

## あなたは大丈夫？

### ギャンブル依存症のセルフチェック「LOST」

※公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会ウェブサイトから引用

#### Limitless

ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない

#### Once again

ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と考える

#### Secret

ギャンブルをしたことを誰かに隠す

#### Take money back

ギャンブルに負けたときにすぐに取り返ししたいと思う

**過去1年間のギャンブル等の経験で、4つのうち2つ以上当てはまったらギャンブル依存症の可能性がります。心配な時は早めに相談してください。**



### あなたの金銭 感覚 大丈夫？

近年はインターネットでの買い物やゲームの課金、クレジットカードでの支払いなど、現金を使わない購入・支払い方法が増えています。気付いた時には借金を抱えていた！ということにならないよう、お金の管理には気をつけましょう。

## G 一人で悩まないで

心配な時まずは誰かに相談してみませんか？



依存症や心の健康に関する相談窓口です。プライバシーは守られますので安心してご相談ください。匿名でも相談出来ます。

### 相談機関

- 長崎こども・女性・障害者支援センター  
精神保健福祉課  
095-846-5115 (9:00~17:45)  
月~金(祝日・年末年始除く)

※ご家族からの相談も受けています  
※自助グループの紹介も行います

上記のほか、保健所などでも相談を受け付けています。  
詳しくは、

長崎県 こころの相談機関一覧

検索

### 医療機関

長崎県が選定しているギャンブル等依存症の専門医療機関です。  
(令和3年3月末時点)

- 長崎大学病院 (095-819-7292)
- 松元リハビリクリニック (095-801-1146)
- あきやま病院 (0957-22-2370) (令和3年7月~)

### その他の相談機関

本人の回復施設や家族の会など、相談できるところが他にも色々あります。

- 回復施設 グラフながさき  
(095-800-2923)
- 全国ギャンブル依存症家族の会長崎  
問合せ (095-846-5115)

これからを  
生きていく  
あなたへ

知ってほしい  
だれもが  
となりあわせの

## 依存症のこと



このリーフレットは「長崎県ギャンブル等依存症予防教育検討専門部会」にて作成しました。

発行：長崎県 令和3年3月  
問合せ先：長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター  
精神保健福祉課  
長崎市橋口町10-22 tel: 095-846-5115  
月~金(祝日・年末年始除く) 9:00~17:45

## ギャンブル等は身近にある

ギャンブル等とは、競馬や競輪、モーターボート競争、ぱちんこやスロットなど、偶然に得られるお金などの利益を当てにする行為のことです。

ギャンブル等の中には、アニメやまんが、ゲームや映画のキャラクターなどが使われているものもあり、子どもの頃から身近にふれている場合もあります。



スマートフォンなどのオンラインゲームで、ゲームを有利にすすめるため1回数百円程度のくじで、ゲーム内で使えるアイテムが得られる「ガチャ」は、疑似ギャンブルです。

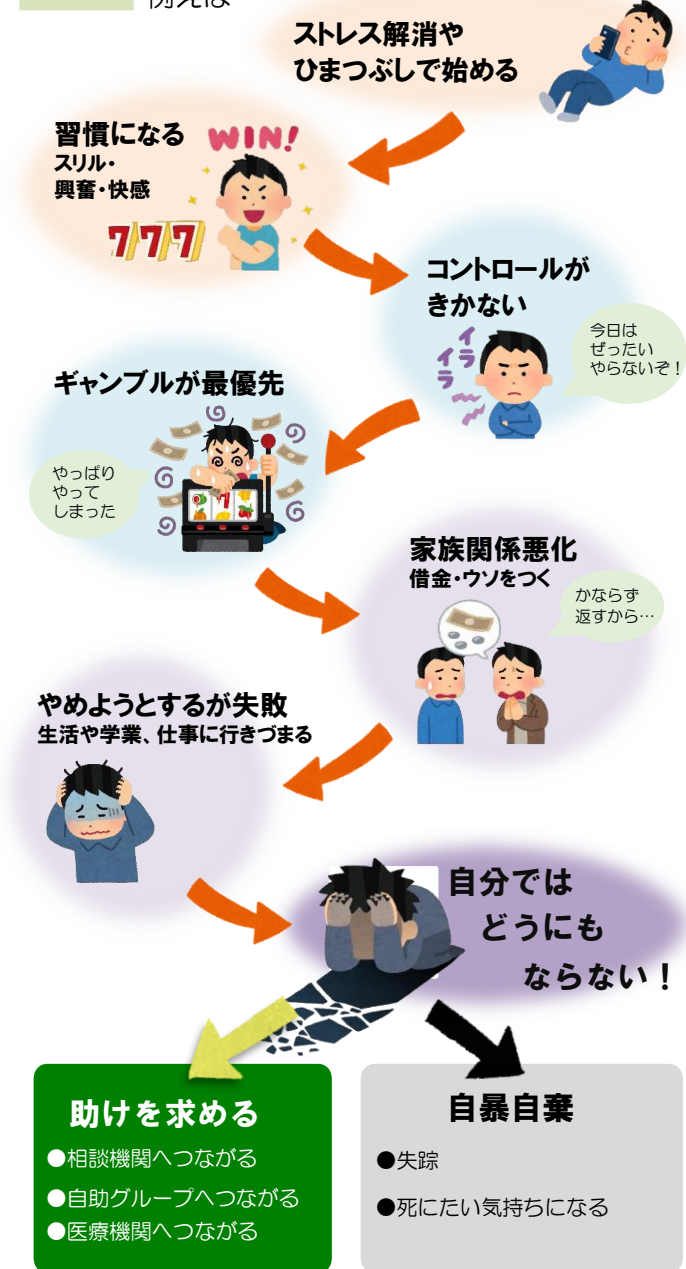


ギャンブル等だけでなく、ゲームやインターネットにのめり込んでしまい、やめたいのにやめられない

「ゲーム依存」「ネット依存」、「ギャンブル等依存症」が社会問題となっています。

## ギャンブル等への「のめり込み」プロセス

例えば・・・



## 依存症とは

人が依存する対象はさまざまですが、ゲームやスマートフォン、ギャンブル、たばこ、お酒、薬物など「**やめたくてもやめられない**」状態を「**依存症**」といいます。

依存症になると、ゲームや飲酒、ギャンブルなどを優先し、自分や家族の生活に悪影響を及ぼします。しかし、**適切に対処することで回復することができます。**

### 依存症と「生きづらさ」

ギャンブル等やゲームにのめり込んでしまう背景には、本人の「**生きづらさ**」があるといわれています。家庭や学校、職場でのイヤなことやストレスから「**自分を守る**」ためにやり始めたことが習慣になってしまう場合もあります。

ギャンブル等やゲーム以外に楽しめること、仲間を見つけて安心して自分のことを話せる場所をつくったりすることが依存症の予防につながります。

長崎こども・女性・障害者支援センター

依存症に関するホームページ(URL)

