

## 体験談（令和4年6月掲載）

No	投稿された方の年代・性別	体験談の概要 (当事者と投稿された方のご関係)	ギャンブル等の種類	ページ番号
1	40代男性	当事者の体験談	競馬	2P
2	50代女性	当事者の体験談	ぱちんこ	4P
3	30代男性	当事者の体験談	ぱちんこ、競馬、競艇	6P
4	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	ぱちんこ	8P
5	50代男性	当事者である息子の家族（父）としての体験談	—	10P
6	女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ぱちんこ	12P
7	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	競馬	15P
8	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	FX、仮想通貨	17P
9	60代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	19P
10	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ぱちんこ	21P
11	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ぱちんこ、ネットゲーム	23P
12	70代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	24P
13	女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	競馬、競輪、ネットゲーム、仮想通貨	25P
14	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	26P
15	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ぱちんこ	28P

※ 「投稿された方の年代・性別」については、公表可能な方のみ記載しています。

※ 「ギャンブル等の種類」は、体験談の中で、具体的なギャンブル等の種類が記載されている場合のみ記載しています。

なお、パチスロは、「ぱちんこ」と表記しています。

## NO.1 40代男性 当事者の体験談（競馬関係）

2015年9月16日に自助グループにつながりました。繋がって6年になります。

今の自分は自助グループの中にいられる感謝でいっぱいです。

そもそも繋がった時は、実家に連れ戻され財布、携帯、Suica、全てのカード類、印鑑、もちろん現金などは没収され何も無い状態でした。夢も希望も未来も力も気持ちも無い状態でした。

きっかけは、カウンセリングの先生から自助グループの話聞いた事です。そして母親に連れてこられました。ただ連れてこられたので、自助グループのドアをたたくのに躊躇も恐れもなく勇気も必要ではありませんでした。

その時はギャンブルを止める気はなかったのです。ギャンブルの借金はギャンブルで返すしかない。仕事で返す選択肢は持っていませんでした。

そんなんでしたから、初めてのミーティングで握手をされても、気持ち悪いと思うし、こんな病人達と一緒にされてたまるかみたいで。その最初の分かち合いは「借金をしました」「人の物を盗みました」「質問ある人」の3行でした。

行かざるをえない状況で、2回目の参加をしました。分かち合いで自分は病気でないと言いました。

ミーティング後に仲間が近寄ってきて「君は病気だよ」と、そして「ミーティングに行くとギャンブルが止まるよ」と、そんなに言うならの感覚でミーティングを気合と根性で通うことになるのです。

気合いと根性で1カ月ミーティングに通いました。そして再発しました。気合いと根性での通いは1カ月しかもたなかったです。

家族の牛丼を買いに行く途中でパチンコ屋にタバコを吸いに入りました。自分のギャンブルは競馬。パチンコは問題外。大丈夫。しかし、気が付いたら牛丼代の1000円をパチンコ台に使っていました。罪悪感と後悔でその場から逃げ出しました。

そこからは20日間のホームレス状態でした。持っているのはコンビニのポイントカード約1000円分。地獄の20日間が待ち受けました。高架下の駐車場で寝るが、まず寒くて寝れない。ので夜は歩く。とにかく寒い。ダンボールを拾い寒さをしのぐ。歩くとお腹がすく。昼間の公園で寝るが寝れない。最初の数日間はカップ麺などで過ごせたが、持っていたポイントが無くなり、最後の5日間はうまい棒に水で過ごしました。

家族も、先生も、友達も、彼女も誰にも助けを求められない、気力も精神も衰弱し酷い状態でした。死ぬに死ねない。

どうしようもない地獄でした。意識ももうろうとしてきて、幻覚幻聴。すべての人が悪人に見えました。その時、声が聞こえたのを覚えています。

よくわからないけど、本当によくわからないけど、自助グループにもう一度行こう。救いはそこにしかない。よくわからないプログラムを手にした。救いはそこにしかない。

今思うと、なにか極限状態の底付きが、神様の声が自分を救っていただいたと思っています。

自助グループに繋がり1年目、関東の集いでスピーカーをさせていただきま

した。その時、回復とは、希望ある自由な魂を得ること。と言っています。

今現在は平穏な人生がおくれています。感謝しかありません。しかし問題はおきます。問題がおきた時はチャンスだと思っています。

成長できるチャンスです。神様から与えていただいたチャンスです。この好機を逃さずに成長していけたらと思っています。今日一日を大切に丁寧に生きたいと。

## No.2 50代女性、当事者の体験談（ばちんこ関係）

私のギャンブルはパチンコです。私がパチンコを始めたのは、離婚してから付き合った人と別れた時に、職場の隣にパチンコ店があったので同僚に誘われて軽い気持ちで行ったのが最初でした。私は元々パチンコは好きではなく、臭くて煩くてこんな所に何時間も居られないと思っていました。でも初めて何千円が10万円に増えた時に、仕事よりも短時間で効率的にお金が稼げると思いました。真面目に仕事をするのが馬鹿らしいとも思いました。はじめは当たってもCDやお菓子を換えていてお金に換えるという頭もありませんでした。でも当たりを経験してからお金に換えるのは当たり前で、2箱の当たりは当たりではないと思うようになりました。ですので、当たりを引いてもまだ当たると思い込んでいましたし、玉を全部吞まれても更にお金を追加していました。最初は何千円だった賭け金が1万、2万と増えていって、1日で5~8万円のお金を使うのが当たり前になっていきました。パチンコに行く時はお財布の中にあるお金を使ったら止めようと思っていくのですが、財布の中のお金がなくなればコンビニのATMでお金をおろし、銀行にお金なくなれば消費者金融のカードを作りそこからお金を借りて使っていました。家族に平気で嘘をつき、仕事で残業するからと閉店までパチンコを打ったり、職場には小さかった子供が熱を出したので仕事を休むと言っては新装開店の台を打っていました。今でも当時の職場に良くバレなかったなと思います。私はトータルすると10年位しかパチンコを打っていませんでしたが、計算してみると家が一軒立つくらいのお金をつぎ込みました。それでも私はトリプルワークをしていたので借金を作る事はありませんでした。ですので、私はパチンコを止める必要はないとずっと思っていました。仕事もなくしていないし、家族にも知られていないし、借金もないので止める必要はないと自分のパチンコの問題を認めていませんでした。でも最後の方パチンコを打っていて楽しいと思わなく、どうしてパチンコ台から離れられないんだろうと苦しくて仕方ありませんでした。自分の生活にパチンコが食事や歯磨きと同じようにしなくてはならないものになっていました。機会があり自助会に繋がる事が出来ました。止める気も問題があるとも思わずに繋がった自助会でしたがミーティングに行く度にもっと色々なミーティングに出たいと思うようになり、ミーティング会場に行く日が続けて行くうちに休みは自助会に行くのが当たり前になっていきました。生活の中にパチンコがあるのが当たり前だった毎日から、生活の中にミーティングがあるのが当たり前になっていきました。覚悟を持たなくても自然にそうになっていきました。パチンコを止めて1年たった時に12ステッププログラムをさせてもらい家族に自分がギャンブル依存症である事を打ち明けました。家族は私が自助会に行く事を喜んでくれていますし、自助会に行く事でパチンコを打っていないことを確信出来るので安心しているようです。12ステッププログラムとミーティング、仲間の力という3つの力によってスリップすることなくパチンコをいままで止めてきています。パチンコを止めて10年以上が経ちますが私にはまだまだミーティングは必要です。それはパチンコしていた頃は逃げていた自分自身と向き合う事を今はやらせてもらっているのが苦しくなったり、腹が立ったりした時に正直に自分の話が出来る場所だからです。仲間とも時に喧嘩をする事もありますが正

