

**ADDICT
101**

GET TO KNOW
ABOUT ADDICTION

依存症入門編
S C G A

ADDICT 101



依存症かもしれない、と思ったら。
ギャンブル依存症自己診断シート付き

“病気って知ってた?”

“誰でもなる、誰でもなおる”

ちゃんと知れば、こわくない
ギャンブル依存症

知っていますか? 「リカバリー月間」
回復にまつわる言葉をお届け

ADDICT¹⁰¹



ご挨拶

ギャンブル依存症は回復できる病気です。
でも、周囲の方々が適切な対応をしなければ、なかなか回復することはできません。

私たち、ギャンブル依存症の当事者・家族に必要なことは

- ・正しい知識
 - ・回復するためのコミュニティ
 - ・仲間の手助けをする奉仕の心
- です。

ギャンブル依存症は不思議な病気です。
渦中にある時は、死が身近にあるような切迫した気持ちになり、
人間関係は壊れ、家族の絆は失われ、人生がどん底に堕ちてしまいます。
けれどもひとたび回復すると、元の人生よりもずっと良くなったと感じます。

人は絶望では変わりません。希望が見えるから変わろうと思えるのです。
アメリカにはこんなことわざがあります。
「世界で一番不幸なのは依存症の家族。
世界で一番幸せなのは回復した依存症の家族」

回復した私たちは、この言葉を実感しています。
この本を手にとって下さった方々に、希望が届きますように。

田中 紀子
(ギャンブル依存症問題を考える会・代表理事)



公益社団法人

ギャンブル依存症問題を考える会

The Society Concerned about the Gambling Addiction

ADDICT¹⁰¹

ADDICT 101 依存症入門編

目次	01	依存症ってなに？	3
	02	4つの質問でわかる ギャンブル依存症自己診断シート (LOST)	4
	03	愛好家と病的ギャンブラーの違い	5
	04	依存症は脳の機能不全	6
	05	依存症、どうなっちゃうの？	8
	06	依存症を経験した先輩たちの声	8
	07	自分は依存症かも！？と思ったら。	9
	08	あなたの周りは大丈夫？	10
	09	依存症かも。そんな時、どうすれば？	12
	10	Q&A	13
	11	関連コンテンツ	14
	12	「わたしたちの未来をひらく 依存症啓発キャンペーン」作品集	17
	13	知っていますか？「リカバリー月間」 回復にまつわる言葉をお届け	21
	14	寄付のお願い	28

依存症は、あることを繰り返して いるうちに自分の意思では やめられない状態になってしまう 脳の病気です。

生活に問題がでてもやめられないほど
自分をコントロールできなくなるのは、だらしのない人間だからではありません。
ギャンブル依存症は、回復が可能なれっきとした病気です。

●国際疫病分類（ICD-11）に位置づけられる依存症の例

■アルコール

- ビール
- ウイスキー
- チューハイ
- など



■薬物

- 危険ドラッグ
- 覚醒剤
- コカイン
- MDMA
- マリファナ
- 処方薬・市販薬
- など



■ギャンブル

- オンラインカジノ
- FX などハイリスク投資
- パチンコ・パチスロ
- 競馬・競輪・競艇・オートレース
- 賭け麻雀
- など



■ネット・ゲーム

- オンラインゲーム
- スマホゲーム
- LINE・X などの SNS
- コンシューマーゲーム
- ゲームセンター
- など



●医学的には依存症とは認められていないが似た症状の例

■恋愛・共依存

- 不健全な依存関係
- 傷つけあうのに
- 離れられない
- など



■自傷

- リストカット
- 壁を殴る
- 抜毛
- など



■摂食障害

- 過食おう吐
- 拒食
- など



■万引き



4つの質問でわかる ギャンブル依存症 自己診断シート (LOST)

02

ADDICT_101

最近1年間のギャンブル経験、あなたはいくつあてはまりますか？
(オンラインカジノやスポーツベット、FXなどの投資を含む)

