



ギャンブル等依存問題 予防・啓発ガイド



ギャンブルの問題に出会わないためには？
もし出会ってしまったら？

ギャンブル等？ギャンブル等依存症？

「ギャンブル等」ってなに？

「ギャンブル等依存症」ってなに？

どんな問題が起こるの？

問題はこじれると大変なことに ...

あなたの遊び方は安全ですか？

安全度のチェックリスト(DSM-5)

問題が起きないように予防しましょう！

予防の為のルール その1 その2 その3

相談することが、問題解決の近道

苫小牧市の相談窓口

全国の相談機関



はじめに

2018年10月に「ギャンブル等依存症対策基本法」が施行され、国をはじめ全国の自治体は、ギャンブル等依存症の予防や回復の支援への取組を推進していくことになりました。

苫小牧市においても、ギャンブル等依存症対策をこれまで以上に充実させていくように取り組んでいます。

このパンフレットは、ギャンブル等依存症の概要や予防のために知っておいていただきたいこと、問題に直面したときに役に立つことなどを、世界の先進的な取り組みを参考にまとめています。

娯楽との安全な付き合い方を考える資料として、ぜひご活用ください。

ギャンブル等？ギャンブル等依存症？

誤解が多い“ギャンブル等”と“ギャンブル等依存症”

「ギャンブル等」ってなに？

ギャンブル等依存症対策基本法の「ギャンブル等」には、競馬や競輪、競艇、オートレースなどの公営競技、パチンコ・パチスロなどが挙げられています。それ以外にも、お金をかけて勝ち負けや結果にドキドキして楽しむ遊びや娯楽が、幅広く「ギャンブル等」に含まれます。

公営競技

競馬・競輪・競艇
オートレース

ぱちんこ

パチンコ
パチスロ

宝くじ

ジャンボ宝くじ
LOTO・TOTOなど

ガチャ

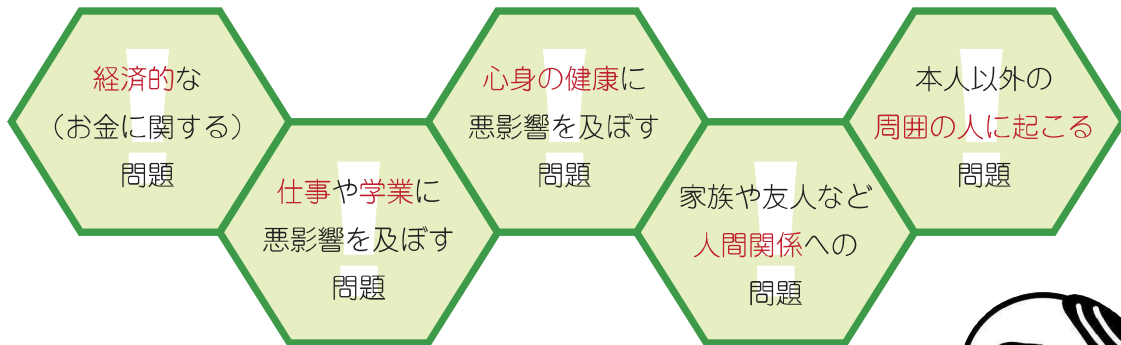
スマホゲーム内
課金など

「ギャンブル等依存症」ってなに？

ギャンブル等依存症とは、ギャンブル等にのめり込むことにより、日常生活または社会生活に支障が生じている状態をいい、依存症は誰でもなる可能性がある病気です。

どんな問題が起こるの？

ギャンブル等の娯楽では、お金の問題やさまざまな困った問題が本人や身近な人に生じる可能性があります。

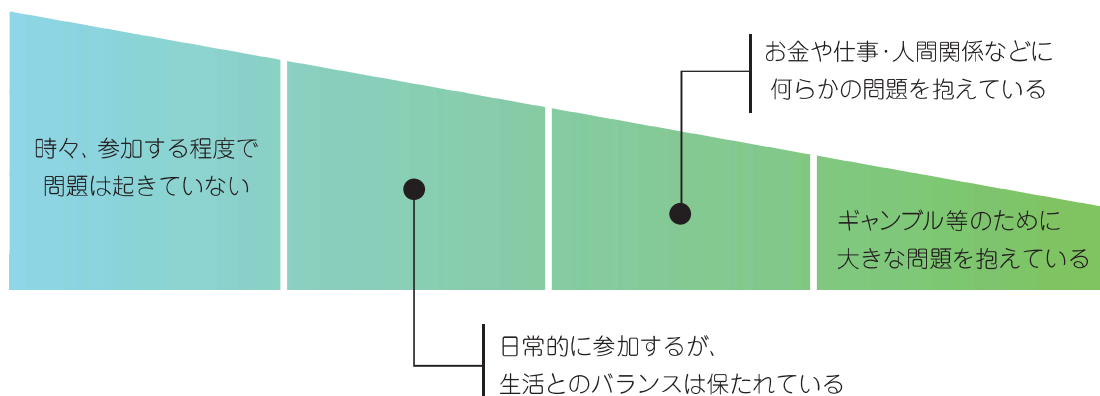


- ◎問題は、全ての世代・全ての人に起こる可能性があります。
- ◎問題の程度や原因は、一人一人の生活条件によって大きく異なります。



問題はこじれると大変なことに ...

