

## 体験談（令和4年7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	50代男性	当事者としての体験談	ばちんこ	2P
2	40代男性	当事者としての体験談	ばちんこ	4P
3	40代女性	当事者としての体験談	ばちんこ	6P
4	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	競馬、競艇	8P
5	女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ばちんこ	10P
6	40代女性	当事者である弟の家族（姉）としての体験談	ばちんこ、競馬	11P
7	40代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	13P
8	女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	競馬、FX	15P
9	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	ばちんこ	16P
10	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	競馬	18P
11	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	ばちんこ	20P
12	30代女性	当事者である男性の元妻としての体験談	—	22P
13	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	ばちんこ	24P
14	60代男性	当事者である息子の家族（父）としての体験談	ばちんこ	25P
15	女性	当事者である男性の元妻としての体験談	—	27P

※ 「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。また、ギャンブル等に該当するかどうかにかかわらず、寄せられた体験談に基づきそのまま掲載しております。

なお、パチスロは、「ばちんこ」と表記しています。

## No.1 50代男性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

自分自身がギャンブル依存症であると自覚してから6年が経過しました。

ギャンブル依存症という言葉は聞いたことがありましたが、認める前は自分には無関係だと思っていました。

まず、自分がギャンブル依存症になった背景としては、幼少期からのギャンブルに対して垣根が低かったのが大きいと思います。

家庭内麻雀を小学生の頃から始め、中学時代まではゲームセンターのコインゲームに相当ハマりました。沢山のコインが獲得出来た時は、大人に混じって大音量でジャラジャラとコインが出てくる興奮と、大人以上に出ているという優越感や周囲が羨ましがらる感覚、自分が一目を置かれているという感覚がたまりませんでした。

その頃から自分の脳は立派に依存症者となる土台が出来上がっていたと思います。

高校時代からパチンコ屋へ通うようになり大人の仲間入りをしたような感覚があり、社会人になっても給料だけでは足りないので、複数のクレジットカードや消費者金融のカードを作っては限度額一杯になり母親へ泣き付いて何度も肩代わりをしてもらいました。

ギャンブルをしていた時の心境は、何か言い訳を考えて自分を正当化していました。

結婚をして使える小遣いが減ったから仕方ない、上司や後輩のせいで仕事がうまくいかない、借金が膨らむことを知っていても、一発逆転する為にはギャンブルが自分に必要だと。

どちらかといえば、うまくいかない日常生活のストレスを発散するためにギャンブルをしていたのが、いつの間にかギャンブルをしないと生きていけない生活が続いていました。

心の奥底では妻や息子のことは考えていましたが、正当化するための理由を作りその部分はフタをしていました。

末期の状態では、自分が死んだら生命保険金で借金を帳消しに出来ると投げやりな気持ちでいましたが、死ぬ勇気など自分にはありませんでした。

最終的には6年前に妻と当時中学2年生の息子にすべてを打ち明けることとなりました。

告白をした時に離婚を覚悟しましたが、自分の場合は病院や施設に入らずに最初からインターネットで検索をした自助グループに通い出すこととなりました。

最初の頃は、自助グループに通い続けることで回復に向けて努力をしているアピールをして妻に認めてもらいたいと考えていました。

実際、自助グループでやめ続けている仲間と一緒に居てギャンブルは止まりました。

そこでは嘘を吐かないことがこんなにも楽になれるという感覚や、自分だけではなくて同じような経験をしている人がこんなにも居たのだという安心感や共感を沢山得ることが出来ました。