- ☐ ギャンブルをするときは予算や時間の制限を決めない、
決めても守れない
Limitless
- ☐ ギャンブルで勝った金をまた『次のギャンブルに使おう』
と考える
Once Again
- ☐ ギャンブルをしたことを誰かに隠したことがある
Secret
- ☐ ギャンブルに負けたときに、すぐに取り返したいと思う
Take Money Back



2つ以上「はい」と答えた人は、
ギャンブル依存症の可能性ががあります。

このスクリーニングテストは、ギャンブル依存症問題を考える会（代表・田中紀子）、
国立精神・神経医療研究センターの松本俊彦医師、筑波大学医学医療系の森田展彰准教授らの調査研究で
開発されました。
4項目の頭文字をとり「LOST」と呼ばれています。

依存症は自覚 しづらい、不思議 な病気です。



依存症の自覚がある人は、
ほぼいません。
一時的にはやめられるので、
病気だと思わないのです。

愛好家と病的ギャンブラーの違い

03

ADDICT_101

若いときにギャンブルを
始めると依存症リスクが
高くなる

■ギャンブル開始年齢の平均



愛好家と病的ギャンブラーは頻度
や消費時間も異なる

■ギャンブルに最も費やしていた時期の時間

上段：愛好家
下段：病的ギャンブラー



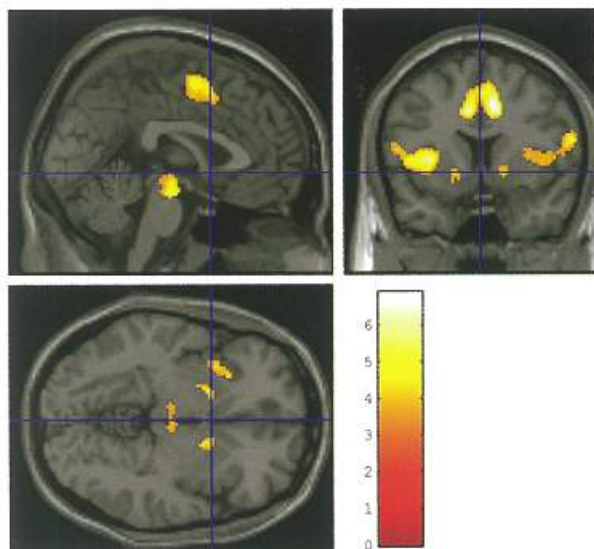
病的ギャンブラー n=159
ギャンブル愛好家 n=190

出典：「病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か」田中紀子、松本俊彦、森田展彰ら（2018年）

