

標準的治療 プログラム

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
松崎尊信	国立病院機構久里浜医療センター
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	北里大学東病院精神科
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	こころのホスピタル町田
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

●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 ^{かつぼう} 渴望……………	20
第4回	生活の ^{さいけん} 再建・ ^{だいたいこうどう} 代替行動……………	27
	(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。

①

②

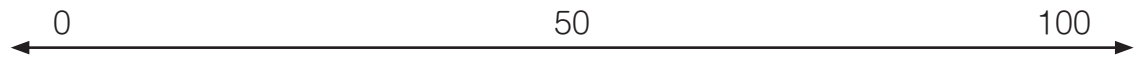
③

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。

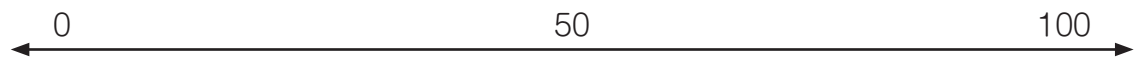
準備



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



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みましょう。

4 ギャンブル障害のメカニズム

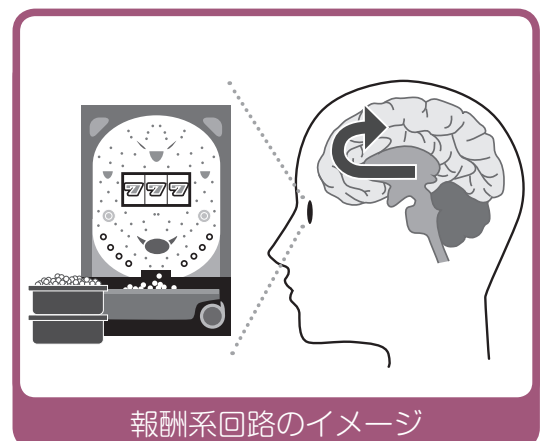
ギャンブルをなかなかやめられない、しばらくやめていても久しぶりにするとやめられなくなる。これは、脳内の機能異常が原因と考えられています。脳内には、のうないほうしゅうけい「脳内報酬系」と呼ばれる部位があります。私たちが感じる、気持ちよさ、ワクワク感、多幸感などは、この部位が働いて生まれます。ギャンブルも、やり始めの頃の大儲けした経験に強く反応して、ドーパミンという快樂物質が大量に作られ、放出されます。

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、この部位は快樂に鈍感になり、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」という強い欲求おそに襲われます。

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。

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。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 ヶ月間で上の 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抑うつ気分が強まり、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かったことがあり、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方が簡単なのです。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。

① 「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のようなものでしたか？

② 「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ください。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？

③ 「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のでしょうか？ 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のでしょうか？

④ 「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のでしょうか？ 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のでしょうか？

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。

① 「ギャンブルをする」 メリット	② 「ギャンブルをする」 デメリット
③ 「ギャンブルをしない」 メリット	④ 「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ぬ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も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



- ① バランスシートを完成させましょう。
- ② ギャンブル行動を思いとどまらせるために役立つことを目的として、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。
- ③ 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みてみることで、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① 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。

http://www.caa.go.jp/region/shohisha_hotline.html

 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。

<http://www.fsa.go.jp/soudan/index.html>

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、ギャンブルへの渴望（ギャンブル衝動）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、ある人が毎月給料日に、仕事の後、コンビニのATMでお金を引き出して、パチンコ屋に行ったとします。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。