しかし、半年位自助グループに通っても何故か思い通りに生きていけないというか、生きにくいという感覚が取れませんでした。

回復に向けたプログラムの種類は沢山ありますが、当時自分の周りには 12 ステッププログラムをしている仲間が凄く輝いて見えていました。

それから自分も自助グループの仲間から 12 ステッププログラムを伝えてもらい、実践をしてみたら自分の考え方の癖や欠点が驚くほど沢山あることが理解出来ました。

等身大の自分を理解してからは、自分自身を飾る必要も無く、ありのままの自分をさらけ出せるようになってくる感覚で現在は本当に楽になりました。

現在は複数のオンラインミーティングを企画して、自助グループに通いづらい環境の仲間と毎週オンラインで会話ができるのが自分の回復にも非常に助かっています。

この活動は仲間を助けるということ以上に、自分自身が助けられていると感じています。

自分は何にでも依存しやすいので、お酒が飲めたらアルコール依存症になっていたと思うし、薬物や浪費とかに移行するリスクも非常に高いと考えています。

今後の活動としては、依存症になってしまった後の関わりだけでなく、依存症となる手前の予備軍、または学生のうちに依存症の正しい啓発活動や予防活動をする必要があると考えています。まずは生徒、保護者、教員、援助職の方を中心に、依存症は誰にでも発症するリスクがあることや、若い世代ほど重症化するリスクが高いことをしっかりと伝えていきたいです。

## No.2 40代男性 当事者の体験談（ぱちんこ関係）

ギャンブルなんていざとなればすぐやめられると思っていました。

まさか、自分は本当にどん底に落ちるまでギャンブルがやめられないとは思いませんでした。

幸いなことに今のところ、私はギャンブルを8年止め続けることができます。

私がギャンブルにのめり込み始めたのは大学生の頃です。同級生から「勝てるから行くぞ」と半ば強引に連れていかれたのが始まりです。正直パチンコなんてそんなに勝てないのだから面白くないだろうと決めつけていましたが、ビギナーズラックで勝ったことにより、一瞬にしてパチンコの虜になってしまいました。

当時アルバイトをしていた私は一日働いて5,000円～6,000円を稼いでいましたが、パチンコでは3,000円がもの一時間で15,000円になりました。

「1時間で2日分稼げた！」とってしまった私は、翌日からお金がある限りパチンコ屋に通い続けました。打ちに行く日は、「今日は1万円だけ」と決めても、負ければ家にお金を取りに帰っては打ち、お金を下ろしては打ち、上限金額を守ることはできませんでした。

勝った日には、友人と贅沢に遊びに行こうと思っていても、翌朝いつの間にか開店前のパチンコ屋の列に並んでいる自分がいました。ギャンブル以外にお金を使おうと思っても、ギャンブルの種銭が減ってしまうことにすごく抵抗がありました。お金はすべてギャンブルに使いたいと思うようになっており、一時的に勝っても、ギャンブル以外のお金の使い方を大して知りませんでしたし、知ろうとも思いませんでした。

社会人になると、カードを作りキャッシングができるようになったため、すぐに借金生活に陥りました。

借金をしてまで、パチンコを打っていることは誰にも言えなかったため、勝っても、負けても人から結果を聞かれた時にはいつも「昨日はトントンだったよ」と言って、借金していることは隠していました。いかにも趣味で遊んでますよという風に装っていました。

結婚してからも、こっそりパチンコに行っては、負けたことがバレて妻に謝ることが何度かありました。そんな中、実家で暮らしていた兄が、借金を苦にしてこの世から去って行くというショッキングな出来事が起きました。悲しみにくられる中、一方で「兄貴はバカだ、俺はそんな事にはならない」と思っている自分もいました。

兄が亡くなって2年ほどはパチンコに行かず、穏やかな日々が流れているように感じていました。しかしある日、ふっと頭に「今日は3,000円だけ打ってみよう」という考えがよぎりました。久しぶりに打ったパチンコ台で3万円勝つことができたため、またギャンブルのスイッチが入ってしまいました。

何度も嘘をついては負けてお金がなくなる度に謝って済ましてきたのですが、もうこれ以上嘘はつけませんでした。「絶対に隠し通そう」そう思った私はとに

かく、沢山借りられるカードに作り替えて、巧妙に嘘をつく日々を始めてしまったのです。カードの限度額に達するまではそれほど時間がかかりませんでした。雀の涙の小遣いではどうしようもない額の借金を背負い、途方に暮れました。仕事でもうまく行かない日が多くなり、家にも居場所がないと感じており、もうどうしていいかわかりませんでした。「兄のようにはならない」と思っていた自分が、まさか人生をあきらめようとするようになるなんて思いもしませんでした。

運よく、妻が私の異常行動を問いただしてくれたことで、ようやく借金のことを吐き出せました。そして、妻が自助グループに行くように促してくれたことで、私の回復が始まりました。