ギャンブル依存症になると、ギャンブルのこと以外に興味を持てなくなることが、画像診断でも明らかにされています。

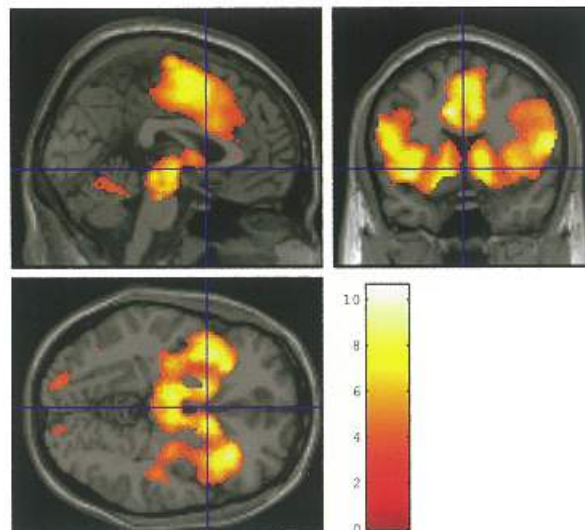
■ギャンブル依存症の場合

ギャンブルのこと以外脳が興味を持てなくなる。



■ギャンブル依存症でない場合

いろいろなことをバランスよく考えている。



京都大学精神医学教室 鶴身孝介先生ら
「Frontiers in Psychology」より
2015 年ご提供

依存症は 回復できる病気です

依存症は WHO* で
脳の疾病と
認定されています

当事者・ご家族
それぞれに
相談先があります

* WHO : World Health Organization 世界保健機関



公益社団法人

ギャンブル依存症問題を考える会

The Society Concerned about the Gambling Addiction

当事者支援部 相談専用電話

☎ 070-4501-9625

🌐 <https://scga.jp> ✉ info@scga.jp



NPO 法人

全国ギャンブル依存症家族の会

🌐 <https://gdfam.org/>

「依存症、どうなっちゃうの？ 人生終わり？」

05

ADDICT_101

そんなことはありません。
依存症は回復し続けることができます。

つらいこと、
借金のこと、
1人で抱え
込まないで。

回復に効果的なのは「同じ苦しみを知っている
元ギャンブル依存症の仲間」に話を聞いてもらう
ことだと言われています。
具体的なアドバイスももらえます。

依存症を経験した先輩たちの声

06

ADDICT_101

■最初は恐怖心があったけど

借金が明るみになり、妻がギャンブル依存症
という病気を知って相談会に参加したことが
きっかけ。最初は恐怖心があったが、対応し
てくれた仲間があまりにも普通の人だったこ
ともあり、抵抗なく繋がれた。

■励まし合える仲間

同じ苦しみを抱えた当事者同士で、職場や学
校、家庭では絶対話せないような苦しみを分
かち合い、共感できる。仲間がいるからこそ、
励まし合いながら回復を進めることができる。
一人では回復は難しい。



治療が早ければ早いほど、
回復も早く楽になります。
「もしかして」と思ったら、
すぐ相談してください。

自分は依存症かも！？
と思ったら。無料相談へ

07

ADDICT_101

「ギャンブルによる借金の問題」
「家族関係や人間関係の悩み」
「職場の問題、キャリアの継続」
など

ギャンブルの問題はもちろん、生活全般について
同じ経験をした仲間同士からサポートが
受けられます。

ADDICT 101 | 依存症入門編

●電話で相談



公益社団法人

ギャンブル依存症問題を考える会

The Society Concerned about the Gambling Addiction

当事者支援部 相談専用電話

☎ 070-4501-9625

🌐 <https://scga.jp> ✉ info@scga.jp

※電話は AI で振り分けています。折り返しお電話いたします。

●Zoom グループミーティングで相談

参加費不要。予約不要。直接、Zoom にご参加ください。

毎週日曜：朝9時、水曜：14時

毎週日曜・水曜：夜9時



ミーティング ID:
968 8279 5949
パスコード:
556119



ミーティング ID:
980 3797 3144
パスコード:
731778

こんなことが起きていたらその人は依存症かも

親

- 親のギャンブルで学費が払えなくなる
- いつも両親がギャンブルのお金のことでケンカをしている
- アルバイト代を親に取られてしまう

恋人

- デートはいつもギャンブル場
- アルバイトをしているのにいつもお金がない
- お金を貸さないと「愛情がないのか」と言ってくる
- 約束の時間を守らない

子供

- お金を渡さないと「死ぬ」と脅される
- 借金の肩代わりを度々お願いされる

兄弟

- 自分のお金や物を勝手に取られる、売られる
- 何度もお金を借りにくる

友達

- ギャンブルを優先して予定をドタキャンされる
- 友達と一緒にいるのに一人でギャンブルに行ってしまう
- 授業やテストをすっばかすようになる
- 話題がギャンブルのことばかり
- 何人もの友達にお金を貸してと頼んでいる