直に話し合えるので喧嘩が出来るようになったのだと思います。これからもこのパチンコのない穏やかな生活を続けていきたいと思います。

### No.3 30代男性、当事者の体験談（ぱちんこ、競馬、競艇関係）

私はギャンブル等依存症の当事者です。

現在は約2年半ほどギャンブルをやめられてはいますが、10歳の頃からパチスロがとにかく大好きで、20年近く依存し続けました。

最終的に精神科へ通うことを決意するまでの数年間は、「大きく当てて、人生をやり直すんだ」という考えから、競馬やポートレースにも手を出していました。

その頃にはもうパチスロを全く楽しめなくなっており、スマートフォンで馬券や舟券を買い、レース中継を観ながらパチンコ店に通い、何のために生きているのかわからない日々を送っていました。

発端は、小学5年生のときにゲームセンターで触ったパチスロでした。

ゲームセンターですので当然お金は賭けません、その面白さに熱中してしまい、毎月のお小遣いでは足りず、母親の財布からお金を盗むことも多々ありました。

ギャンブルにのめり込む要因の多くに「簡単にお金が増えること」が挙げられると思いますが、私の場合は違いました。ゲームセンターでパチスロを打ちたいがために、家庭内窃盗や嘘を重ねる少年時代を過ごしてきたのです。

それは依存症の考え方と行動そのものでした。自分は間違ったことはしていないと信じていましたし、周囲にパチスロ好きを認めてもらいたかったです。

そんな最悪な状態のまま私は成人し、一人暮らしを始めました。

今思い返してみても、当時の職場のパチスロ仲間と並んで打ったり、好きな機種や演出について語る時間は本当に楽しかったです。それほどまでに熱中していたのは事実でした。

ですが、そのうちお金が足りなくなり、給料だけでは追い付かなくなって、ついに消費者金融と契約をし、借金生活が始まりました。

借入可能額が、まるで自身の貯金のように思えました。

返済計画などお構いなしに借入を繰り返し、パチンコ屋へ注ぎ込み続けました。緩やかな坂道を下るように借入額は増え続け、100万円を超えたあたりから自身の未来のことを考えるのが面倒臭くなってきました。

完済するイメージの湧かない借金を抱え、情けなくて周囲に相談もできず、人生がどうにも立ち行かない孤独な状況に陥っていると、やっと気が付きました。

ですが、それでもギャンブルはやめられませんでした。この事態を好転させるのも、この現実から逃避させてくれるのも、私にはギャンブルしかありませんでした。

仕事や家族そっちのけでさらに嘘を重ね、消費者金融への借り入れとクレジットカードのリボ払い残高は、年収の約半分の額まで膨らみました。(約340万円)

幼い頃から、呼吸や食事と同等もしくはそれ以上に優先してきたパチスロという楽しかったはずの習慣が、いつの間にか「死んでしまえばいい」という考えに至り、自身の惨めさに耐えきれず、私はネクタイで首を吊ろうとしました。

そして現在に至りますが、結果的に今はギャンブルをやめるべく病院や自助グループのミーティングに通い、己の考え方や価値観を見直す日々を続けています。

18歳未満はパチンコ店へ入店できませんが、現在も昔の私のようにゲームセンターでパチスロやパチンコに熱中する子どもはたくさんいると思います。

私と同じ経緯を辿った仲間は、自助グループにも大勢います。ゲームセンター等から簡単にのめり込んでしまうリスクを、現在の社会では誰も教えてくれません。

私は依存症問題がもっと認知され、議論が当たり前の世の中になってほしいと思っています。そのために自身の経験を少し書かせていただきました。

当事者や医療機関、行政や教育機関がそれぞれ手を取り合って、誰でもなり得る「依存症」という病気を、もっと早い段階から予防していく仕組み作りが進むことを願っております。

#### No.4 40代女性、家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）

ギャンブル依存症者の家族、友人のための自助グループに繋がり 10 年が経ちました。振り返ればあっという間の日々でした。繋がる前の自分と今の自分、私は今の自分の方が断然好きです。今の私は前を向いて生きている、自分の人生を生きている、そう思えるからです。

知り合った頃から夫がギャンブルをしていることは知っていました。私は反対もしませんでしたし、結婚前は一緒に行ったりもしていました。金銭管理に自信がないと言っていた夫でしたが、私はそんな夫を正直者だと思っていました。金銭なら私が管理できるし、何も問題ないと結婚の道を選びました。

新婚生活は新鮮で、最初は楽しく暮らしていましたが、そんな生活はあっという間に終わりました。日々の生活でお互いの価値観の違いを感じるようになり衝突も増えていく中、夫の職場が変わり多忙になったり、私の子を授かりつわりで臥せがちになるなど、環境の変化と共に私はあることに気がつきました。

以前は夫がパチンコに行く時はその事を告げて出かけていましたが、いつのまにか気がついたら居ない、という事が増えてきた事です。たぶんパチンコかな、そう思いつつ、反対もしていないのになぜ隠すのだろう、そう不思議に思っていました。

つわりが重く、食べるのも動くのも辛かった私は夫のことより赤ちゃんのこと、自分の体調のことで精一杯でした。

あまり人に頼れないタイプだった私は出産後、子育てと家事に忙しくなり余裕がない状態で、夫もいつもイライラしていて喧嘩が絶えず、私はそんな状況が悲しく泣いてばかりでした。そんな時、夫から最初の借金の告白がありました。震える手で消費者金融のカードを差し出してきたのです。夫の収入からお小遣いを渡す形で私が金銭管理をしていたのですが、それでは足りずパチンコで負けてしまい消費者金融から借入がある、家計から返してくれないかというものでした。金額も 20~30 万ほどで貯金もあったので、もう二度としない、心を入れ替えてがんばるという夫の言葉を受け入れ家計から返済しました。

それからしばらくは優しく協力的な夫になるのですが、気がつけば以前の状態に戻るのです。その頃はお金にまつわる出来事で違和感を覚える事が多々ありました。上司のスマホを壊したとか、詐欺まがいのことに引っかかってしまったとか。一万円札を糊付けしてクルクル丸め、使えない状態にしているのを発見した時は本当に意味不明でした。使えないじゃん！と驚く私に、使えなくていいんだよと夫は呆れ笑いをしていました。