給料日、仕事の後、コンビニ、ATMの機械、
お金、パチンコ屋の看板、パチンコ屋



コンビニ



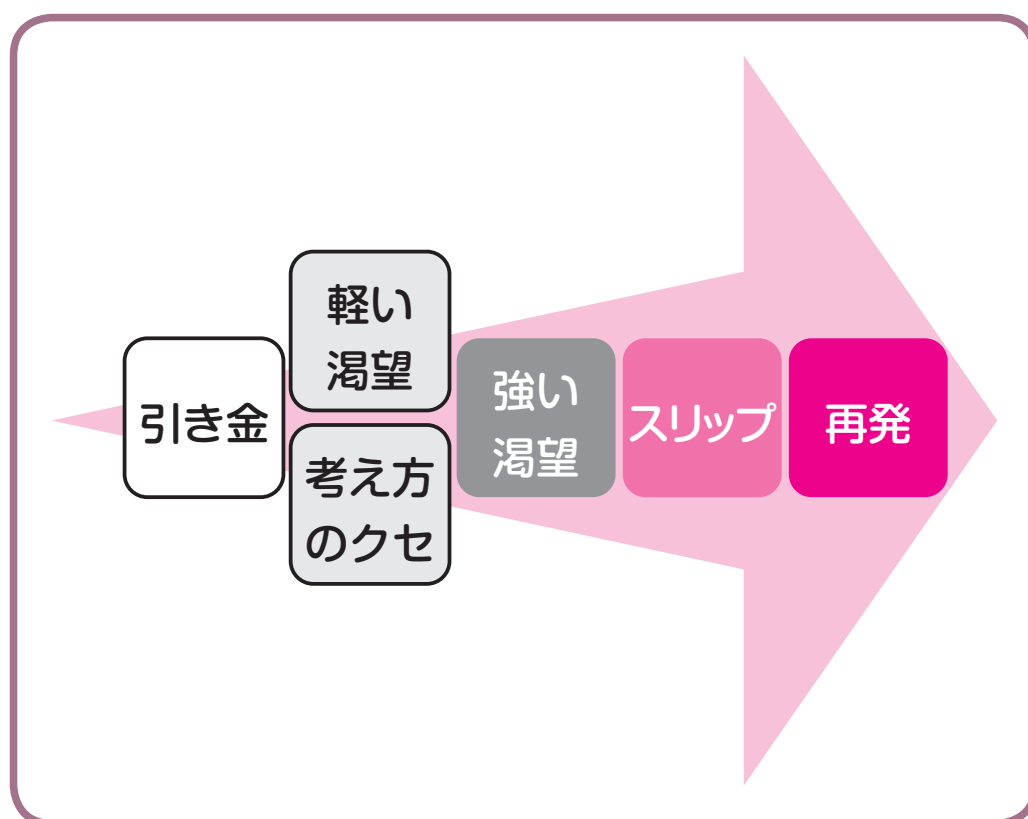
ATM



お金

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**に行っていないか？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いな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見つけましょう。

リストの中から、あなたがついギャンブルをやりたいな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	<input type="checkbox"/> 友人 <input type="checkbox"/> ギャンブル仲間 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
場所	<input type="checkbox"/> コンビニ <input type="checkbox"/> パチンコ店の前を通ったとき <input type="checkbox"/> 宝くじ売り場の前を通ったとき <input type="checkbox"/> 歩いていて場外馬券売り場に気づいたとき <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
物	<input type="checkbox"/> 電車でギャンブルの中吊り広告をみたとき <input type="checkbox"/> スポーツ新聞を読んだとき <input type="checkbox"/> パチンコ屋の看板や広告 <input type="checkbox"/> 雑誌 <input type="checkbox"/> お金 <input type="checkbox"/> 馬券 <input type="checkbox"/> 新聞 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

時間	<input type="checkbox"/> 給料日の前、給料日、給料日の後 <input type="checkbox"/> 仕事帰り <input type="checkbox"/> 休日の前夜、休日、週末 <input type="checkbox"/> お祝いなどの特別な日 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
状況	<input type="checkbox"/> 1人で家にいるとき <input type="checkbox"/> 友達と一緒に家にいるとき <input type="checkbox"/> デートの最中 <input type="checkbox"/> 友人とレースの結果について話すとき <input type="checkbox"/> 競馬や競輪などのテレビ中継 <input type="checkbox"/> テレビCMをみたとき <input type="checkbox"/> 新聞の株価欄を目にしたとき <input type="checkbox"/> テレビやラジオで勝敗の結果を聞いたとき <input type="checkbox"/> 借金の返済に迫られたとき <input type="checkbox"/> お酒を飲んでいるとき <input type="checkbox"/> 運転中 <input type="checkbox"/> 携帯電話をいじっているとき <input type="checkbox"/> 暇なとき、退屈なとき <input type="checkbox"/> 家族と言い争いをしたとき <input type="checkbox"/> 友人や上司に批判をされたとき <input type="checkbox"/> 何か一つのことを成し遂げたとき <input type="checkbox"/> 無視されたとき <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

<p>思考</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 余暇を楽しみたいとき <input type="checkbox"/> 暑いとき、寒いとき <input type="checkbox"/> 体が疲れたとき、体調が悪いとき <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>感情</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 怖いとき <input type="checkbox"/> 怒っているとき <input type="checkbox"/> 嬉しいとき <input type="checkbox"/> 気分が高揚しているとき <input type="checkbox"/> 心配事があるとき <input type="checkbox"/> 寂しいとき <input type="checkbox"/> 憂うつな気分するとき <input type="checkbox"/> 何か失敗して後悔しているとき <input type="checkbox"/> イライラしているとき <input type="checkbox"/> わくわくするとき <input type="checkbox"/> 欲求不満のとき <input type="checkbox"/> 罪悪感 <input type="checkbox"/> 幸せなとき <input type="checkbox"/> 不安なとき <input type="checkbox"/> やきもち <input type="checkbox"/> プレッシャーがあるとき <input type="checkbox"/> 悲しいとき <input type="checkbox"/> リラックスしたとき <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

4 お金へのアクセスを制限する



最後に、今日からすぐにできそうなことを考えてみましょう。お金が手元にあると、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止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。「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」と言われるようなお金が必要となることは滅多にありません。お金を持たなくても、生活できることにすぐ気がつくはずですが、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ぜ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^{ここ}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ための方法で、実践できそうなものにチェックしてみましょう。

- クレジットカードを解約する、あるいは、家族に渡す
- 銀行カードを解約する、あるいは、家族に渡す
- 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をお願いする
- 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