配偶者

- 勝手に家計のお金が使われる
- 借金が繰り返される

まわりの人のよくある思い込み

それは、逆効果です！

「借金の返済を肩代わりする」

「追い回す、監視する」

「金銭の管理をする」

「もうギャンブルをやめるよう説得する」

「人格を否定する」



ギャンブルの問題でお困りの 当事者・ご家族・ご友人の方は ご相談下さい。



公益社団法人

ギャンブル依存症問題を考える会

The Society Concerned about the Gambling Addiction

※電話はAIで振り分けています。折り返しお電話いたします。

当事者支援部 相談専用電話

☎ **070-4501-9625**

🌐 <https://scga.jp> ✉ info@scga.jp



NPO 法人

全国ギャンブル依存症家族の会

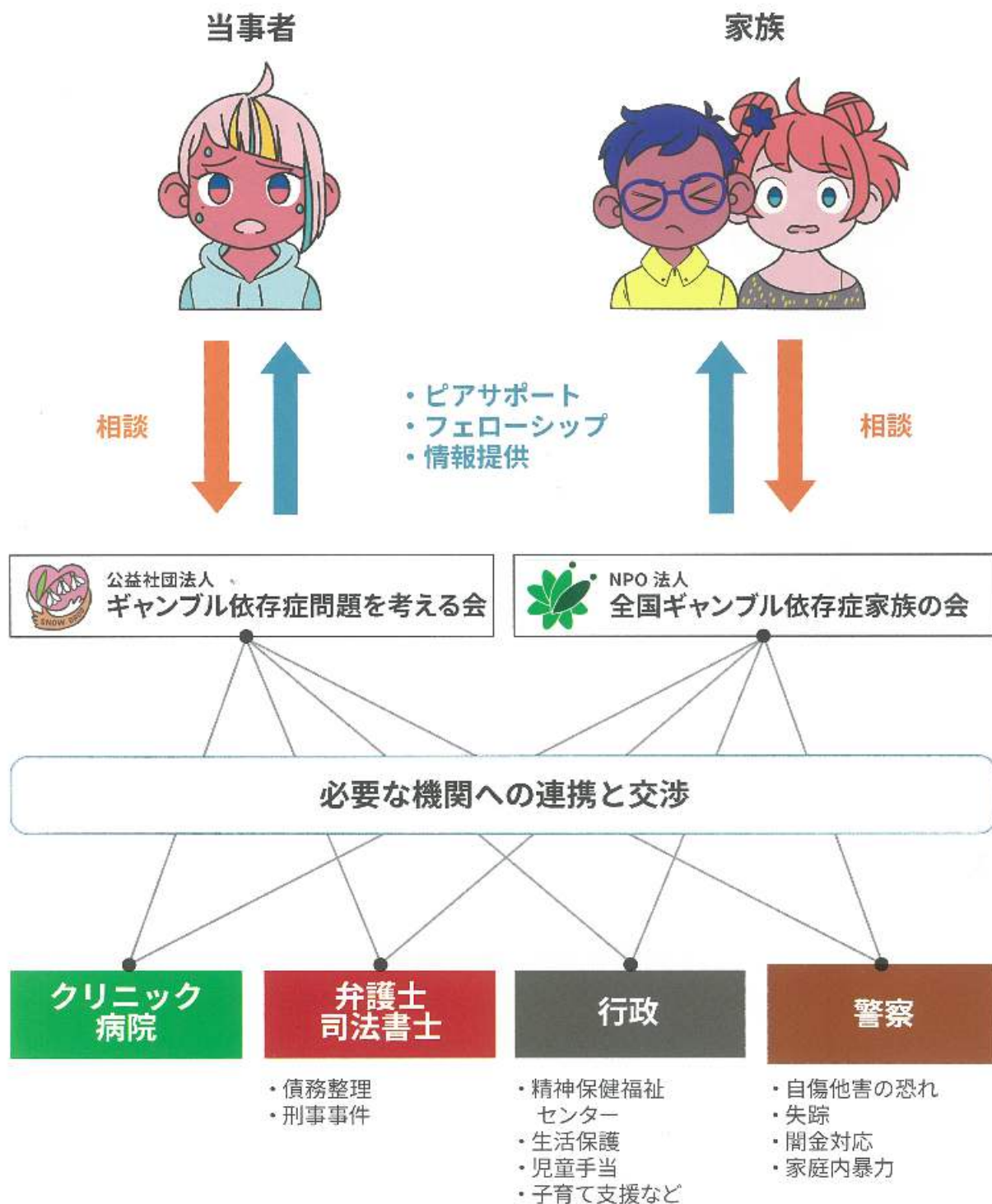
🌐 <https://gdfam.org/>

依存症かも。 そんな時、どうすれば？

09

ADDICT_101

当事者も家族も、それぞれ必要な支援が受けられます。



Q: ギャンブル依存症ってどんな病気？

- ギャンブルをやめようと思ってもやめられない
- 優先順位が狂って、生活費をギャンブルに使ってしまう
- 借金を繰り返してしまう。肩代わりして貰ってもまたやってしまう