自助グループでは自分とは比べ物にならないくらいの借金を抱えていたギャンブル依存経験者でありながらも、今は社会でバリバリ活躍している人が沢山いました。その姿を見た時、「どうやったらそんな風になれるのですか？自分もそうなりたい！」と思うようになりました。

私はやめ続けている人の真似をしていきたいと思ったので、何度も質問しました。仲間の答えは「ミーティングに毎回出よう。12ステッププログラムに組み、賭けなくても良い新しい生き方を身につけよう。」ということでした。

仕事にも、家庭にも行き詰っていた私は、回復したいという思いから、ギャンブルをやっていた時間をミーティングと12ステッププログラムで埋めるよう行動しました。

ギャンブルで失ったものは数多いですが、今は賭けない日々を楽しむことで、多くの気付きを得ることができています。今もギャンブルがやめたくてもやめられない仲間に伝えたい思いは、「ギャンブルがそんなに好きなら、一番安全な自分の人生というギャンブルを楽しみましょう」ということです。

最初は無理だと思っていたことも、色々な人と接することで、少しずつですが人間らしい生活を手に入れることができました。適切な場面で喜怒哀楽を表現できる感情も蘇ってきました。誰でもギャンブル依存症という地獄に堕ちることもあります。誰でも新しく素晴らしい人生を手に入れることができます。一人で苦しまず、経験者を頼ってください。私たちは、今苦しんでいる仲間のためにこれからの人生の多くの時間を費やします。それこそが、私たちがより良い人生を過ごすために必要なことだからです。

私は、正しい知識もないまま、大事な家族を失い、自分も失うところでした。あなたが生きていたらまだ間に合います。正しい知識を身につけ、私たちと一緒に賭けない人生を歩みましょう。

### No.3 40代女性 当事者の体験談（ぱちんこ関係）

2012年5月某日、自助グループに初めて参加してから、2022年1月の今日まで、奇跡的にギャンブルが止まっている。

自助グループにつながるその前日まで、私は16年間、ギャンブルに狂っていた。

種目は主にパチンコ、スロット。何をしている時も、頭の中はパチンコ、スロットの事でいっぱいだった。仕事をしているとき、友人と会っているとき、旅行をしているとき、家にいるときもギャンブルの事を考え、他の事を心から楽しめなかった。

父親がギャンブラーだった。小さい頃、父とパチンコ屋に行き、代打ちをしたところフィーバーして、紙袋いっぱいのお菓子を取ってくれた。言われたとおりにただハンドルを握っていただけで、たくさんのお菓子を手に入れた私は、ギャンブルに対する垣根は低かったように思う。

22歳の時、バイト帰りに同僚と何の気なしにパチンコを打った。そこでビギナーズラックを経験する。連チャンし、3万円ほど勝った。気分は高揚した。何日分のバイト代がわずかな時間でいとも簡単に稼げたのだ。この調子で勝ち続けていけば、欲しかったあれもこれも買える！あれもこれもできる！夢物語はどんどん膨らんでいった。

しかし、悲しいことに、そんな夢物語は現実になることはなく、パチンコにはまるほどにお金はどんどんなくなり、借金をしてパチンコに興じるようになる。複数のカードでキャッシングを繰り返し、自転車操業の日々を過ごす。常に借金があり、その額はなかなか減らない。重たい荷物を背負っている感覚だった。

そして、親に嘘をつき借金を返済してもらおう。パチンコの借金でお金がなくなったなんて恥ずかしいし怒られるだろうし言いたくないので、別の件でお金がかかってしまったことにして。その時は申し訳ないと反省するのだが、すぐに「これで借金チャラだ。次は負けないぞ」という考えに切り替わる。

同じ手口で、親には複数回借金を返済してもらった。その他にも財布を落とした、お金を置き忘れた、お金を盗まれたみたい等の嘘をついてちょこちょこお金を引き出した。嘘をつく罪悪感、自尊心の低下として私の中に積もっていったように思う。私の人生こんなはずじゃなかった。このままでは自分はダメになる、いや、もうダメになってるかもしれない。もうやめよう、ギャンブルから足を洗おう。意志を強く持ってギャンブルをやめてやる！ド根性でギャンブルをやめようとした。