この2週間、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^{かつぼう}渴望」について勉強します。

コラム② 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を守られます。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、仲間のお話を聞くことで励まされることもあるでしょう。ホームページより自分の通いやすい場所をぜひ探してみてください。

● 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^{かつぼう}渴望

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3回目のセッション、引き金への対処とギャンブルへの^{かつぼう}渴望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



ギャンブルを止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。あなたの止めようとする意思是、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。前回チェックしたギャンブルの引き金について、うまく乗り越える対処法をあげてみましょう。^{しょうどう}衝動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。

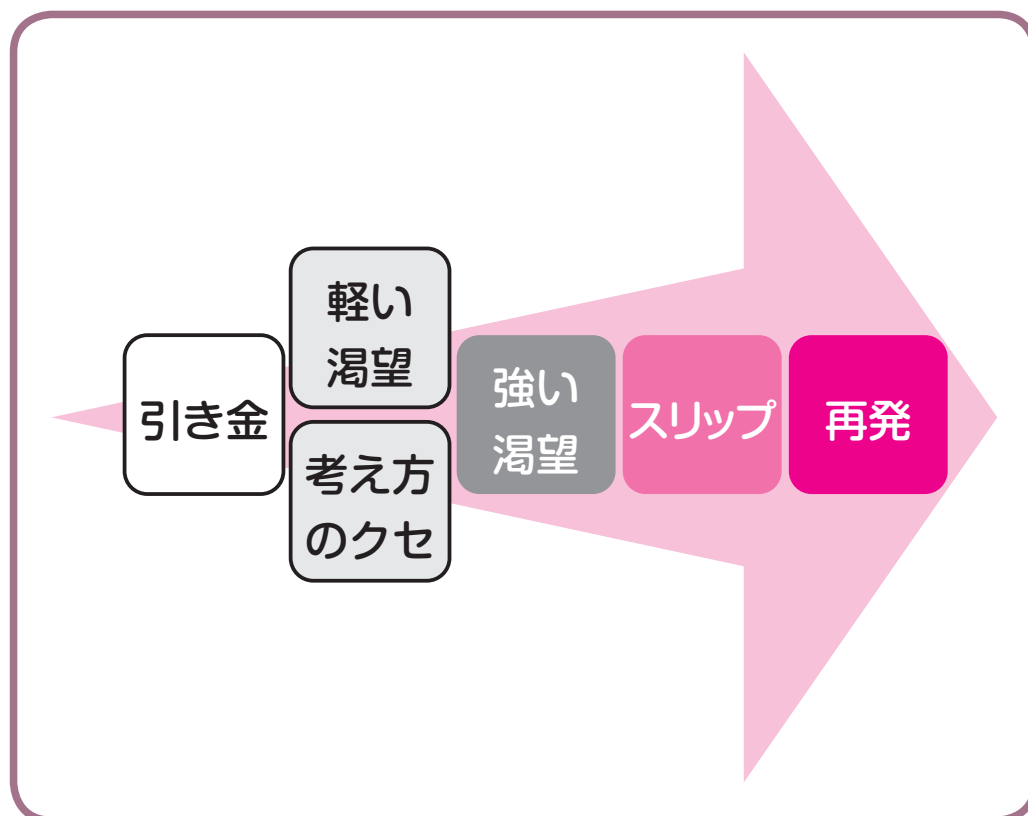
避けられるものを 避ける	例) 道を変えてみる ギャンブル仲間と会わない 売り場や店舗に行かない
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
積極的に環境を 変える	例) お金を持ち歩かない 電子マネーを活用する ギャンブルに関連するものを捨てる（チケット、電話番号など）
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
新しい対処法を 準備する	例) 偶然に余分なお金を見つけたら、信頼できる人に預ける 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
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

4 ギャンブルへの^{かつぼう}渴望とは

ギャンブルへの^{かつぼう}渴望（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。前回学習した、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、^{かつぼう}渴望は引き金がない場合にも生じることがあります。

^{かつぼう}渴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^{かつぼう}渴望を取り除く必要は全くないのです。^{かつぼう}渴望への対処を学習するにつれて、^{かつぼう}渴望の頻度は減少し、弱まってきます。もしギャンブル行動をとることで^{かつぼう}渴望に負けてしまうと、^{かつぼう}渴望はより頻回^{ひんかい}に起こるようになります。

^{かつぼう}渴望は、治療初期にはよく生じるものです。それを心にとどめ、^{かつぼう}渴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

渴望^{かつぼう}への対処には様々な技法^{ぎほう}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。

①フラッシュカード

渴望^{かつぼう}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。渴望^{かつぼう}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



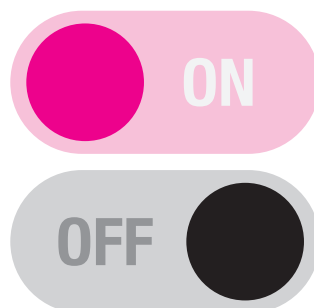
ギャンブルをしないことによって、もう〇〇円も借金を返した

フラッシュカードの例

②^{しこう}思考ストップ法

強いギャンブル欲求への一連の流れをストップさせる「思考ストップ法^{しこう}」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つ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。