ほとんどの方は、娯楽の危険と安全のバランスを考えながら上手に楽しめています。
また、問題が起きたときには自分なりに工夫して、問題が起きないように遊び方を調整している方もたくさんいらっしゃいます。
一方で、遊び方の調整がうまくできずに問題を抱えたまま、健康や生活に良くない影響が起き続けて、大変なことになってしまう方もいらっしゃいます。



**問題を起こさない、問題を大きくしないために、
予防できることがたくさんあります。**

あなたの遊び方は安全ですか？

CHECK!!



自分やご家族の遊び方の安全度をチェックすることは、
問題に早く気づくことに役立ちます。
過去12カ月間に、以下の項目にあてはまることが無いが
チェックしてみてください。

Q1	もっと多くのお金や興奮を得たいと思うあまりに、 ギャンブルに使うお金が増えてきた。	☐
Q2	ギャンブルに行く回数を減らしたり、止めたりすると、 気持ちが落ち着かなくなったり、いらいらする。	☐
Q3	ギャンブルに行く回数を減らしたり、 止めようとしても上手くいかなかったことが、今までに何度もある。	☐
Q4	ギャンブルに心を奪われがちになっている。 (例えば、以前のギャンブルでの負けを取り戻すことや 次のギャンブルでどうしたら勝てるかを考えたり、計画を立てる。 ギャンブルのための金銭を得る方法などを絶えず考えているなど)	☐
Q5	さえない気分するとき、不安があるとき、気持ちが落ち込んでいるときに、 ギャンブルをすることが多い。	☐
Q6	ギャンブルで負けたお金を取り戻すために、 その日のうちか、翌日にまたギャンブルをしにいくことがある。	☐
Q7	ギャンブルにのめり込んでしまっていることを隠すために嘘をつく。	☐
Q8	ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事、勉強がうまくいかなかったり 失ってしまったことがある。	☐
Q9	ギャンブルによって経済的に困窮して、 他の人にお金を出してくれるように頼ったことがある。	☐

国際的に広く用いられている DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアルを参考に作成

**4項目以上当てはまる場合は、遊びの範囲を超えて、
問題が生じている可能性があります。
問題がこれ以上こじれないように、遊び方を見直してください。**

問題が起きないように**予防**しましょう！

正しい知識がないと問題が起きやすくなります。
安全に遊ぶためには、以下のことをよく理解しておいてください。



青少年の皆さんへ

これからの人生で問題を抱えないために知っておいてください。



ギャンブル等に参加している方やそのご家族へ

これから問題が起きないように早い段階で気づいて、
こじらせないために知っておいてください。



すでに問題を感じている方やそのご家族へ

以下のことを参考に、遊び方を見直してみてください。
それでも問題が解決しないときは、
専門の公的機関があり電話相談などのサービスを受けることができます。
一人で悩むことなく、相談してみてください。



正しい知識を持ちましょう

予防のための
ルール

その1

ルールや仕組みを正しく知る

ルールや仕組みを知ってから遊ぶことは、
すべての遊びの基本です。間違った解釈や
思い込みで遊んでいては危険です。
払い戻し率やゲームの特徴などを理解してか
ら参加しましょう。詳細はHPなどで調べる
ことができます。わからないことがある場合
は、直接問い合わせてみてください。

商業娯楽では、**最終的には事業者が儲かる仕組みになっています。**ギャンブルは、**勝ち負けを楽しむ娯楽であり、お金を稼ぐ手段にはなりません。**

噂や攻略法・必勝法など根拠のない情報が溢れています。思い込みや甘い誘惑に惑わ
されることなく、正しい知識を身につけて
楽しんでください。

遊び方を工夫しましょう

予防のための
ルール

その2

使うお金の上限を決めて守る

遊ぶ前に使う金額の上限を決めましょう。決めた範囲を守ること、
思った以上に使い過ぎてしまうことを防ぐことができます。

遊ぶ時間の上限を決めて守る

遊ぶ時間の上限を決めて止める習慣を持つことは、
思った以上に時間を消費してしまい、生活に問題が起きることを防ぐことができます。
また、お金の使い過ぎを防ぐ効果も期待できます。