予定をキツキツに詰め、禁パチスローガンを書いた紙を壁に貼り、財布に禁パチの誓いを書いた紙や家族の写真を入れ、ネットの掲示板に、今日はギャンブルやめて〇日目ですと報告した。

結果、最長で3か月ほど止められたことがある。しかし、毎日苦しくて苦しくて、パチンコをしたくて仕方なかった。

そして、ド根性作戦は無残に終わる。坂道を転げ落ちるようにまたパチンコ漬けの生活になった。

やめようと策を練り、意志を強く持ってやめようとし失敗する。これを何度も

何度も嫌になるほど繰り返した。もう、人生に希望も何もなかった。このままではギャンブルに狂いながら死んでしまう。でも死ぬのは怖いので、自分が生まれたことすらなかったことになればいいと思った。私は自分がいつ突発的に死を選ぶかわからなかったので、遺書を書いてドレッサーに忍ばせておいた。

自助グループにつながる前日の夜、こてんぱんに負けてふらふらになりながらパソコンでパチンコ・やめる・方法、で検索をかけた。翌日の夜、近くの会場で集まりがあることを知った。なんだかよくわからないけど、行ってみよう。誰でも、なんでもいいからギャンブル狂いの私を助けてほしい。すがる思いだった。

翌日そこに行ってみたら、仲間が温かく迎えてくれた。老若男女いろんな人がいたが、みんな優しく接してくれた。そして、それぞれの経験を話してくれた。私は驚いた。やめる誓いの一つも守れないで何度も借金を繰り返すひどすぎるギャンブル中毒者は私だけだと思っていたが、そこにいるみんながだいたいそうだったのだ。私だけじゃなかったのだ。

そこで、初めて来た人に渡されるキーチェーンというものをもらった時、「もうこれでパチンコに行かなくていいんだ」という安堵感に包まれた。その安堵感は、あれから9年以上経った今も続いてくれている。

その日から自助グループのミーティングに参加し続け、色々な仲間から色々なことを学ばせてもらった。ギャンブルがやめられないのは意志の問題ではなく、病気であると知れた。完治はないけど、進行を止めることはできる病気で、仲間とつながり続けることが回復に有効だという。

一人ではやめることができなかった。仲間の中にいることでギャンブルをしない今日一日を過ごせている。私は今日もギャンブルをしていない。奇跡のさなかにいる。

今、狂っていたあの頃より、人生はうんと楽しくなった。仲間とともにこれからの人生もめいっぱい楽しんで生きようと心から思える。

#### No.4 30代女性、家族（妻）の体験談（競馬、競艇関係）

私が夫のギャンブルで決定的な異変を感じたのは妊娠中、臨月に入った頃です。いつ産気づいても不思議でない状況下でした。彼が出勤するときは「何かあったらすぐ会社の電話にかけて」と言うのに、休日になると「競馬行きたいんだけど…」と態度に温度差を感じました。その後、一日に十万円も使うのを毎日のように繰り返すので、夫と精神科病院Aを受診しました。

私は夫のギャンブル発覚前より、日頃から夫に衝動性・不注意という特性があると感じており、ギャンブル依存症と合わせての診察を期待しました。ただ、A病院の医師には「夫婦喧嘩だ」「心休まる居場所がギャンブル場なのでしょう。家では休めないから」等と言われ、失望そのものでした。また、前回受診から一度も家のお金を窃盗しなかったことを理由に「彼はギャンブル依存症ではない」と診断され、私は混乱の渦に巻き込まれました。

診察がこんな様子で、私は心が折れ、会計を待つ間も泣いてばかりでした。医師が「最後にもう一度確認する」と言われた最終診察のとき、私のお腹には第二子がいることが判明していたのです。診察前、私は病院の駐車場で夫に妊娠した事を伝えないで欲しい事、傷つく通院を辞めたい事をお願いしました。後から、私は人の面倒を見ることで自分の有能感を満たす“共依存”という特性を持つことが分かるのですが、それは依存症者だけではなく、我が子にも強く出ていました。医師の発言「幼子がいるから夫婦喧嘩でも診よう」がどうしても許せなかったのです。この医師に娘について言及されたくなく、医師と娘を離すことで娘を守ろうと反発心を抱いていました。