など、自分を傷つけ苦しめているのにギャンブルが止められないコントロール不能の状態です。WHO でも認められた精神疾患です。

当事者からのよくある質問

Q: ギャンブル依存症になると、もうギャンブルはできないの？

はい。依存症という病気になってしまうと「ほどほどに楽しむ」という段階で止められません。とことんまでやり過ぎてしまいます。ギャンブル依存症になったら、キッパリやめてしまった方が結果的に楽になります。

Q: やめたいけれど、問題が山積みでどうしたらいいのかわかりません。

よくわかります。一人で止め続けることはとても困難です。当会に繋がってきて下されば、ギャンブルを止め続けられるようにサポートします。自助グループ等にもご案内します。借金の問題、闇金や犯罪に手をつけてしまった、家族関係が悪くて話が出来ない、家族や友人に嘘をついていて苦しい、などお困りの問題についても、相談しながら一つずつ片付けていきましょう。

ご家族からのよくある質問

Q: 借金の肩代わりをしたのに、また借金が……

一番大切なのは、本人の代わりに借金を支払わないことです。連帯保証人になっていなければ、家族に返済義務はありません。借金がなくなると、ギャンブルがまたできる状態になってしまいます。心配でも借金問題は本人にまかせましょう。本人が行き詰まることで相談につながり、回復へのきっかけがつかめます。



たかりこチャンネル



依存症問題やメンタルケアについてわかりやすく楽しくお届けしています！



つかりこチャンネル

依存症が出てくる映画のはなし『つかりこチャンネル』



オンラインメディア

Addiction Report

国内初の依存症専門のオンラインメディアです。科学的根拠に基づく情報発信で、依存症への理解を広げます。



Addiction Report

ポッドキャスト

依存症digラジオ

Addiction Report・編集長の岩永直子とギャンブル依存症問題を考える会・代表の田中紀子が毎回ゲストを迎え、さまざまな依存症に関するリアルをタブーなしで深掘りします。



ポータルサイト

カケルとキョーコ

ギャンブル依存症って？
回復までの8ステージ、LOSTによる
セルフチェック、e-ラーニングなど



アパレル

I'm an ADDICT

I'M
AN
ADDICT



このプロジェクトは、依存症がもつ偏見と誤解をなくし、依存症という病気やその回復過程をオープンに受け入れる社会を目指すムーブメントです。

活動に賛同してくださる方たちが意志を表明することができ、依存症の問題を知らない人たちにも知ってもらえるように、Tシャツやパーカーなどのグッズを制作し、販売しています。

売上の一部は SCGA の啓発活動にかかる費用や回復施設などへの寄付として使用されます。



「わたしたちの未来をひらく 依存症啓発キャンペーン」作品集

12

ADDICT_101

2024年「わたしたちの未来をひらく依存症啓発キャンペーン」が SCGA・Addiction Report 主催で行われました。

全国から寄せられた体験談「依存症からの回復を感じた瞬間」より、ねこまねきさんの『うちの妻が貧乏神に見えるんですが』が細川貂々さんによって漫画化されました。(19→20ページ)

併せて開催された「ポスターコンテスト」で大賞受賞の今井愛さんによる『リカバっていこう。』が21ページ、「キャッチコピーコンテスト」で大賞受賞の西川佳乃さんのコピーが22ページにそれぞれ掲載されています。







リカバリー
依存症は、回復できる病気です

依存症はWHO*で脳の疾病と認定されています。
当事者・ご家族それぞれに相談先があります。

*WHO(世界保健機関)