③ 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？

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。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

第4回

生活の^{さいけん}再建・^{だいたいこうどう}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。

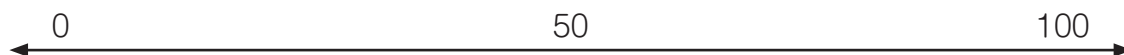
今回は第4回目のセッションです。このセッションでは、ギャンブルを止めた後の生活の^{さいけん}再建や、ギャンブルの代わりになる活動や生活を楽しむことについて考えてみましょう。

2 目標達成への^{じこどうき}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場所に○をつけてください。

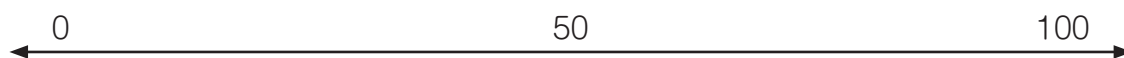
準備



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

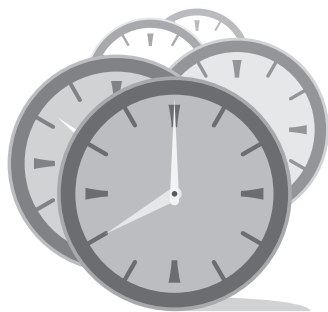
絶対の自信がある

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するには、ギャンブルが中心だった生活を止めて生活を立て直す必要があります。ギャンブルを止めると自由な時間が増えますが、ギャンブルを止めた後に何も用意していないと、生活が退屈になります。そのような退屈な生活は、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、ギャンブルを止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、ギャンブルを止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、楽しみもなくなただ働だけの生活を送ることは、ギャンブル障害の再発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。



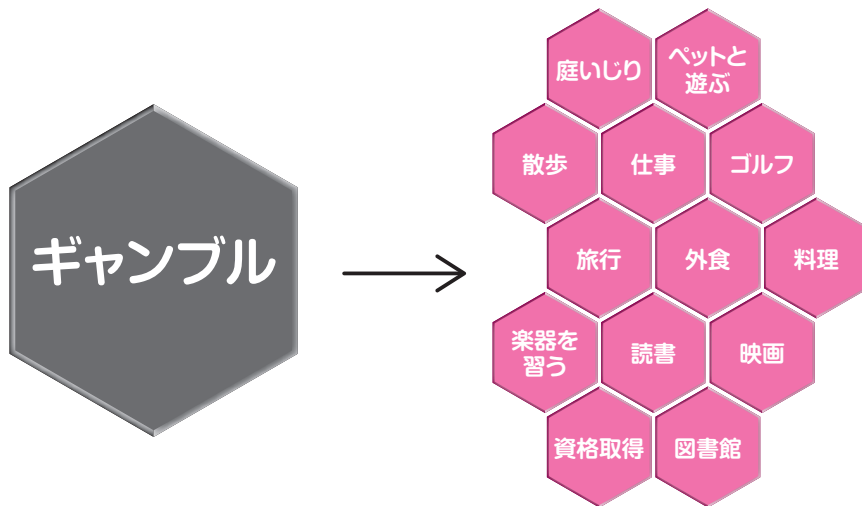
4 行動のバランス

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。ギャンブルを止めようとする、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出来ます。達成感をもてる活動は、あなたが新しい生活を築く上で必要なものです。また、社会的活動は他人に近づく感じももて、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



楽しい活動の一覧を参考にして、あなたが以前行っていた、またはこれからやってみようと思うものを3つ以上選んでください。次回のセッションまでに^{ため}試しにやってみられるようなものと、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も考えてみましょう。特に週末や給料日など、ギャンブルにとって危険な日にやってみてください。また、以下の点が選んだ行動を実行することの妨げにならないか考えましょう。

①参加

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方法もあります。

②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。

③計画

行動計画の^{さまた}妨げ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。

④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ます。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ぬ。

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

散歩する	コンサートに行く
映画を観る	読書する
スポーツする	手紙を書く
音楽を聴く	絵をかく
釣りに行く	ペットと遊ぶ
スポーツジムに行く	図書館へ行く
サイクリングする	料理をする
買い物に行く	友達とランチを食べる
楽器を演奏する	ボランティアをする
習い事をする	俳句を作る
工作する	手芸する
美術館に行く	おいしいものを食べる
温泉に行く	ハイキングに行く
ドライブする	旅行の計画を立てる
漫画を読む	DVDを借りてくる
友達と会話する	資格の勉強をする
庭いじりをする	ただ座って考えごとをする
部屋の模様替えをする	新聞を読む
ウインドーショッピング	クロスワードをする
お祭りにでかける	囲碁・将棋をする
家族と一緒に過ごす	写真を撮る
ヨガをする	ケーキを作る
仕事を頑張る	雑誌を読む

自助グループに通う	語学の勉強をする



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

短い時間でできるもの	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



楽しい活動一覧を見て来週の計画を立てましょう。特に楽しい活動（例えば友達と映画に行く）をする時間を明記してください。他の楽しい活動（雑誌を読む、音楽を聴くなど）も記入しましょう。ギャンブルをしないと、いかに多くの楽しい活動をすることができるか驚かれる人もいらっしゃると思います。

計画を立てる上で次の質問にも答えてください。

① あなたの生活において、ギャンブルがどのくらい他の活動に影響していましたか？

.....