私がそう夫に訴えた瞬間、夫の目に涙が溜まったのがすぐ分かりました。衰しいけれども優しい顔をして私を抱きよせたかと思えば、「ごめん…」と――。そう呟いたあの情景は、混沌のなかの宝物でした。当時、夫の帰りがほんの少し遅いのを毎日問い詰め、夫の入浴中に券が入ってないか荷物を探り、私が夫に対して安心な生活を脅かす攻撃的な存在でした。私は夫を悪者にする眼鏡を通して見ていたけれども、わたしが結婚を決めたときの夫が、変わらずそこにいたのです。

その後、心療内科病院Bで、夫と私で別々に聞き取りをされ、夫はギャンブル依存症であると診断を受けました。同時に、今の夫はギャンブル依存症であることを否認しており、本人が治療に繋がることを望んでいない以上、現在夫に出来る治療はないという、私にとって大変辛い宣告を受けました。ただ、心療内科病院Bで夫のギャンブル依存症に対して私自身が自助グループに通うのが有効とのことで、子を保育園に預けるための夫の診断書を書いてもらうことが出来ました。市役所の方にも、「まず繋がれる人から始める」のを理解して頂けたことは、今でも大変感謝しています。公的な相談を何か所でもしましたが、助言されるのは「〇〇はどうですか？」と紹介先をぐるぐる回るばかり。いくつかの相談先からの紹介で、最後に細々と行き着いたのが自助グループでした。

自助グループで最初に分かったことは、なぜ夫は子どもを可愛がりながら、ギャンブルに向かって家を去っていくのかでした。ギャンブルやお金に対して狂うというのは、夫の行動と一致していました。それと同時に、私が「夫のお小遣いは一か月一万円」だと話したときに、仲間からそれは私の制限下に夫を置いて



いる状態で、夫への心配りが一切欠けているとお叱りを受けました。そして「私も昔、それをしてきた」と笑う仲間に安心も貰ったのです。

夫が競艇をネットでも行うようになり、入場制限をかけていてもコロナ禍でマスクと帽子を着用してギャンブル生活を満喫する一方で、私と娘たちは地獄のような日々でした。私は疲れで苛立ちながら、望むような家庭環境に子どもを置いてあげられない罪悪感に苛まれ、娘を楽しませないと…と必死でした。夫は急に外出し、今日帰宅するのかわかからず、返ってくるのは罵声か無視という状況でした。自助グループでは、それを例えば育児放棄、DV等という単語で終わらせるのではなく、こんなことがあったときに私がどう感じたのか、私の本当の気持ちは何なのかを、仲間と輪になって話していきました。本当の気持ちを探るのに黙することも受け入れられ、自分の心を開いて話す心地よさを感じました。仲間の話の相乗効果で、すごい力が働いたとを感じる日もありました。

ギャンブル依存症者の妻として、一番自助グループに助けられたと感じるのが離婚問題です。口喧嘩が絶えないとき、お互いに離婚を検討したことがあります。実際に、仲間に提案をされて、婚姻したままの別居（離婚とは、別居を含むため）もしました。ただ、私には本当に夫と縁を切りたい気持ちはなく、ギャンブルを止めるための対応策としてや夫の反応を試すように挑発する言語表現でしかなかったことが身に染みて分かりました。

その後、金融機関から借金をし「(貯蓄のある)カードを渡せ！」と夫に詰め寄られたことがありましたが、「渡せない！」と心の底から夫と向き合って主張することができました。でもやはり「これが症状だ」と頭では理解していても心も体も震え、仲間に電話をして自分の安心を自助グループの繋がりに求めました。

私の夫は、現在ギャンブル依存症であることを自認していますが、彼の認識では、自分での努力でギャンブルを止め続けられるそうです。しかし「思っていないことは伝えない」ことを私から始めることで、家族の雰囲気良くなっているのを感じています。