それから数回同じ事が繰り返され、その度に借金の金額は増え、スパンも短くなっていきました。私の恨みは募り、ギスギスした生活、家事と育児に疲れた私は、一体何のために生きているのかわからず、ただ子供を育てるためだけにそこにいる感じでした。

夫はおかしい、やっとそう思い始めた私は、ネットで様々調べ始めました。そしてどうやらギャンブル依存症らしいとわかりましたが、検索で引っかかったギャンブラーの方のブログなどをみてもどれにも希望が見出せず、ただただ落ち込むばかりでした。それでも検索することしか出来なかった私は、ある時、ある施設の HP の中に「家族に向けたメッセージ」を見つけました。そこには、ギ

ャンブラーと過ごす今の生活は辛く苦しいものだけど、いつかギャンブラーに感謝する日がくるというようなことが書かれていました。そんなはずはない、と全く共感できませんでしたが弱りきっていた私はそこに書かれた電話番号に電話したのでした。人に頼らず、いつも自分で何とかしようとする私でしたが、今思えば、その普段しない行動が私を救うきっかけとなったのです。そこで取るべき行動を示された私は自助グループに繋がり、自分の生きる道を見つけました。同じことを繰り返しながら違う結果を期待しては傷ついていた私。人を変えることはできないこと、自分が行動を変え、負のサイクルから抜け出して幸せになれることを学びました。そこで会った人々は依存症の回復プログラムである12ステップを使い、困っている人を助け、生き生きと笑う人々です。私もそうでありたい、そんな仲間達の後続きこれからも回復の道を生きたいです。

## No.5 50代男性、家族（父）の体験談

わたしたちは親の立場として当事者である息子（当時26才）とのこれまでの経緯をお話したいと思います。息子も親であるわたしたちも未だ回復途中であります。

今から一年前、ギャンブル依存症の息子に対しての接し方で途方に暮れていました。度重なる借金の肩代わり、そして何度も確認したにも関わらず次々に発覚してくる新たな借り入れ。消費者金融からの借入が不可能になると、友人や交際相手、身内への無心…やがては自分以外の者の財産を換金してみたり、祖父や祖母の金品にも手を付けていた様です。当時、彼は失踪に近い形で家を出ていました。警察に捜索願いも出しました。金の無心の時だけわたしたちに連絡をしてくる本人の嘘に翻弄され、わたしたちも彼に一体何が起きているのか分からない日々が続いてました。

そんな生活スタイルが長続きするはずもなく、様々な方面からの取立てから逃げ切れないと察した彼が突然家に戻って来たのは去年の2月に入ってからです。

ギャンブル依存症者の特徴なのかも知れませんが、本当の事を話してくれません。こちらは全て本当の事を知りたいと思えば思うほど彼の嘘に振り回されます。

その場を乗り切れればしばらくするとそれよりも大きな金銭が動きます。

わたしたちが良かれと思って夢中でしていた、やっではいけないことの数々が彼を立派な依存症者に仕上げていました。

恥ずかしながらそれまでのわたしたちはギャンブル依存症という言葉も知らず、何の知識も無いまま彼と接していたのです。さすがにわたしたちも「これは尋常じゃない」と考える様になりました。彼に対する感情も怒りや悲しみ、不信感、憎悪と負の感情ばかりでわたしたち自身も尋常ではなくなっている事に気づいてきました。そんな折、ギャンブル依存症の家族のための相談会がある事を知り、数日と経たないうちに参加する事が出来ました。

相談会に参加して初めてギャンブル依存症という病気がある事、そして回復する見込みがある事を知りました。

民間支援団体のA氏とお話をし、本人の依存症の進行度合いが根深い事と判断していただき、相談会の翌日の夜遅くには本人を施設に入寮させる事ができました。

あの時、あのタイミングで入寮を躊躇していたら、今でも依存症 VS 共依存の図式は愚かに繰り返されていたと感じます。時間が経過した今、思い返してみても見えないものに突き動かされた様で不思議でなりません。

施設に入寮後三ヶ月ほどしてからの事でした。わたしが依存症家族会に参加した帰り道のこと、非通知の着信を受けるとあろう事か息子からの連絡でした。当然入寮中は外部との連絡は禁止されておりましたが何らかの方法でわたしに連絡をしてきた様です。

「これから家に帰ります」本人の口から出た言葉です。遅ればせながら共依存であるわたしたちも家族の回復を目指し、少しずつではありますが先ゆく仲間たちから学んだ事を自分のものにしていこうと踏み出していた所での出来事でした。

た。

あの時期に聞くはずのない本人の声に正直わたしも一瞬ところが揺れました。ですがあの時「お前の帰る場所は家ではないんだよ。施設に戻れ」と言えたのは仲間と回復に向けて活動してきた成果であると確信しています。

そして本当の意味での彼にとっての底付きになってくれたなら…と感じました。

先ゆく仲間と分かち合えていなかったら…わたしはきっと「そうか、なら帰って来い」と本人に伝えていたと思います。

あの日彼がどんな道筋で途中まで戻ったのか、そしてその後どのように施設に戻ったのか。わたしにはわかりません。

本人には本人の回復の仕方があるように、わたしたちにもわたしたちなりの回復があるという事だと思っています。

現在、入寮して約 10 ヶ月が過ぎようとしています。わたしが間違わなかったように、彼も仲間と繋がり共有、共感を繰り返しながら回復をしていけたらと願っております。

## No.6 女性、家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

私は、長男と三男のギャンブル問題で 14 年前にギャンブル依存症の家族や友人が集まる自助グループに繋がりました。長男は高校を卒業し、東京の専門学校に入学してパチスロを覚えビギナーズラックを経験して填まってしまった様です。そして、三男は私達が自助グループに繋がって半年位経った頃に、パチスロで借金をしている事が発覚しました。嫌と言う程、長男のギャンブル問題で苦勞している親の姿を当時高校生だった三男は見ていたはずで、優しく物分かりの良い息子が～まさか？という思いと、やはり、自分の意思ではコントロール出来ない病気なんだ！と思い知らされました。

長男との関わりの中でどのように自分が変わっていったか？を書かせて頂きます。私は、子育てしながら常に息子たちに幸せになって欲しいと思っていました。ただし、幸せな人生というのは、私の価値観です。安定した収入の職業に就き、結婚して家族を持ち、健康で何不自由ない平穩な人生。そう思い込んでいたので、息子たちの人生のルールを私が引きコントロールしてきました。私の息子たちへの期待はとても大きかったです。当然ながら 思春期には自我が芽生え最初の頃は、自分の意見を言っていました。私が、でもこうなんじゃない？っていつも私の思い通りにしてきました。その内、どうせ話しても聞き入れて貰えないと思ったのか何も言わなくなりました。