公益社団法人

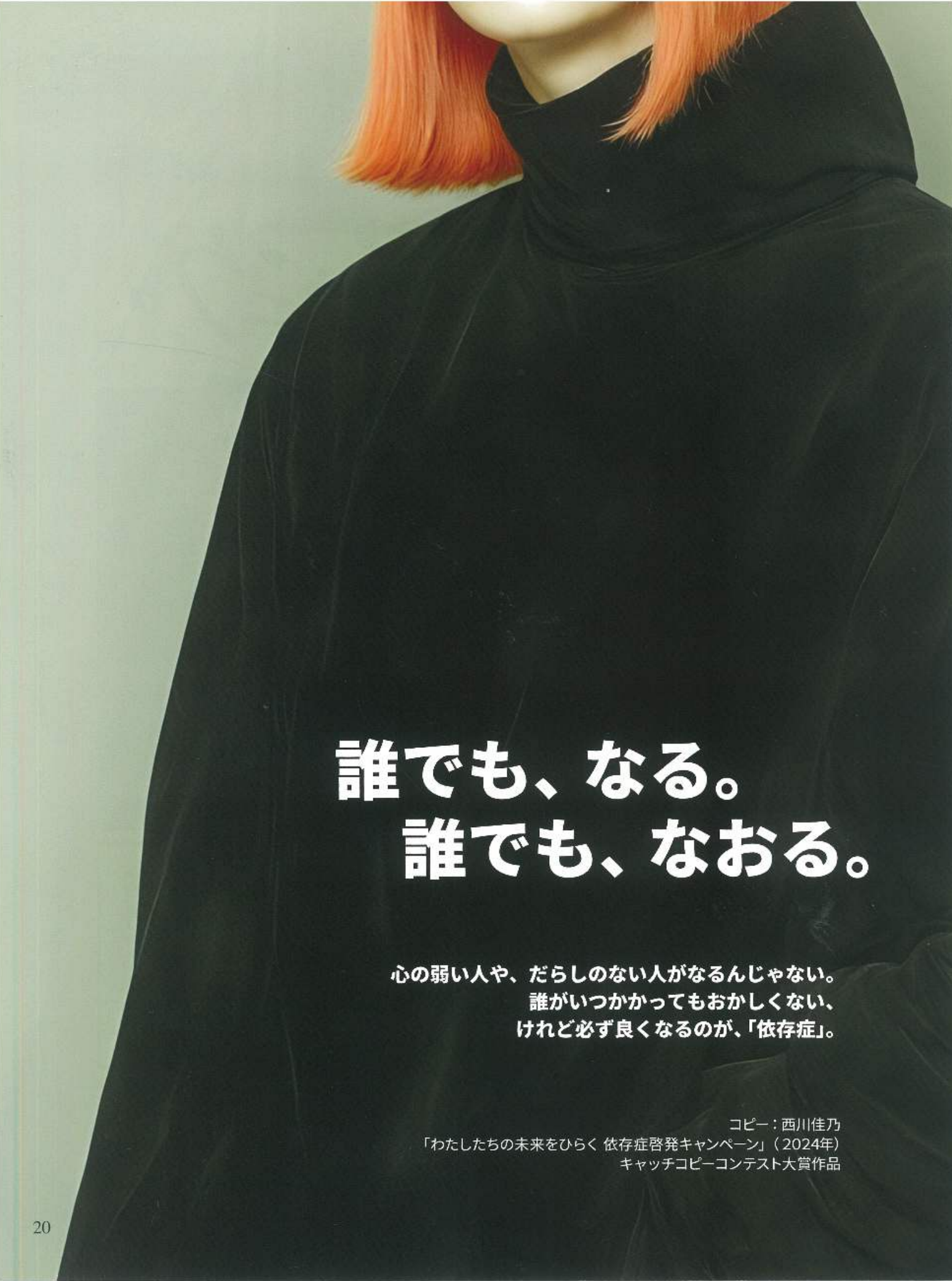
ギャンブル依存症問題を考える会

The Society Concerned about the Gambling Addiction

☎ 070-4501-9625

🌐 <https://scga.jp> ✉ info@scga.jp

ポスターデザイン：今井愛
「わたしたちの未来をひらく 依存症啓発キャンペーン」(2024年)
ポスターコンテスト大賞作品



誰でも、なる。 誰でも、なおる。

心の弱い人や、だらしのない人になるんじゃない。
誰がいつかかってもおかしくない、
けれど必ず良くなるのが、「依存症」。

コピー：西川佳乃
「わたしたちの未来をひらく 依存症啓発キャンペーン」（2024年）
キャッチコピーコンテスト大賞作品

「誰でも、なる。誰でも、なおる。」

この言葉は、依存症に対する誤解や偏見をなくし、正しい理解を広めることを目的としたキャッチコピーです。依存症が誰にでも起こりうる病気であり、回復の可能性があることを伝えています。

アメリカでは毎年9月が「依存症からの回復月間」とされ、この期間に依存症に対する理解を深めるためのさまざまな取り組みが行われています。

2024年9月、依存症専門オンラインメディア「Addiction Report」でも、これまでの記事から当事者や専門家の方々による、回復にまつわる言葉を、依存症に関する誤解や偏見をなくすためのメッセージとして発信しました。

ここではその中から、特にわかりやすい言葉を選び、「誰でもなる、誰でもなおる」ことを、テーマ性のあるポートレートと組み合わせてわかりやすくご紹介しています。

知っていますか？「リカバリー月間」
～回復にまつわる言葉をお届け～
(Addiction Report)