## No.5 女性、家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

息子は高校 3 年の時に友人に誘われてパチスロに行きその後依存症になっていきました。いろんなことがあって何かとお金が必要になる子だな、しっかりしなよ、と対応しておりましたが、家庭内窃盗が繰り返されるようになりただ事ではないと感じるようになっていきました。

自助グループに繋がり同じような家族に出会い、「うちだけではないんだ」とホッとした反面、どうしたらいいのかいつも息子のことを考えていました。自助グループで回復のプログラムに出会ってから少しずつ自分の考え方を変えることができるようになっていったと思います。息子はギャンブル依存症、私には助けられない、じゃ私にできることは何？そう思えるようになりました。お金の問題は続きましたが、仲間に相談しながら対応し、27 歳の時に彼は回復施設に繋がることができました。

施設で彼が自分の精神障害を認め仲間に支えられ、地域の方々にも支えられて自立できた時 30 歳になっていました。私は彼の表面的なことばかりに気を取られて彼の生きづらさを全く理解していなかったと思っています。自分の共依存もそうですが、依存症になる人は心の空虚感や生きづらさに向き合うところから回復が始まると思える最近です。

依存症になってしまうことは本当につらく悲しいことだけど回復を応援できる社会がこの国にできてほしい。そのために私の経験を活かし自分にできることをこれからも行っていきたいと思います。

## No.6 40代女性、家族（姉）の体験談（ばちんこ、競馬関係）

弟が高校二年生のときに母が亡くなりました。そのころから、スロットとパチンコ、ネット競馬などのギャンブルに傾倒していったようです。

20歳になって間もないうちに、サラ金5社への借金が発覚しました。当時は車にもお金をつぎ込んでいたようです。父と一緒に返済に回り、父は弟に「二度とするな」「これが最初で最後だからな」と念を押していました。

やがてその父も亡くなり、私は弟にスポーツカーを売るように言い、父の軽自動車に乗り替えさせました。これで車にお金を使うこともなくなって、節約できるだろう、と思いました。父に隠れて私にお金の無心が続いていましたが、それも終わりだと。

ところが、愛車を売った30万円をそのままギャンブルにつぎ込んだらしく、2週間後に「生活費が足りない」と言ってきました。「会社に行くガソリン代もない。5万円でいいから貸してもらえないか」というのです。

こうして、数ヶ月に一度お金を貸しては、給料日に返ってくるということが数年続きました。たちまち返済が追いつかなくなり、どんどん赤字がふくらみました。

「手元にあると使ってしまうから、金銭管理をしてほしい」と言い出したのは弟です。そこで、弟の口座を私と同じ銀行のネット口座にし、IDとパスワードは私が管理して、弟はキャッシュカードと暗証番号だけ、という仕組みを考えました。こうすれば、お金の流れがすべて見られるからです。必要と思えば、キャッシュカードを停止にすることもできます。

最初はともかく、しばらくすると給料が振り込まれた日にほぼ全額を引き出していたりして、これはギャンブル依存症という病気かもしれないと思いました。ネットで調べると、家族が金銭管理をする方法が書いてあり、やはり大事なことなんだと考えました。

キャッシュカードを停止したり、週に1万円だけ生活費をおろせるようにしたり、あれこれと策を講じました。ガチガチに管理しても、弟からは「車検がある」などさまざまな理由で無心があります。コロナの影響で、趣味のスポーツでストレス解消をすることもできなくなり、その頻度と額は加速度的に増えていきました。

無心のLINE電話は、私の夫と子どもが眠りに就く深夜や、私が出勤前で慌ただしくしている早朝にかかってきます。切羽詰まった声で、何十万貸してほしい、すぐに必要なんだ、と言い出すのです。夫も、変な時間にかかってくるLINEの着信音で、また弟か……と、言葉には出さずとも感じている様子。私は、夫に迷惑はかけられない、自分でこの問題を何とかしなければと必死でした。

度重なる延滞によりブラックリストに掲載されサラ金からは借りられませんでしたが、闇金の申込書を見つけては破棄し、どれだけ管理しても、会社のお金に手をつけるのです。

顧客からの集金を使いこみ「締め日までに戻さないとクビになってしまう」と訴えます。仕方なく融通したものの、こうしたことが続くうち、お互いがジリ貧になっていく不安や、会社のお金の穴埋めをしている自分自身が犯罪に手を貸しているような不安もありました。