現在息子は 42 歳です。23 歳の時に 1 回目、26 歳の時に 2 回目の借金の肩代わりをしてしまいました。本人に頼まれもしないのに、高金利のお金を借りては大変だ！借金さえ無くなれば大丈夫、こんなに反省してるし、一からやり直すって言ってるし、と勝手に思い、慌てて返済をしました。2 回目の額が最初の 2 倍近くあった事もあり、東京で生活しているところな事はない（今思うと東京が悪いわけではなく息子のギャンブル依存症という病気が問題だったのですが）もうこれ以上は放って置けない、親の目が届く所で教育しなさいなければいけないと実家に帰って来させました。しかし、一緒に暮らす様になってからが地獄でした。私が共依存症ですから、息子を私の思い通りにさせようと、ますます囚われがエスカレートしていきました。心身共にくたくたになり、ネットで調べて奇跡的に自助グループに辿り着きました。ギャンブルの問題が起きてから 8 年が経過していました。

自助グループではギャンブル依存症という病気についての知識と、問題にどの様に対処したか仲間の経験を聞かせて貰いました。毎回仲間に温かく迎えて貰い参考になるお話ばかりで参加するのが楽しみでした。正直な分かち合いをさせて頂き本当に感謝しています。

私達は、長男に自分の意思ではコントロール出来ないギャンブル依存症という病気である事や、本人の回復のためにもうお金は出さない事を伝えました。しかし、ヤミ金からの電話に困ったり、嘘が上手くて度々交通費を出してしまったりしていました。その後、ヤミ金から二男夫婦や主人の姉の所にまで嫌がらせの電話が来た事をきっかけに、会社を辞めさせ本人の自助グループに行かせましたが、半年位で行かなくなりました。本人の意思を無視して無理やり行かせても無駄だと思い知らされました。私は自助グループに繋がって 2 年目にプログラムを手渡して頂きました。そのスポンサーさんから、息子に家計費を出して貰う

ように提案されても、一生懸命に働いて借金返済していてお金がないから、家計費を出すのは無理だろうと勝手に思い、暫くの間はそのことを息子に話す事が出来ませんでした。長男の回復の手助けをしているつもりが、実際には病気を長引かせる事をしていました。そんな生活をしている中、仲間の息子さんが回復施設に繋がった事で、私達も勇気を貰い本人と話し合いました。今のままではあなたの回復に良くないので、家を出て自立して欲しいと告げました。丁度その頃、今のアルバイトを辞めて仕事を探すつもりだったらしく、同意して隣の町へ引っ越して行きました。息子はその時、携帯電話は3カ月位止まっていて、車もない、お金もない何もない状態でした。保証人にはなれないので、保証協会付きのアパートを探して貰い、取り合えず初期費用だけは私達が負担をして独り暮らしを始めました。アパートに出したものの生活が行き詰まるのは目に見えています。命を落とすのではないかと不安でした。そんな私を励まし平安に導いてくれたのは自助グループの仲間であり、セミナーでお目にかかるギャブラーの仲間です。私には希望でした！いつか息子も皆さんの様に回復して素晴らしい人生を歩む事が出来るのではないかと、励まされました。

独り暮らしを始めて5カ月が過ぎた頃、家に突然帰って来ました。派遣の仕事をするのに車を貸して欲しいという事でした。私は丁度出かけていたので、家に戻るまでの間に、介入を相談させて頂いていた先行く仲間に直ぐに連絡を取りアドバイスを貰いました。車は貸せない事、回復の手助けだけはする等を伝えました。でも息子からは、もう少し自分で頑張ってみるからと返事が返ってきました。うつろな目で、「もう俺の人生終わったな。俺が死ぬ時は餓死だと思う」と… 息子が帰る時に「留守の時に勝手にあがられると困るから家の鍵を置いて行って欲しい」と伝えました。とっても辛かったです。帰る後ろ姿は、ジーンズがブカブカで多分 10 kg以上痩せていたのではないかと思います。息子のアパートまでは歩いて3時間位かかります。やっと家に歩いて帰って来て、またアパートに帰って行くその後ろ姿を見て不憫で涙が止まりませんでした。状況を相談していた仲間に伝えて、アドバイスを貰いました。その方の連絡先とテレフオンカードを入れて手紙を書きました。

でも、郵便受けを見てくれないと思いが伝わらないし、心配でした。そして翌日、息子から電話が掛かってきました。第一声「お母さん、ありがとう」ほっとしました。「連絡先は分かった。もう少し独りでやってみる。」私達はどのような事も出来ません。それから、約1カ月が過ぎた頃、主人の携帯に電話が入りました。「自分はこのままでは駄目だ、治療施設に入ってやり直したいと思う。」と。1か月前に帰って来た時と違って張りのある声で、はっきりとした口調だったと主人が言っていたのを思い出します。

現在息子は隣町で家族と一緒に暮らしています。最近では、祭日出勤で孫を保育園に預けられない時など、頼まれてみたりしています。余計な世話焼き大好きな私です。意識して程良い距離を保っていけたら良いなと思っています。

これから先、長い人生です。色々な事が起こることでしょう。息子の人生は息子の神様にお任せです。私は、自己中心的な恐れから問題を取り上げない様に、手を放しお任せする生き方を日々の棚卸しを通して実践していきたいと思いません。

最近、参加している自助グループに新しい仲間が繋がってきました。かつての私を思い出させる、苦悩と絶望の混乱の渦に巻き込まれた状態です。

なぜ息子がそうなってしまったのか？

直ぐにギャンブルを止めさせられないか？

今の借金はどうしたら良いのか？

息子の将来はどうなるんだろう？

世間の人に知られたらどうしよう？

友達の息子さんが、幸せそうで羨ましい。

等など…不安がいっぱいです。

私がやっとの思いで自助グループに辿り着いた時のことを思い出します。

恐る恐る扉を開けると、「初めてですか？良くいらしゃいましたね。ようこそ」と明るい声で、笑顔で迎えてくださいました。あの時の光景は今でも鮮明に覚えています。

最初の頃は、同じ問題を経験した安心安全な仲間の中で、正直にありのままを話せる場所が与えられたことで心が軽くなりました。参加する回数を重ねていく内に、少し冷静になって現実に取り残されていることを受け入れられるようになってきました。そして、少し距離を置いて物事を客観的に見てみると、何が問題なのが自分の中で整理されて行くようになりました。恨みや恐れを持っていた相手を許せるようになったり、罪悪感を持ちすぎて自分自身を必要以上に裁いていたなあ〜と気付けるようになってきました。自分自身を許し愛せる様になって、以前よりは少し楽に生きていけるんじゃないかな？と思います。

そうは言っても私は重病人なので、調子に乗ると自信は過信になり以前の慣れ親しんだ考えや行動にいと簡単に戻ってしまいます。そして、自分では気付かない内に人を傷付けてしまっていることが良くあります。でも、その「やっちゃまった〜」経験を通して自分の病気を受け入れ、その経験を次に生かしていけば良いことだけなので恐れることはないな！と思います。

それから、息子をアパートに出した時に気付かせて貰ったことがあります。

耐えて待つことによって、解決することがある。そして、神様はどのような場合でも救いの道を用意して下さっているのだと信じて待つ他はないと思いました。でも耐えて待つ…自分一人では出来なかったと思います。仲間がいつも寄り添って下さり、たくさん励まして下さいました。本当に仲間感謝しています。これからも仲間と共に回復成長していきたいと思っています。