.....

.....

.....

.....

② 来週新しい活動することにどのくらい興味をもてましたか？

.....

.....

.....

.....

.....

③ 将来はこの課題についてどのように取り組みますか？

.....

.....

.....

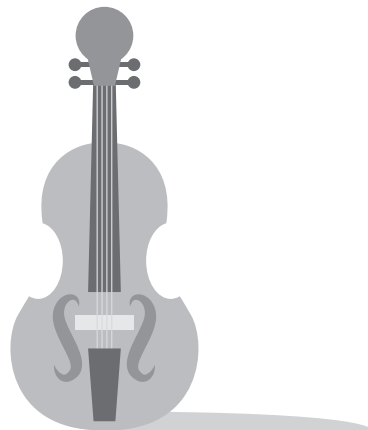
.....

.....

④行動のバランスを考えて来週の計画を立てましょう。

	楽しい活動	達成感を得る活動	社会的活動
日曜日			
月曜日			
火曜日			
水曜日			
木曜日			
金曜日			
土曜日			

全ての欄を埋める必要はありませんが、できるだけ多くの活動を記入してください。



7 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

例		月 日		月 日	
仕事のある日		() のある日		休みの日	
6:30	起床、朝食、歯磨き、着替え、 出勤	6:00		6:00	
		7:00		7:00	
8:30	会社に到着	8:00		8:00	
9:00	↑	9:00		9:00	
10:00	仕事	10:00		10:00	
11:00	↓	11:00		11:00	
12:00	昼食	12:00		12:00	
13:00	↑	13:00		13:00	
14:00		14:00		14:00	
15:00	仕事	15:00		15:00	
16:00	↓	16:00		16:00	
17:00		17:00		17:00	
18:00	帰宅、着替え、テレビ	18:00		18:00	
19:00	夕食	19:00		19:00	
20:00	録画したテレビを観る	20:00		20:00	
21:00	入浴	21:00		21:00	
22:00	読書	22:00		22:00	
23:00	就床	23:00		23:00	
24:00	↑	24:00		24:00	
1:00		1:00		1:00	
2:00	睡眠	2:00		2:00	
3:00		3:00		3:00	
4:00	↓	4:00		4:00	
5:00		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	
8:30		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。

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。

今回は第5回目のセッションです。このセッションでは、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!」「このパチンコ台の列は出ていないから、どれかが必ず当たるはずだ」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々が、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 | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 前に勝った時間帯を信じる。<input type="checkbox"/> 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。<input type="checkbox"/> ラッキーナンバーを信じている。<input type="checkbox"/> 強く／弱くレバーを叩けば、当たりやすい気がする。<input type="checkbox"/> 自分にはギャンブルの才能がある／ないと思う。<input type="checkbox"/> ギャンブルは運や確率ではない、自分の力の問題だ。<input type="checkbox"/> 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 | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> この店には初めて来て勝った。この店とは相性がいい。<input type="checkbox"/> 今日これだけ勝った。この運気は明日も続くのでは。<input type="checkbox"/> 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。<input type="checkbox"/> 今日は誕生日だから勝てそうな気がする。<input type="checkbox"/> 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。<input type="checkbox"/> 経験上、「この次は〇〇が来る流れだ」と思う。 |
| | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 昨日出ていない台だから、今日は出るに違いない。<input type="checkbox"/> 全く外れ続けている台があり、もうすぐ出るだろう。<input type="checkbox"/> 続けて「1」が来ているから、次は「1」以外が来そうだ。<input type="checkbox"/> 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……。
- 3 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。
- 負けたけれど、これもまた勉強だ。
- 少しだけして、すぐ止めるから大丈夫。
- 頑張っているし、ギャンブルしたって悪くない。
- 1回賭けるだけなら問題ない。
- しばらくギャンブルを止められているから、もう適度にできるのでは？
- ギャンブルや借金について、急に楽観的になったり悲観的になったりする。

- 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。
- 4 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。

- 私は意志が弱くてダメな人間だ……だからギャンブルを止めることができない。
- 5 （何度もギャンブルを止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・ギャンブルを止めることができないと思う。

思い当たるものはありましたか？

なかには、まったくその通りに信じていた内容、自分でもどこかおかしいなと思いつつもどこかで信じている内容、そのように思いたかった内容、などなどあったと思います。まず、みんなで話し合ってみましょう。

