問題のあるギャンブルを続けていたのは、ギャンブルに対する考え方のクセによって、自分自身をだましてしまっていたからでした。第５回のセッションであなたが明らかにした、ギャンブルに対する考え方のクセについても振り返ってみましょう。

わたしは、ギャンブルに対する考え方のクセを持っていました。

- ……
- ……
- ……
- ……

これらの考え方のクセのために、ギャンブル行動を強めていたかもしれません。しかし、今はこれらの考え方が偏っていたことがわかっています。

スリップについて確認しましょう。

●スリップから抜け出すほうが、再発から抜け出すより楽です。
●強い渇望から抜け出すほうが、スリップから抜け出すより楽です。
●軽い渇望や考え方のクセから抜け出すほうが、強い渇望から抜け出すより楽です。
●すべての引き金と渇望を避けること、つまりギャンブル問題回路を眠らせたままにできれば最高です。
●ギャンブルをやめようとし始めた時期は、特に、スリップをしてしまいがちです。それは回復の過程では起こりうることです。
●ギャンブルを続けてするかどうかの判断を先延ばししてみましょう。
●対処法を試してみましょう。
●スリップは失敗ではなく、成功のもとです。
●スリップの罪悪感、絶望感はいずれ薄れていきます。ギャンブルをした事実を「隠す」、「借金」して、再発してしまうと罪悪感、絶望感はひどくなります。
●この経験を活かして、再発を防ぎましょう。
●誰かにスリップを告白しましょう。
●どのような流れでスリップが起こったのか、これまでのセッションで使ったシートを埋めてみましょう。
●スリップまでの流れを支援者と一緒に確認して、対処法をアップデートしましょう。
●余分なお金は手放しましょう。

3 「隠す」と「借金」

次のような状況を想像してみてください。

このプログラムに参加後、ギャンブルをせずに 3 ヵ月が過ぎようとしています。ギャンブルをしない生活が続けられるか半信半疑だったあなたも、もしかしたらこのままやめ続けられるかもしれないと思い始めています。最初は本当にギャンブルをしていないのか疑っていた家族も、少しずつ自分を信用しはじめたようです。

あなたは 3 ヵ月ギャンブルをしなかった自分へのご褒美（ほうび）に、友人たちとの食事会に参加することにしました。あなたは食事会のある店まで来たところで待ち合わせ時間を 1 時間間違えていたことに気づきました。そこで……があって、気がついたらあなたは……ギャンブルをしていました。食事会のために持ってきた現金はもうほとんどありません。やってしまった、自分はなんてダメなんだ、ギャンブルをやめるなんて自分には無理なんだ、絶望しているうちに待ち合わせ時間がやってきました。

あなただったら、どうしますか？

- ●食事会に参加しますか？
- ●支払いはどうしますか？
- ●なぜ現金がないか友人に打ち明けますか？
- ●帰ってから家族にギャンブルしたことを打ち明けますか？
- ●友人に借金をしたとしたら、どうやって返済しますか？
- ●借金を返すためにギャンブルをしようとしますか？

ここで最も避けたいことは

・「隠す」と「借金」です。

・**隠す**と**借金**はスリップを再発に結びつけます。

スリップしたあとに**隠す**ことを避けるために、話せる相手はいますか？

・

・

・

スリップしたあとに、**借金**をしないためにできる対策はありますか？

・

・

・

4 スリップや再発（さいはつ）の危機となる人生の出来事を考えよう

これからのあなたの人生にはギャンブル問題の危険がいつでも起こりうることを再確認しましょう。これまでのプログラムでの取り組みによって、あなたがどれだけうまくギャンブル問題に対処していたとしても、あなたのギャンブル問題に対する取り組みの姿勢がどれだけ真剣なものだとしても、あなたの家族、友人、同僚がどれだけ献身的（けんしんてき）にあなたに協力してくれていたとしてもです。

「いつでもギャンブル問題の危険はある」、そのことを知っておくことがとても重要なのです。油断は禁物です。しかし油断さえしなければ、このプログラムの最後のセッションまで参加したのですから、あなたはギャンブル問題に十分対処するだけの準備ができているはずです。避けられない出来事もあります。しかし、それでも心の準備をしておくことはできるのです。

・家族の死　・職場の異動　・離婚　・別居　・逮捕　・成功
・家族の入職あるいは退職　・病気あるいは怪我　・入学あるいは卒業
・結婚　・引越　・解雇　・習慣の変化　・裁判　・人間関係
・家族の体調不良　・妊娠　・転校　・セックス　・趣味の変化
・経済状態の変化　・ローンや借金　・親友の死　・睡眠状況の変化
・食生活の変化　・休暇

これらの出来事に遭遇したときにスリップする危険性が高まります。またスリップから再発に移行する危険性も高まるのです。落石や滑落の危険性が高い山道を車で走るときに大雨が降ってきたら、あなたは細心の注意を払うでしょう。それと同じように、ギャンブル障害に苦しんだあなたがこれらのような出来事に遭遇したときには、緊急事態モードに入りましょう。

5 緊急事態モード

●まず自覚しましょう。「自分はスリップ、再発の危険性が普段よりも高い状況にある」
●家族、友人、同僚や支援者に対して、普段よりもスリップ、再発の危険性が高いと伝えましょう。
●引き金となる刺激を確認し、普段よりも細心の注意で刺激を避けましょう。
●計画通りの生活をこころがけましょう。
●偏った考えが浮かんでこないか、普段よりも細心の注意でチェックしましょう。
●緊急事態脱出計画を実行しましょう。

6 緊急事態脱出計画を作ろう

スリップ、再発の危険性が高いとき、ギャンブルをしたいという強い欲求に襲われたとき、わたしは以下のことをします。

□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□
□

スリップ、再発の危険性が高いとき、ギャンブルをしたいという強い欲求に襲われたとき、わたしは以下に連絡をします。

□名前　　電話番号

□名前　　電話番号

□名前　　電話番号

□名前　　電話番号

□名前　　電話番号

7 最後に

ここまでよく頑張ってこられました。全６回のセッションを終えて、ご自身のギャンブル問題回路について理解を深めたのではないでしょうか。この回路はプログラムを終えても、そしてギャンブルを何年しないでいたとしても、あなたのなかに存在し続けます。そしてひとたび動きだせば、あなたやあなたの大切な人を辛い状況に陥らせてしまいます。この回路が眠り続ける生活をこころがけましょう。

残念ながら、ギャンブル問題はあなたをこれからも繰り返し脅かすかもしれません。あなたの意志や能力の問題ではなく、ギャンブル障害とはそういうものなのです。それは「引き金」や「スリップや再発の危機となる出来事」が日常にありふれており、避けることができないものもたくさんあることを学んだあなたなら同意してくださるはずです。

しかし、恐れることはありません。ギャンブル問題に対する知識も対策も、あなたはこのプログラムで身につけてきました。ギャンブル問題が襲ってくるたびに、このプログラムで学んだことを実行して対処してください。そのたびにギャンブル問題に対する対処力が強くなります。そのたびにあなたを脅かすギャンブル問題の勢いは弱くなっていくでしょう。この繰り返しこそが、ギャンブル障害の回復への道のりなのです。

8 これからの目標

1年後、どんな自分でいたいですか？ギャンブルのことだけでなく、今後の生活も含めて、目標を立ててみましょう。