

ギャンブル依存症について
聞いてみました！

河本 泰信 精神科医

医療法人社団
正心会 よしの病院 副院長 精神科専門医



岡山大学卒 久里浜医療センター精神科医員
(ギャンブル障害診療研究担当責任者)を経て現職
一般社団法人 RCPG (Responsible Center of Problem Gambling)
理事。著書に「ギャンブル依存症からの脱出」(SB 新書 2015)他、
「日本アルコール薬物医学会」および「精神科治療学研究会編集委員会」
より査読論文掲載

「のめりこむこと」は本当に良くないことか？

一般的にギャンブルにのめりこむことは依存症の徴候とされています。しかし診察室で出会うギャンブル依存を抱えた方はギャンブルに熱中しつつも、内心は冷めていて、「やりたい気持ちと止めたい気持ちが同時に存在している」「喜びと同時に苦痛も感じている」「大金持ちになるという考えと破産するという考えが同時に浮かぶ」などの自己矛盾状態にあります。そのためにギャンブル代を惜しいと感じ、損失を取り戻そうと悪循環に陥ります。このように「心底からのめりこめなくなる」ことがギャンブル依存の注意信号です。それでは安否（かつ手短か）にのめりこむためにはどうしたらよいのでしょうか？

まず自分の好むギャンブラーイメージを明確にしておく必要があります。具体的なイメージには「全所持金で一発勝負をする」という破滅的ギャンブラーや「各レースで気に入りの選手と一体化して単勝でかける」というファンクラブギャンブラー、あるいは「確率重視で手堅く賭けて持ち金をチマチマ増やす」という守銭奴ギャンブラーなどがあります。時には自分の好みのイメージに合わせた服装でギャンブルを楽しむのもよいでしょう。そして、それらのイメージと「賭けに参加している自己像」とが例え一部でも重なる時に深いのめりこみ感が得られます。つまり自らを意図的に「ごっこ遊びの世界」という退行（幼児返り）状態に置くわけです。

このとき賭け金は最小単位で充分です。また、のめりこむこと自体が主目的なので、賭けの結果は二の次です。わが国の精神科医療の泰斗の一人である神戸大学名誉教授の中井久夫先生は「精神健康の基準」の筆頭に「人格を意図的に分裂できる能力」や「可逆的に退行できる能力」を挙げています。この能力を高める手段の一つとしてギャンブルが利用できるかもしれません。それは「家庭人格」「仕事人格」などの大人人格と「ギャンブラー人格」などの幼児人格との意図的な往還を楽しむ能力です。これは「楽しくなければやめる」「本当に楽しめることには金を惜しまない」というレジャーに関する原則にも通じます。

相談機関

一人で悩まず、
まずは相談してみましょう。
ご家族やご友人の方も相談できます。

一般財団法人ギャンブル依存症予防回復支援センター
〒105-0004 東京都港区新橋 2-20-15

☎ 0120-683-705

24時間 365日

無料でご相談を受け付けています。

ギャンブル依存症
について

ギャンブル依存症について

定義 一般的に「パチンコや公営競技のような賭け事にのめりこむことにより日常生活又は社会生活に支障が生じている状態」を指します。

症状 「賭けることを楽しむ」という当初の健全な動機が別の動機にすり替わることが発症の引き金です。すり替わる動機には、

- ① 負けを取り戻す（負け追い）
- ② より強い興奮を味わう
- ③ イライラ・ゆううつ感を解消する
- ④ 賭けていると落ち着く

などがあります。これらの動機には「楽しくなくなった（飽きた）から止める」という歯止めが効きません。それゆえ遅かれ早かれ、

- ⑤ ギャンブルに関することが頭から離れない
- ⑥ 上手に加減できない

というとらわれの状態に陥ります。その結果、

- ⑦ ギャンブル関連の嘘
- ⑧ 大切な人間関係の危機
- ⑨ ギャンブルを原因とした借金が生じます。

診断 DSM5（精神障害診断基準集：米国精神医学学会作成）では上記の①～⑨のうち四つ以上が満たされた場合に「ギャンブル障害」と診断します。このうち①「負け追い」は重要な鑑別症状です。

自然経過 専門的な治療なしでも過半数は回復すると考えられています。

原因 性格 / 気質、社会的ストレス、家族葛藤などの心理的要因、知的 / 発達障害、更にうつ病等の併存精神障害が複雑に絡み合っています。「ギャンブルをやめれば解決する」という単純な因果論では捉えきれません。

対処法 ギャンブル動機を手掛かりにして個別のニーズ（欲望）を探します。それは「ギャンブルに何を求めています（いました）か？」という自問です。自分のニーズがわかれば、それを満たす代替行動に取り組みます。もしギャンブルを継続したいのであればそのニーズに絞り込んだギャンブル戦略に修正します。但し併存障害を有する方はその治療を優先します。

Q : 有効な治療法はありますか？

A :

- ギャンブルに替わる充足方法（趣味活動や日常生活等）を色々と試みる「欲望充足法」をお勧めします。またギャンブルの収支決算を記録したり、「迷惑をかけたこと」をリスト化することで、歯止めをかけることも有効です。

Q : 家族支援のみでも有効な解決手段になりますか？

A :

- 充分になります。家族の態度の変化が本人の変化を導きます。その際「なぜ自分はこの人と一緒に居たいのか？」という自問を通じて、家族が自身の欲求に気づくことが重要です。このとき「ギャンブルを止めさせる」という目的のみでの関与は有害です。

Q : 電話相談でも有効なの？

A :

- 有効です。電話で自分の問題を確認し整理するだけでも、安心感が得られます。その結果、代替手段などの対処法が浮かんでくる場合があります。

Q : ギャンブル依存症は病気なの？

A :

- 精神障害（disorder）ではありますが、精神疾患（disease）とは断定できません。「原因としての脳病変」が確認できていないからです。現在は脳画像研究などに基づく推定段階です。

Q : ギャンブル依存症は進行するの？

A :

- 一部の方は徐々に頻度や掛け金が増えてゆきます。しかしアルコール依存や薬物依存と違い、半数以上の方は止めるか、元の小遣い範囲のギャンブルに戻ります。このようにギャンブル依存症は自然回復率の高い障害と考えられています。

Q : どんな人が破滅的な結果になりやすいの？

A :

- どちらかといえば「我慢強い人」「甘え下手な人」です。借金等の問題を隠したまま、真面目に一人で解決しようとして、破滅的な結果に至る傾向があります。この傾向は幼少期における両親等の飲酒問題やギャンブル問題の存在と関連しています。