1	コントロール可能性の錯覚 ^{さっかく}	ギャンブル行動の結果をコントロールできるという信念。(例：特定の場所や方法によって必ず勝てるなど)
2	予測可能性の錯覚 ^{さっかく}	ギャンブルに勝つ前兆 ^{ぜんちょう} があると考えたり、過去の勝ち負けの情報から、自分には正確に勝敗 ^{よそく} を予測するスキルがあると考えたりする。
3	ギャンブルの結果の解釈の偏り ^{かいしゃく かたよ}	勝った時は自分の能力と考え、負けた時は、他人の影響や運の悪さと考える。あるいは、負けることにより、ギャンブルで勝つ能力が高まると誤 ^{あやま} ってとらえる。
4	ギャンブル行動に関する期待	ギャンブルをすれば、自分は幸せになれる、落ち込みが解消されると考える。
5	ギャンブル行動を止めたり、コントロールしたりすることの不可能感 ^{ふかのうかん}	ギャンブル行動を止めることは決してできないと考える。

●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。



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

考え方のクセの例

4 考えのバランスを戻す方法

ギャンブル行動を止める、あるいは再発^{さいはつ}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？
- 本当にそうなのか？
- 他の人だったらどんなふうに考えるか？
- 他の方法では説明できないか？
- 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。

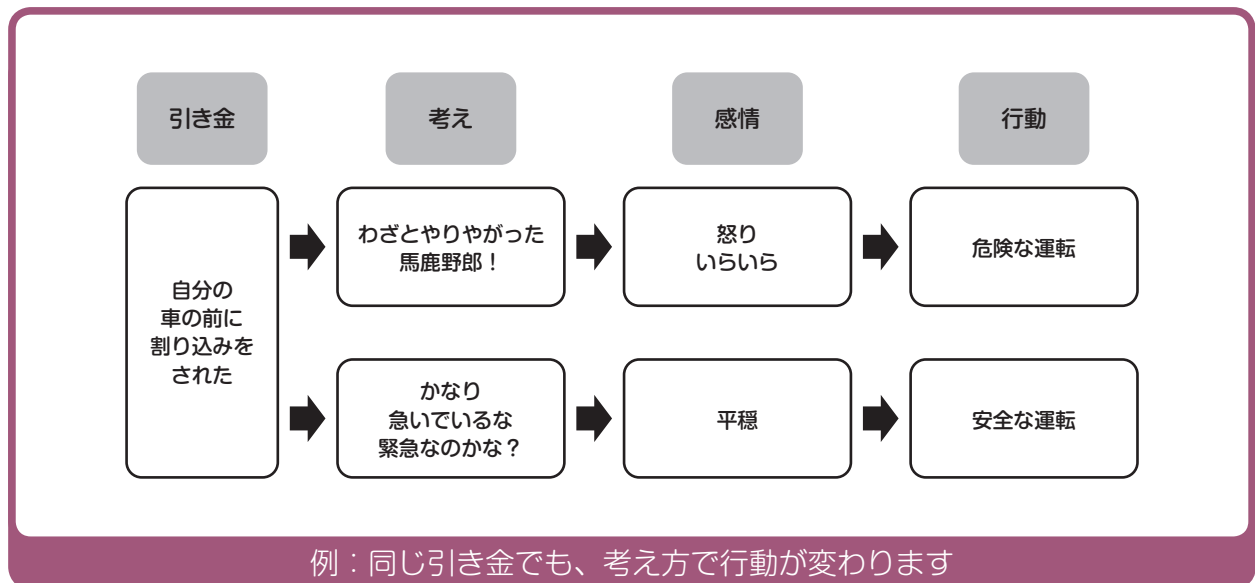
- ギャンブルの結果は、スキルよりも運によって決定される。
- ギャンブル・マシンの結果は、ランダムな結果を出すシステムを搭載^{とうさい}したコンピュータによって決定されるので、結果をコントロールしたり、予測したりすることはできない。
- ギャンブルの結果は、前に行われたギャンブルの結果とは関連しないものである。ランダムな結果なので、それを予測することはできない。
- 運がいいと感じても、実際に運がよくなるわけではない。
- ギャンブル衝動^{しょうどう}が強いとき、負けた経験ではなく勝った経験のほうを思い出す傾向がある。