定期預金を崩しては弟にお金を振り込み、一体何をやっているんだろうと落ち込みました。

「もうあれが最後だって言ったよね。今度は助けられない。知らないから」と無心をはねつけたときには、しばらくして連絡があり「ガス自殺を図りましたが、死に切れませんでした」という文面に身が縮む思いがしました。

私自身が精神的に不安定になり、カウンセリングも受けました。

公的機関にも相談に行きましたが、やはり「家族の金銭管理は大切」と言われ、追い詰められた状況から抜ける手立ては得られず、これ以上頼ってもダメだと思いました。

ギャンブル依存症の回復施設に相談したことで、具体的なアドバイスが得られるようになりました。弟は自助グループに通い始め、そこで「姉が金銭管理している」と話したところ、仲間から「ダメだね。それじゃ回復できないね」と言われたそうです。

でも金銭管理しなかったら、どうやって回復するの？放っておいて懲戒解雇されたり、逮捕されたら、どうするの？

施設スタッフからは、「いくら管理しても、ギャンブラーはどこからかお金を調達する」「逮捕されたり、すっからかんになったりして、本人がとことん困ってこそ、回復につながる」という話がありました。

実際、いくら管理してもうまくいかず、これが死ぬまで続くのかと絶望しかけていました。

ギャンブル依存症に詳しい医師を紹介してもらい、弟と一緒に今後の方向を相談しました。私は入院か施設入所がよいと考え、弟は自助グループと通院で大丈夫だからと言います。医師がこれまでの経緯から「施設に入るのが一番」と断言してくれたため、弟も施設入所を決めました。幸い会社からは、うつ病として傷病手当金が出ることとなりました。

現在、弟は施設のプログラムに取り組んでいます。彼の金銭管理から解放されて、心底ほっとしました。こんなに晴れ晴れとした気持ちでいられるのは何年ぶりでしょうか。

あのままでいたら、私自身がつぶれていました。うつ状態で仕事に行けなくなったかもしれません。さらに、家族が崩壊していたかもしれません。

できればもっと早く、役に立つ情報を知りたかった。それでもギリギリ間に合ったと思います。

## No.7 40代女性、家族（母）の体験談

私が家族の自助グループに繋がって1年半。私は息子の依存で自助グループに繋がっています。

父の知人が依存症本人の自助グループメンバーだったご縁で、とりあえず的な気持ちで繋がった1回目。まさかあれから続けて自助グループに通い続けるなんて…当時は全く想像もしていませんでした。

私の底付きは息子のカード支払いの滞納を知った時です。心の底から「もうダメだ。私一人では抱えきれない」そう思った事を今でもはっきり覚えています。それから両親に相談し、すぐに自助グループに繋がれたのは、今思えばハイパーパワーだったと思えます。

それまでには4年ほど前から息子の金遣いの荒さに気付くも、当時は多額の出金を発見した時には当然のように叱責し、脅し、泣き迫り…それでも私の思い通りに息子が行動してくれない事が不思議でならず、ひとりどうして良いか悩みに悩み、心身ともに疲れ切っていました。

それから家族の自助グループに繋がったものの、私の行動がすぐに変わる事は有りません。

ステップ1を読んでボロボロと涙を流し共感もしたものの、息子の給料日が近づく、息子の通帳を握りしめ足繁く記帳に通い、通帳やクレジットカードの履歴を日々チェックする事は続いていました。当時は「探偵まがいの事はするけど、息子に対して口は出さないから、自助グループに繋がって私も少しは成長している！」そんな間違った考えでいました。なので、繋がったけれども微塵も回復はせず、とても辛い日々が続いていき、自助グループのありがたみを感じられない。

その頃、私は地元のミーティングの数では全然足りないと悩んでいたのも、ふと、仲間はその悩みを声に出して発信したところ、他の自助グループの事など様々な情報を受け取る事が出来ました。それは、自分の気持ちをちゃんと発信する大切さ、助けてくれる仲間がいて、そしてそこから受け取る事も多く有ると学べた瞬間です。その得た情報で、私はいろいろな所に足を運ぶ行動に移します。