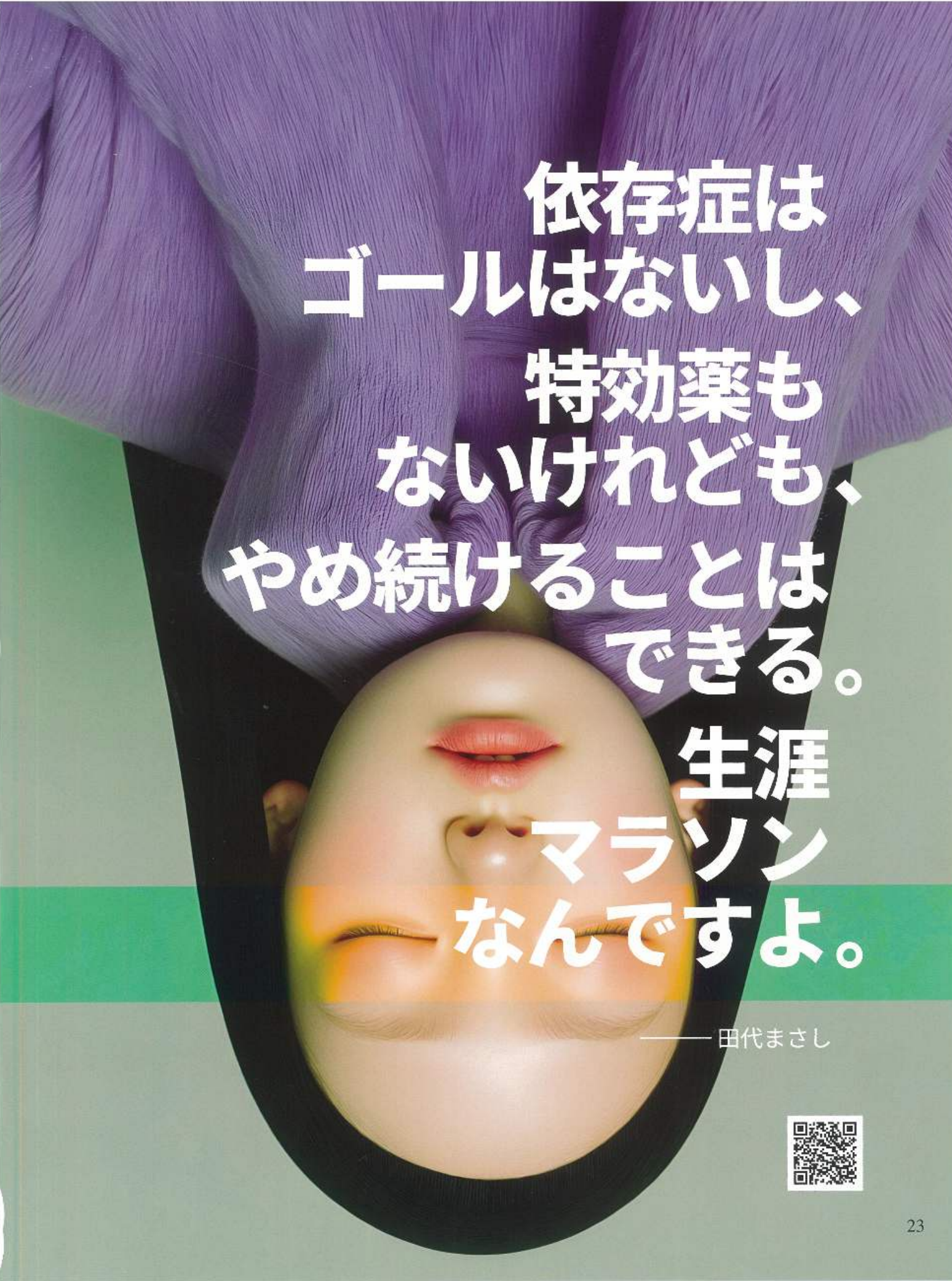




病気になったとき、
病人を責めないでしょう。
依存症者に対しても、
その人を責めることが
良いこととは思えません。

——内田樹

ポートレート “そこら辺の誰かは他人であり、自分である”
デジタルコラージュシリーズ by Kosuke Hashijima



依存症は
ゴールはないし、
特效薬も
ないけれども、
やめ続けることは
できる。
生涯
マラソン
なんですよ。

——田代まさし





**現在抱えている圧倒的な
感情に立ち向かい、
成敗するのではなく
自然と消えていくまで
ひたすら語り成仏させる。**

——田中紀子



**依存症の家族である
いわば先輩の体験を
聞くことで救われた。
だから今度は
「誰かを助けるために
自分も話す」のだ。**

——ギャンブル依存症の当事者家族





『多様な人材を活用する』
ギャンブル依存症に
困っている仲間も
助け合い、活躍できる
ようにしたい。

—— 日本郵政（株） 上杉 充



カッコ悪いことを
見せるのも
カッコ良さなのかなと
思えるようにはなりました。

——田中聖

知っていますか？「リカバリー月間」
～回復にまつわる言葉をお届け～
(Addiction Report)



当会の活動は、皆様からのご寄付・ご支援に支えられています。