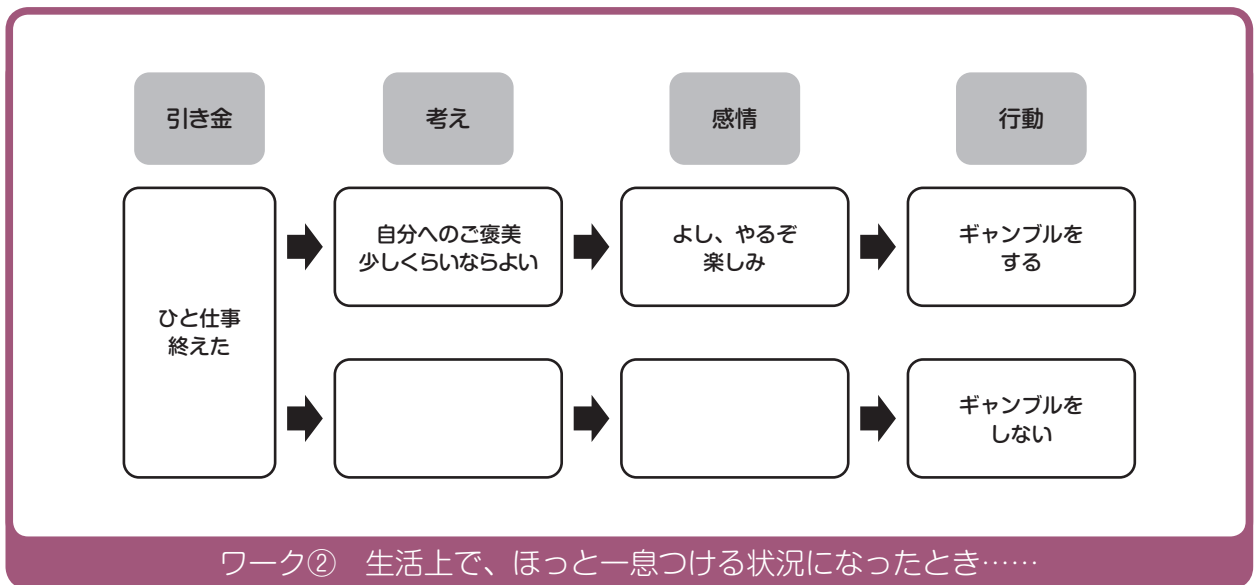
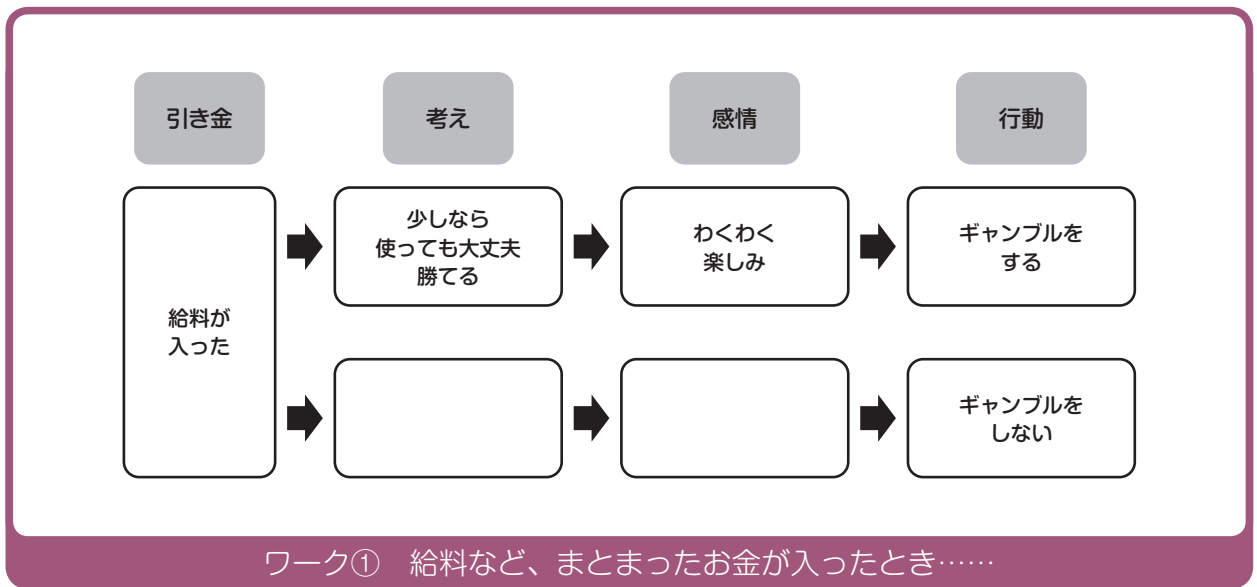
5 ワーク ～考え方のクセを改良してみる～



ギャンブルに至りやすい流れを、以前の回で取り組んだ「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。





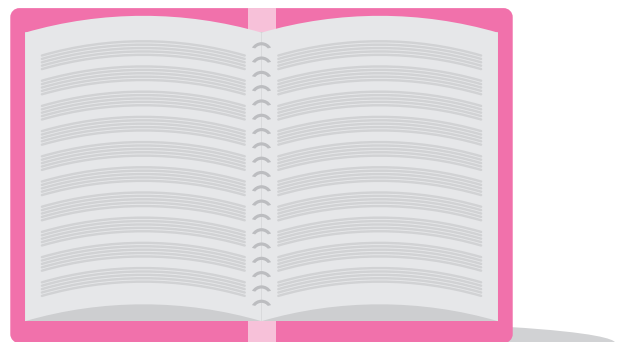
6 まとめ

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。

第6回 まとめ

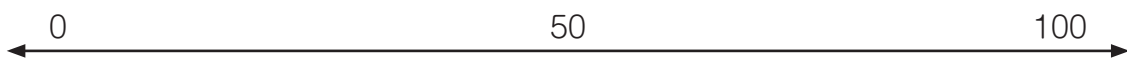
1 セッションのはじめに

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。

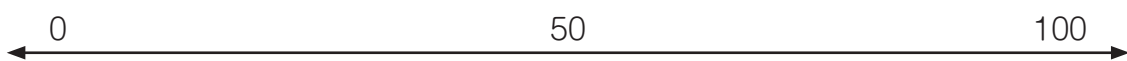
準備



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^{さいはつ}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（「嘘」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」^{きんきゅうじたい}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」^{きんきゅうだっしゅつけいかくしょ}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「つつい」、^{さいはつ}「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^{さいはつ}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。にも関わらず、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のでしょうか。