負けを取り戻そうとしない

ギャンブルは、お金と時間を使う遊びです。負けを取り戻したくなる気持ちは分かりますが、
本気でお金を取り戻そうとすると、遊びの範囲を超えてしまいます。
使って良いお金で、あらかじめ決めた範囲を守って遊ぶことを心がけてください。

遊ぶ前に確認しましょう

予防のための
ルール

その3

余裕のあるお金と時間で遊ぶ

生活に必要なお金や時間をギャンブルに使うことは危険です。
使って良いお金かどうか、遊ぶ前に確認してください。
ご家族や大事な人に嘘をついて(隠して)遊ぶことは、問題がこじれるもとになります。
借りたお金で遊ぶことは、非常に危険です。

楽しめるときに遊ぶ

不安や強いストレスがあるとき、気分が落ち込んでいるときなどは、
遊び方が乱れやすくなります。また、お酒に酔った状態では、判断力が鈍り感情や行動の
コントロールが効きにくくなってしまいます。このようなときは、ギャンブルを控えましょう。

色々な娯楽や趣味を楽しむ

一つの遊びだけに偏った時間の使い方は健康的とは言えません。
ギャンブルだけでなく、色々な趣味や娯楽をバランスよく楽しみましょう。

以上のことを参考にして、
自分に合った安全な遊びのスタイルを見つけてください。



それでも問題が起きてしまったら…

相談することが、問題解決の近道

ご家族や親しい友人、公的な相談機関があなたの問題解決の力になってくれます。
相談機関は、秘密を守り知恵や力を貸してくれます。ひとりで悩まずに相談してください。

北海道及び苫小牧市の相談窓口

苫小牧市役所

苫小牧市旭町4丁目5番6号

- ・ギャンブルやアルコール依存症等で悩む本人や家族のこころとからだの健康に関する相談

 **0144-32-6410** (健康づくり課) 平日 8:45～17:15

- ・失業や借金などによる経済的困窮をはじめとした生活での困りごとや不安に関する相談

 **0144-32-6189** (総合福祉課) 平日 8:45～17:15

苫小牧保健所

苫小牧市若草町2丁目2番21号

- ・ギャンブルやアルコール依存症、不眠、抑うつ、引きこもり等に悩む
本人や家族のこころとからだの健康について
- ※精神科医師と保健師による精神保健相談会(予約制)を月1回開催
- ※保健師による相談は随時実施
- ・東胆振地域の自助グループ(ギャンブラーズ・アノニマスなど)の紹介

 **0144-34-4168** (代表) 平日 8:45～17:30

北海道立精神保健福祉センター

札幌市白石区本通16丁目北6番34号

- ・ギャンブルやアルコール、薬物などの依存症に関する来所相談の受付
- ・ギャンブルをやめたいのにやめられない方を対象とした
グループ(ギャンブル研究会)への参加について

 **011-864-7000** 平日 8:45～17:30

- ・ギャンブルやアルコール、薬物などの依存症に関する電話相談

 **0570-064-556** 平日 9:00～21:00 土・日・祝日 10:00～16:00

※全国統一回線、自動的にお住まいの地域の相談窓口につながります。

※年末年始など、お休みの場合もございます。詳しくはHP等でご確認ください。

全国の電話相談機関

こころの健康相談統一ダイヤル（精神保健福祉センターなど）

- ・心の問題や病気でお困りの方、又はご家族ご友人などからのご相談
- ・専門の医療機関や地域の相談機関のご案内

 **0570-064-556**

※相談できる時間帯は、相談窓口により異なります。まずは、ご連絡ください。
※全国統一回線、自動的にお住まいの地域の相談窓口につながります。

公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター

- ・公営競技の投票券の購入に、のめり込みの不安のある方からのご相談
- ※まずは、ご予約をお願いいたします。

 **0120-321-153** 平日 9:00～17:00（予約受付時間）

特定認定非営利活動法人ぱちんこ依存問題相談機関 リカバリーサポート・ネットワーク

- ・パチンコやパチスロの、のめり込みに関する電話相談

 **050-5846-3952** 平日 10:00～22:00（受付 21:30 まで）

消費者ホットライン

- ・借金問題に関する最寄りの相談窓口（消費生活センターなど）のご案内

 **188**

※相談できる時間帯は、相談窓口により異なります。まずは、ご連絡ください。
※全国統一回線、自動的にお住まいの地域の相談窓口につながります。

法テラス・サポートダイヤル

- ・借金問題解決のための法制度や手続きのご紹介
- ・法律相談窓口のご案内

 **0570-078374** 平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00

※年末年始など、お休みの場合もございます。詳しくはHP等でご確認ください。

2020年2月末日第1版発行 2026年8月12日第3版発行

発行：苫小牧市 監修：精神科医 西村直之