## No.7 50代女性、家族（母）の体験談（競馬関係）

20代の息子がギャンブラー。

小さい頃から聞き分けの良い子で学級委員や学年、学校の代表。スポーツも万能で人気もあって自慢の息子だった。

その息子は今、ある回復施設に繋がっている。

発覚したのは昨年だが今でも時々「これは現実なのか」と闇に取り込まれそうになる事がある。

息子が大学2年になった頃、学生ローンに借金がある事を知る。

それはサークルの新歓コンパに使うお金として借りたとのこと。

叱りながらもバイトで返すと言う息子の話を鵜呑みにした。

それなのに時々届く督促状や電話。

何かおかしいと思いながらもそれがギャンブルによるものだと露にも思わなかった。

借りては返し自転車操業をしていたようだが、そのうち家庭内窃盗、カードローン、しまいにはバイト先での窃盗。

そのバイト先に尻拭いと謝罪に行った時に初めてギャンブル（競馬）をやっている事を知った。

それからは何度も息子と話し合いをし、リセットすれば何とかなるのではと、尻ぬぐいをし金銭管理の日々。

今考えれば、息子の回復どころか、依存症という病気を悪化させてしまうことを軒並みやっていたと思う。

息子は嘘に嘘を重ね、借金を重ねながらギャンブル依存は悪化。

大学は中退し、専門学校に通うといいながらギャンブルを続けていたのに親はずっとギャンブルを続けていた事はわからなかった。

消費者金融からの借金、友達からの借金、交際相手の持ち物を売ってしまったり、銀行口座の操作、家の貴金属を売る等の異常な行動やトラブルが明るみになり、尋常ではない事を思い知る。

調べていてその時初めて『ギャンブル依存症』という言葉を知った。

もう手に負えない状況。

トラブルに切羽詰まり、司法書士や弁護士に電話するも相手にして貰えない。

焦ってネットで調べ、直ぐにある相談会に伺った。

『ギャンブル依存症』は病気だと言う事もその時に知った。

そこで助言をいただき、息子を説得し回復施設に繋がる事ができた。

怒涛の日々だったが本当に運が良かったと思う。

ファーストコンタクトでその相談会に参加したこと。  
翌日に施設に入るのを息子が応じた事。

今息子は回復施設で仲間と回復の為に日々取り組んでいる。

そして私は、自分の回復の為に自助グループのミーティングに通っている。  
まだまだほんの一步も踏み出せていないのかもしれない。

でも自分の回復こそが、息子の回復に繋がると信じて、笑顔、元気、自分を取り戻し希望を持って進んでいきたい。

## No.8 40代女性、家族（妻）の体験談（FX、仮想通貨取引関係）

夫（40代）がギャンブル依存症です。

主にFX、仮想通貨取引です。

夫は以前から鬱病を患っていて、仕事を辞め自宅で療養しながら、時々派遣等で仕事をしておりました。約4年ほど前に、私が長女を出産したのをきっかけに、生活費や教育費を自分で稼がなくてはならないと考えたようで、FX取引の勉強をし始め、たくさんの本を読み、インターネット等でも調べて必死に稼ごうとしていました。

その時は、私も夫がギャンブル依存症だとは少しも思っていませんでした。

FX取引で、時には2000倍になる程稼げる時があったようですが、お金がなくなってしまうのもあつという間で、気がつけばクレジットカードの限度額いっぱいまで使用していたようです。

夫はそのことを私に打ち明けることができず、私が生後4ヶ月の長女を寝かしつけている間に近くの団地へ行き自殺を図ろうとしていました。

その時の借金額は約1000万です。

それは貯蓄で返済しました。

数ヶ月すると、また借金ができていくことがわかり、夫の両親に相談して返済し、もうやりませんという誓約書を書かせたり、キャッシュカードを預かったり、クレジットカードを解約したりといろいろな手を使いましたが、やめることはできず、時には家の中のカメラやレンズなど高価な物も売られてしまい、それはFXやパチンコやスロットの資金となってしまいました。そのようなことを約4年間繰り返し、借金を返済した額は合計で3000万円を超えました。

夫自身、ギャンブル依存症かもしれないと思う時もあるようですが、自分の場合は環境要因であると言ったり、楽しくてやっているんじゃないと怒ったりと、素直に認められずイライラして私や家族にあたります。

ギャンブルにはまる以前は、やさしい夫でした。ギャンブルは人格を変えてしまいます。

近くのギャンブル依存症治療ができるという病院へ行き、医師にギャンブル依存症ですと言われて、毎日通いながらプログラムをしましよと言われてましたが、回復できる気がしないと感じ、でも何もしないと回復できないと思っていたため、1ヶ月に一回しか開催されていませんが、某精神保健福祉センターのサットジープログラムに参加しはじめました。

それでもなかなか素直になれず、サットジープログラムではFXやってないと嘘をいい、自宅に帰れば隠れてFXをやるということが続けていることがわかりました。

精神保健福祉センターの担当者さんと私が面談でお話をした時に、自助グループのOSMのチラシやAさんの個別相談会のチラシをもらい、そこで相談したことをきっかけに動き出しました。

私が夫に干渉するのをやめ、変わっていくのをみて、夫は不安に思ったようで、鬱が悪化しました。もう生きていても仕方がないと言い出し、たびたび子供の前でも自殺を仄めかすので、鬱治療でお世話になっている先生に相談して入院治療させてもらいました。

ただ鬱の治療だけでは、解決できないと考え、鬱とギャンブル依存症の両方の治療ができる病院へ先週転院しました。

まだまだどうなるか不安で仕方ありませんが、私は自助グループやギャンブル依存症家族会と繋がることができ、相談できる仲間ができたことが本当に救いになっています。

これからまた色々なことが起きるかもしれませんが、仲間に助言が貰えると思えると頑張れそうな気がします。

## No.9 60代女性、家族（妻）の体験談

### ギャンブラー夫と私の経験

還暦を過ぎ夫と暮らす私の経験です。

私は高校卒業後、両親の勧めで地元にて就職。同期であった夫とは彼がギャンブルにはまって借金があるのを知りながら付き合い始め二十二歳で結婚しました。

厳格な父、それに従う母の中、親に反抗することなく長女の私は育ちました。唯一反抗したのは夫との結婚。彼に数百万の借金があったので、新婚生活は共働きであるにもかかわらず貧しいものでした。

けれど親の束縛から逃れ、また彼の役にたてるという希望を胸に生活を始めました。

しかし、何年もたたないうちに再びギャンブルが始まり帰宅が遅くなり嘘をつかれることも多くなり、やがて新たな借金が発覚することになりました。

家庭を守るため、彼にギャンブルさせないようにありとあらゆることをし、コントロールすることが始まりました。

その当時すでに子供は三人おりましたが子育ては、ほぼ一人で乗り切り、夫の事は一番手間のかかる長男という位置づけでさげすんでいました。私たちの関係に変化が訪れたのは、結婚二十五年が経過し、長女が結婚・出産をした後のことです。