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。

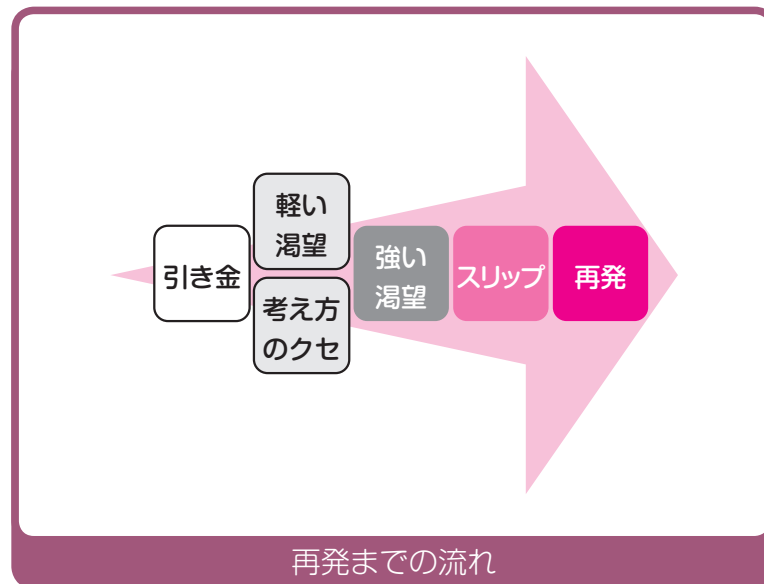
①

②

③

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^{おちい}陥ること、それを^{さいはつ}再発と呼びます。このプログラムの目標は^{さいはつ}再発を防ぐことでした。^{さいはつ}再発はいきなり起こるものではありません。^{さいはつ}再発は次の図の流れで起こります。



^{さいはつ}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^{かつぼう}強い渴望があります。^{かつぼう}強い渴望の前には^{かつぼう}わずかな渴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^{おちい}陥らせるギャンブル^{さいはつ}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^{さいはつ}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。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。あなたがこれ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。

渴望かつぼう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渴望かつぼうを感じます。

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が、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かたよ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^{かつぼう}渴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^{かつぼう}渴望や考え方のクセから抜け出すほうが、強い^{かつぼう}渴望から抜け出すより楽です。
- すべての引き金と渴望を避けること、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。
- ギャンブルを止めようとし始めの時期には特に、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よう。
- 対処法を試してみましよう。
- 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。「嘘」をつき、「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、再発を防ぎましよう。
- 誰かにスリップを告白しましよう。
- 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よう。
- 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よう。
- 余分なお金は手放しましよう。

3 「嘘」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止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、ギャンブルを止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ていますか？

ここで最も避けたいことは

- ・ 「嘘」と「借金」です。

- ・嘘と借金さいはつはスリップを再発に結びつけます。

スリップしたあとに嘘をつかないために

・わたしは

・わたしは

・わたしは

スリップしたあとに借金さいはつをしないために

・わたしは

・わたしは

・わたしは

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ます。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^{いどう} ・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^{かいこ} ・解雇^{かいこ} ・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^{そうぐう}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^{らくせき}や滑落^{かつらく}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^{さいしん}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^{そうぐう}したときには、緊急事態モード^{きんきゅうじたい}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、再発さいはつの危険性が普段よりも高い状況にある」
- 家族、友人、同僚どうりょう しえんしゃや支援者さいえんしゃに対して、普段よりもスリップ、再発さいはつの危険性が高いと伝えましょう。
- セッション2と3を振り返って引き金となる刺激を確認し、普段よりも細心さいしんの注意で刺激を避けましょう。
- セッション4を振り返って、計画通りの生活をこころがけましょう。
- セッション5を振り返って、偏った考えかたよが浮かんでこないか、普段よりも細心さいしんの注意でチェックしましょう。
- 緊急事態脱出計画きんきゅうじ たいだっしゅつけいかくを実行しましょう。

6

緊急事態脱出計画を作ろう

スリップ、再発さいはつ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おそに襲われたとき、わたしは以下のことをします。

.....

.....

.....

.....

スリップ、再発さいはつ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おそに襲われたとき、わたしは以下に連絡をします。

<input type="checkbox"/> 名前	電話番号
<input type="checkbox"/> 名前	電話番号
<input type="checkbox"/> 名前	電話番号
<input type="checkbox"/> 名前	電話番号
<input type="checkbox"/> 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のでしょうか。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よ。

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度に、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。その度にギャンブル問題に対する対処力が強くなります。その度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。