「ギャンブル依存症」という病気の正しい理解を広めるためのセミナーや、有効な回復方法に関する情報提供、青少年に対する予防教育など、実りある活動を続けていくためにも、皆様のご支援・ご協力をぜひお願いいたします。

当法人への寄付金は申告により、税制上の優遇措置を受けることができます。確定申告で寄付金控除を受けたい方は、お申し込みフォーム内の「領収書が必要」にチェックを入れてください。毎年2月初旬頃までに郵送いたします。

寄付に関するお問い合わせ : kifu@scga.jp



<https://www.scga.jp/donation/>

ADDICT¹⁰¹

アディクト・ワン・オー・ワン
依存症入門編

101
ADDICT_101

2025年3月発行

企画・制作：

公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会

<https://www.scga.jp/>

ブックデザイン・編集協力：

株式会社ハングオーバープレート

<https://h-o-pe.work/>



ADDICT¹⁰¹

誰でも、なる。誰でも、なおる。

心の弱い人や、だらしのない人になるんじゃない。
誰がいつかかってもおかしくない、
けれど必ず良くなるのが、「依存症」。



公益社団法人

ギャンブル依存症問題を考える会

The Society Concerned about the Gambling Addiction

☎ 070-4501-9625

🌐 <https://scga.jp> ✉ info@scga.jp