これで私たちもおじいちゃんとおばあちゃん、これから先は彼も落ち着いて、老後の事でも考えなくてはと思っていた頃でした。

突然、忘れもしない末っ子の高校の卒業式の日には彼から離婚を切り出されました。夫婦として親としてまだまだこれからだと思っていた私は耳を疑い、奈落の底へ突き落とされる思いがしました。彼は自分の稼いだお金は自分で使いたい、自立したいなどと到底理解のできないことを言って、別居に踏み切りました。私はどうしていいかわからず、ギャンブルに問題のある彼の相談のできる場所を探し、隣の市にあった自助グループにつながりました。自助グループに行ってみると私のような妻の立場、また親の立場の方たちが言いつばなし聞きつばなしのミーティングが行われていて、解決になるのか疑問でしたが、毎週ひたすら通い続けました。またほかの人の話も聞きたくなり、あちこちのミーティングに通いました。

そこで、ミーティングに出席しプログラムを学ぶにつれ、ギャンブル依存症という病気がありそれを理解すること、また自分も原家族で満たされず生きづらさがあったこと。それにより共依存という病になっていたことがわかりました。

そこから長い道のりです。自分の問題に取り組めど自分を変えることは困難です。先行く人に12ステッププログラムを受け渡してもらいましたが、一生取り組むことになると思います。

プログラムにつながり、人生は一変しました、生きる方向が変わりました。夫への囚われは小さくなり、自分の人生を生きることができるようになりました。

視点は利己的から利他的に変わり、ギャンブル依存症に苦しんでる家族の支援活動を今後のライフワークにしていこうと考えています。

約十年間、夫と別居生活を送りました。辛く寂しい時もありましたがその間に

一人の人間として自立し成長できたと思います。

## No.10 50代女性、家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

＜息子は発達障害そしてギャンブル依存症そしてかけがえのない仲間＞

私の息子は25歳のギャンブル依存症である。息子は、小学校の時に、発達障害と診断され、高校では強迫性障害、てんかんと診断されている。息子は、小さい時からできないことが沢山あって、それでも、中学校では陸上部に入り、何とか志望校の高校に合格したのだ。しかし、その高校生活で、いじめにあって不登校になった。その後、通信制の高校に転校し、自分の障害と向き合いながら、心療内科の先生達に支えられ、大学に進学することができた。息子は、1人で他県の大学に進学しアパートでの生活が始まった。さて、やれやれ、とほっとしたのもつかの間。息子は、大学で友人に誘われたパチンコで大当たり！いわゆるビギナーズラックになり、ギャンブル依存症を発症したのだ。

息子は「友達と出かける」「教科書代」「病院受診」「サークル代」「調子が悪いから受診する」「バイトで作業靴が必要」等など嘘をつき、ついには、私の口座から勝手に借金をして、ギャンブルのために騙されて払ったお金は数百万になる。消費者金融、クレジット、友人などからも借金をして、遂には、誰からも相手にされなくなった。私は、それでも、こんな異常な状態の息子に対し、「発達障害があるからお金の管理ができないんだ、お金の管理ができれば何とかなるか・・・」と、当時相談していた発達障害のカウンセラーの先生方からのアドバイスにすぎり、毎日2000円ずつ仕送りをしていた。

息子が大学2年になる時、大学の先生から「息子さんはギャンブル依存症の可能性が高いです。まずは、ご家族がギャンブル依存症について勉強してください」と言われ、「ギャンブル依存症家族相談会」を紹介されたのだ。私は、「悪い予感が的中した、やっぱりうまくはいかなかった」と思ったことが今でも脳裏に焼き付いている。これが、ギャンブル依存症との付き合いのスタートだった。そして、「ギャンブル依存症家族相談会」に参加した。

「ギャンブル依存症家族相談会」のアドバイスは衝撃的であった。「ギャンブル依存症は病気であること」「家族も共依存という病気であること」対応は「何もしないこと」「お金の管理をやめること」、そしてそれをやるために、自助グループに通う事、を実に明快に言われたのである。私は、「ウチの息子は、発達障害でお金の管理ができないから、お金の管理をしてきたのに、何もしないことってどういう事？共依存っていう病気って何？私が病気??」と衝撃を受けた。でも、「とりあえず言われた通りにやってみよう」とギャンブル依存症家族会と自助グループに通い始めたのだ。すると、自助グループの仲間は、明るく、温かく、根気よく私の話を聞いてくれた。その時の仲間の笑顔は今でも忘れられない。ギャンブル依存症の対応について、自分達の経験を踏まえ沢山のアドバイスをしてくれるのだ。当時の私は、発達障害の対応とギャンブル依存症の対応の違いに戸惑い、その違いを自分が理解するために、自助グループに通っていたと思う。

息子の回復には、親として何をすれば良いのか？なかなか答えが出ずに、1年が経過したころ、やっと気づいた。息子にとって大切なことは、「息子が親から離れて自立すること。どのような形でも、お金を無心しないで生きていけること」だと。息子の力を信じて、同じギャンブル依存症で苦しんだ経験をもつ、当事者

の仲間に委ねること。いつまでも息子が親に依存しては、回復はあり得ないこと。親は、覚悟を持って手を放すこと。タフラブを貫くこと。そして、親も共依存からの回復のため、自助グループに通い続けること。

今、私は、息子のように発達障害や精神疾患を抱えた重複障害のギャンブラーが1人でも多く回復して欲しいと切に願っている。私は、大学の先生に言われた「まずは、ご家族がギャンブル依存症について勉強してください」を忘れない。自助グループに通いながら、息子の力と仲間を信じて、回復の道を歩んでいきたい。

## No.11 50代女性、家族（母）の体験談（ぱちんこ、ネットゲーム関係）

現在 30 歳の息子がギャンブル依存症だと 2 年前にわかりました。息子は高校卒業後、他県の大学に進学したのを機に一人暮らしを始め、入学して間もなくパチンコパチスロにのめり込んでいました。一回生の後期から授業に出る日がどんどん減り、アルバイトとパチンコパチスロに通う日々だったと推測します。ですが、パチンコ店に通う事は遊び程度なら良くある事と私や家族は認識していたのでそれほど心配していなかったのです。しかし相変わらず大学には通っていなかったので三回生の途中で退学させる事になりましたがそのまま他県での一人暮らしは続いていました。

そして息子が 22 歳の時に数十万円の借金が発覚したのです。しかしその時息子は原因がギャンブルだとは言いませんでした。私も彼を信用し酷く落ち込んでいた息子を不憫に思ってしまう、家族で借金の肩代わりをしてしまいました。その後も息子のギャンブルは続いているのにこの時点では進行している事にも気づけていませんでした。そして、24 歳の時に突然失踪。4.5 日で発見するも消費者金融から 150 万の借金の発覚。2 度目の尻拭い。この時はギャンブルが原因だと話しました。ギャンブルや、ネットゲームでの課金で生活そのものが成り立っていない状況でした。家の中も悲惨な状態でした。会社の上司が息子の事をしっかり管理して行くという提案を受け入れお任せするという話し合いで、一年くらいは問題なく過ごしていましたがその 2 年後に 150 万弱の借金がまたもや発覚したのです。さすがにもうお手上げです。いつまで繰り返されるのかという恐怖さえ感じました。その後行政の相談窓口にも勇気を出して電話をしました。対応して下さった方には、「申し訳ありませんが息子さんが住んでいる他県の行政の方に相談してください」と言われました。えっ？どうしてですか、ここにいる私がいしんどいですよと伝えても、まずはそちら（他県）にとわれ虚しい気持ちで電話を切ったのを覚えています。その後必死になって、ネットでギャンブル依存症の事を色々検索し、Aさんのギャンブル依存症家族相談会というのを見つけました。運良く早々に相談会に参加することができ「発覚した借金の尻拭いはしないこと」「息子の給料の管理は今すぐやめなさい」一瞬えっ！と思いましたが、この苦しい現状をなんとかしたいと思っていたのか、言われた事が行動に移せたんです。

その後、まずは家族が自助グループにつながり、家族会にも行ってみるといいと教えてもらいました。2019 年 11 月に相談会に繋がり、自助グループに通い始め通い続け 2 年が過ぎました。家族会の重要性も感じ参加しています。家族にとって様々な情報を共有できる家族会は大切だと痛感しています。息子自身は回復にはまだ繋がってはいませんが、私自身はこの 2 年でとても前向きに過ごしています。

ギャンブル依存症は家族を巻き込んでしまう本当に大変な病気です。正しく理解して正しく伝えていかなければと思います。

## No.12 70代女性、家族（母）の体験談

私は70代で45歳のギャンブル依存症の息子をもつ母親です。息子の態度、行動がおかしくなってきたのは10年位前からで、とくにお金の無心です。私は頻繁に地元の警察(生活安全課)に相談に行っていました。かえってくる言葉は「息子さんとよく話し合っ」というばかり。でも、何度も行っている時に「地元の精神保健福祉センターに依存症の家族会」というのがあるから行ってみたらと紹介されました。いってみると7~8人依存症で苦しんでいる家族がいました。ほとんどアルコール、薬物の問題で苦しんでいる家族ばかりで、その当時は、ギャンブルの家族はいませんでした。2年位参加していましたが、息子の行動が酷くなってきて、お金の無心、暴言、顔つきも変わり、目も虚ろ、そんな息子と暮らすのが辛すぎて、家をでました。

その1ヶ月後くらいに精神保健福祉センターの担当の方から、民間支援団体の代表Aさんを紹介されました。お会いして話を聞いていくうちに光がさしてくるよう感じられて希望が持てるようになりました。そして、ギャンブル依存症の家族会、自助グループに行くようにすすめられました。参加するとそこは暖かくて回復者の笑顔があり安心できる場所でした。私も早くそうなりたいと心から思いました。沢山の出来事のなかで、息子が無賃乗車をして、タクシーの運転手さんから「お母さん、払ってくれますか」という電話がありました。が、「警察に連れて行って下さい」とおねがいしましたら、連れて行ってくれました。私も事情聴取で警察に呼ばれました。警察の方から「今回は、協力できますよ」と言ってくださり、警察、弁護士さん、タクシー会社の協力で回復施設に繋がり、今は回復の道を歩んでいます。

今の私は、この家族会と、自助グループに繋がって5年になりますが、今では笑顔を取り戻し、まだ苦しんでいる仲間の為に色々な活動をしています。私の場合は警察→精神福祉保健センター→Aさん、民間支援団体→自助グループという繋がりで救われました。連携って大事だなあと感じます。社会がこの病気の理解を深め偏見のない世の中になってくれる事を切に願っています。

**No.13** 女性、家族（母）の体験談（競馬、競輪、ネットゲーム、仮想通貨関係）

27歳の息子がギャンブラーです。

高校生頃から、競馬を始め、大学生になると、サラ金や、親の携帯電話からの課金で、競馬、競輪、ネットゲーム、ビットコインにはまっていたようです。その頃から、自宅にサラ金からの督促が沢山来る様になりました。まさかギャンブル依存症なんて考えていませんでしたが、去年の5月に、会社や、携帯にヤミ金からの催促がきて、本人に確認すると、ギャンブルに使い込んでいる事が発覚しました。その頃の息子は、キレやすく、私達、親に暴力を振るいそうになり、何度か警察を呼びました。私達もどうして良いかわからずギャンブル依存症の病院に入院させました。しかし、退院したら、また、ギャンブルを始めてしまいました。もう、どうして良いかわからず、自助グループや、家族会等に繋がり、正しい対応、ギャンブル依存症の理解を学んでいます。息子は同居していて、衣食住なに不自由なくすごしていましたが、それが、息子の為には良くない事と知り、11月に一人暮らしをさせています。ギャンブルでうつ病もあり、働けない状況で、生活保護で暮らしています。息子は、私のクレジットカードを不正使用したり、財布から、お金を盗む、祖父母の預金を使い込む、多くの友達から借りまくるし、総額1000万の被害になってます。ギャンブル依存症という病気は、恐ろしく周りを崩壊させてしまいます。テレビで今どきの俳優がギャンブルのCMをやって、ギャンブルの敷居が低くなってしまっています。息子みたいになる人が生まれてしまいます。私達家族は、いま、とても苦しいです。

そんな人が増えると思うとつらいです。ギャンブル依存症の事を多くの人に知ってほしいと願ってます。

## No.14 50代女性、家族（母）の体験談

私はシングルマザーですが経済的な不安はあるものの息子と娘、私の3人家族で幸せに過ごして来たと思っていました、が、ある日を境に苦しい日々に変りました。

長男が大学2年の時でした。副業のつもりでネットを使ったギャンブルに手を出していて、それがかなりの額になっていた事がわかったのです。それらが発覚してからは誓約書を書かせてみたり、お金を管理したり、嘘を追及したり、息子をどんどん追い込んでいきました。

借金をしているという事もショックでしたが、息子が平気で親に嘘をつく事や簡単に約束を破ることがとてもショックでした。

今まで私が思っている息子は心が純粹で自分のことよりも人の事をまず考えてしまうような子でした。それがこの借金発覚でどんどん私の知らなかった息子の一面を見る事になり、戸惑い、悲しみ、そして怒りが湧いてきて抑える事が出来ず、息子と私の関係もどんどん悪くなっていきました。

何よりもまず第一に子供たちの事を考えて大切に育ててきた、その結果が今の息子だと思つと、今まで私は何を頑張ってきたのだろうか、私の思いは何も息子には届いていなかった、私の今まではなんの意味もなかったんだと愕然としました。

自分のした事を悔い改めて欲しい、借金はどうしよう、どうして騙されている事がわからないのか、この子は判断能力が人より劣っているのではないか、いろんな思いがいつも私の頭の中で沸き上がり、混乱して冷静に考えられません。息子への過剰な反応、言動を抑える事が出来ず、今度は違う言い方で説得しよう、わからせようと試みるのですがいつも失敗に終わり、その度にどうしてうまくやれなかったのかと後悔するという事を繰り返していました。

そのうちに私では息子を変える事が出来ないと思ひ、それからは他の人、機関にも相談しようと思ひました。

姉や義理の兄から言ってもらったり、息子の担任の先生に相談したり、頼らないと決めた別れた夫にも相談しました。クリニック、保健所にも相談しました。でもどんどん息子は悪くなっていき、なにかおかしい、お金の振り回されていると本人も認めていて、何より苦しそうなのに、こんなに同じ事を繰り返すなんて、もしかしたら依存症なのかもしれないと思うようになりました。

ネットでいろいろ検索し、大きな病院で一度ちゃんと診てもらおうと思ひました。

どうにか息子を病院へ連れていく事ができ、その時初めて、ギャンブル依存症、と告げられました。

入院を勧められましたが、息子は拒否。結局その日は説得出来ず終わりました。

一方その日、私は病院で医師に、「1回でも借金を払ってあげた事があれば、お母さんは家族のための自助グループに行ってください」と言われていました。

医師に言われるがまま、今私に出来る事はこれしかない、自助グループに参加したのです。

自助グループや家族会で教えてもらった息子への対応、それは苦しくても、当時一人暮らしをしていた息子に連絡をとらない、という事。死を選んでしまうか

も知れない状態だった息子が心配でたまらない私は息子に連絡をとらない、息子から連絡が来るまで待つという仲間のアドバイスが苦しくてしかたありませんでした。ですがどうにか連絡を絶っていると、借金でもうどうにもならなくなった息子の方から連絡があり、どうにか回復施設に入る事が決まったのです。仲間と共同生活を送るので息子の命の心配をしなくてもいいと心底ほっとしました。

息子が施設にいる間、私は私の問題に取り組もう、私も息子が施設から出てくる日までに変わってほしい、今までのように息子の言動に振り回されてしまう、感情に流されてしまうような今のままでいたくない。自分を変えたいと思いました。自助グループや家族会には同じ苦しみや悩みを持った仲間がたくさんいてその分だけ体験がありそして回復していった希望がある。

そんな仲間を支えられて今があります。

その後息子は施設を途中で退寮しましたが寮での経験は息子にとって大きかったと思います。周りの者が本人を変える事は出来ない。本人が変わろうとしない限り。

息子は自分で職を探し、就職し、自立して生活し2年を迎え、去年は突然お中元を送って来てくれて嬉しい驚きがありました。渦中にいた時にはこんな関係になれるとは想像できませんでした。

息子には息子が抱えている生きづらさがあると思いますが、私はそれをどうしてあげる事も出来ない。息子は同じ経験をした仲間の中で回復していく。今でも息子が心配で、何か力になってあげたいと思う感情が湧きます。でもそれは息子の依存症をより悪化させるだけです。それがわかった今は私からは連絡をとっていませんが、私は息子が自分の力で自分の人生をより良いものにしていく力を信じています。そして私は子供がどうであれ自分自身の人生に向き合い子供に依存しない生き方をしていきたいと思っています。

## No.15 60代女性、家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

長男はギャンブル依存症の施設を退寮後、現在は都内で会社員として働いています。今私達は借金問題におびえる事もなく親子の信頼関係を取り戻す事が出来ています。ギャンブル依存症の問題を解決する為に効果があったのは同じ苦しみを経験した自助グループの12ステッププログラムと仲間の知識と経験でした。

夫も私も共依存です。息子との共依存関係であり続けると息子の問題を解決することにいつも一生懸命。結果として心配と不安で苦しくなり状況が悪化することになりました。

長男は幼稚園から高校までサッカー部で部活動をしていました。私達夫婦はサッカーの試合の追っかけが楽しみでした。大学ではサッカーは続けないとのことで、毎日のようにパチンコ通いをしていたので趣味がパチンコになったのかと安易に考えていました。

ギャンブルの借金が発覚したのは今から18年前のことです。大学卒業後は、会社員として働いていました。

会社に勤めて2年後、消費者金融からの電話や督促状が届き280万円の借金発覚、借金の金利が心配で一日も早く返済しなければと私は考えました。当時、財布を落とした、会社の預かり金をトイレに忘れた、家に置いていた家計費や商品券が無くなる等、トラブルが度々起こりました、借金の金利が心配になり長男に頼まれてもいないのに勝手に280万円を返済。返済すると再度借り入れ出来る為、2年後2回目の300万円借金が又発覚。私達親はギャンブル依存症の病気の問題とは考えられず、弁護士に債務整理を依頼して借金問題を解決してしまいました。その後は長男は会社のお金を横領し、私達親が弁済しました。その後、私は長男の給与の金銭管理、債務整理の月々の返済等、親子関係も悪化し苦しむ日々を送りました。

全て私達親が借金問題を解決、長男は毎日のようにパチンコ通い、借金問題とギャンブル依存症で起きるトラブルを心配等、私はその事ばかりでいつも頭が一杯になりました。

認めるしかないと考えながらも、長男はギャンブル依存症かもしれない・・・認めたくない・・・葛藤の日々を過ごし心配で夜も眠れなくなりました。その後息子は病院でギャンブル依存症と診断され、夫、長男、私もカウンセリング、依存症の学び等様々な所に足を運びましたが、状況は悪くなるばかり、同時に夫婦関係も悪化、夫婦喧嘩が絶えることがありませんでした。問題が起きた時の対応が重要だとわかりましたが、具体的な解決策がわかりませんでした。子育ての問題にも苦悩、夫婦関係に問題があるのではないかと、自分を責め苦しんできたのが私達です。この状況が続くことを考えると、不安のあまり暗い日々を送っていました。

ギャンブル依存症の問題は具体的な対応と解決策を自助グループで学ぶ事がとても大切です。長男も幼稚園から高校までサッカー少年でしたが、海外では、アスリートはノン・アスリートに比べてギャンブル依存のリスクが高いとの研究が多数発表され引退したアスリートはさらにハイ・リスクという研究がある事も知り正しい情報を得る大切さを感じています。

また、ギャンブル依存症者は何よりもギャンブルが優先してお金の使い方に問題が起きる為多額の借金をしてしまう。

債務整理をしても直接の解決には至らずギャンブル依存症の病気の悪化、状況が長引く事がある。また、長男にアパートを借り自立を促すために別世帯になりましたが、家賃、電気、水道、ガス、携帯電話料金等の滞納で問題が表面化しました。家族の病気の理解と対応が必要な事をあらためて認識することになりました。

私達親の病気の知識不足、世間体を気にして息子の借金を家族が安易に返済をしないなど啓発が大事だと感じています。ギャンブル依存症の民間団体にも啓発活動、予防教育など、多くの方のお力をお借りして進めて頂けることを願っています。