その後、私の探偵じみた行動やお金の価値観の違いを笑って一蹴りしてくれた仲間達にも出逢い、今までの自分の行動がおかしかった事に初めて気付かされました。その仲間のパワーを得て、私はそこから少しずつ行動や考え方が変わっていったような気がしています。

その行動のおかげでスポンサーも見つかり、つい最近プログラムも終える事が出来ました。そして、それがギャマ通メンバーにと声をかけていただく事にも繋がり、今回初めてサービス活動をさせていただく事になりました。ギャマ通メンバーは、初めましての方ばかりでまだ声も顔も知らないままですが、何も分からない私にみなさん親切にしてください。何より、すごく丁寧にギャマ通に関わっておられる姿を感じ、サービス活動について、これからメンバーよりたくさん学べていけたらいいなと思っています。

今、プログラムを終え、プログラムをして本当に良かったという事を心から言う事が出来ます。始めた頃はプログラムをする意味がほとんど分かりませんでした。棚卸しの頃からようやく真面目に向き合うようになり、たくさんの気づきや今までと全然違う考え方に触れました。そして、埋め合わせの時に感じた、あの何とも言えない感覚！「プログラムってすごい！たくさんの人に受け継がれていくこのシステムってすごい！私も繋がれて幸せ！」本当にそう思えます。

次は、私が受け渡す番です。もし、まだプログラムをする事を悩んでいる方がいるなら、ぜひ一歩踏み出してやってみて欲しいなと思います。一人でも多くプログラムに繋がってもらえ、救われる人が増えてくれる事を願っています。

何事も最初は新しい事に一歩踏み出すのは不安で勇気も要りますが、それで得るものはたくさんありますね。これからは、目の前に現れたチャンスに臆することなく、挑戦していく力を持ち続けたいです。これからは前向きに生きていきたい。

これからも仲間とハイパーパワーに助けられながら、そして今までしてこなかった『自分を大事に』し、自分の回復に向けていろいろな練習をしていきたいと思っています。

## NO.8 女性、家族（妻）の体験談（競馬、FX関係）

私の夫はギャンブル依存症です。

結婚して10年間、それが病気だということがわかりませんでした。そんな知識がなかったし、夫はパチンコをしたり、お酒を飲んで暴れたりするような人ではなかったので、夢にも思いませんでした。

夫は、私のカバンからキャッシュカードを盗んで100万円ほどの貯金を全額引き出して勝手に使っていたり、子供のために積み立てた学資保険を使い込んだり、まとまったお金を1年に1回とかのサイクルで盗みました。私が問いただすと、謝るし、泣いてもうしないと言うので、信じようと何度も取り組みましたが、同じ事が繰り返され、その度に軽蔑と幻滅、不信感がどんどん膨らんでいきました。

夫のお金の使い道は、ネットの競馬やFXの投資などで1度の使う額が大きく、一瞬でなくなります。家のお金が使えないとなると夫は消費者金融から借金をし、返済の督促状、取立て、電話、などが目につきました。耐えられなくなり、離婚を切り出すと別れたくないと言われ、子供のためにも何とかやり直そうと考えました。思い返せば、結婚する前から貯金はなく親の借金を返したからと言っていました、その頃から既に発症していたと思います。

彼のやっていることがあまりにも、異常で違和感を感じ、ネット検索してはじめて「ギャンブル依存症」という病気があることを知り、チェック項目があり、試してみると夫は完全にそれでした。

夫と施設の方と面談し、「あなたは病気です」と言われ、夫は戸惑っていたものの、そうかもしれないと言う感じでした。

それから6年経ちますが、私は家族の集まる自助グループで依存症を学び、経済的自立を学び正社員として働きながら、学び続けて同じような仲間をサポートしています

夫は、なかなか回復に繋がりませんが自分でも生きづらさがあり、辞めたくても辞められない苦しみから何とかはい出ようと、1人でもがいているようです。

## No.9 40代女性、家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）

私は、現在 42 歳主婦です。

現在中学生の娘と、44 歳のギャンブル依存症の夫と暮らしています。

夫は母子家庭育ちで、養育費を払わない自分の父親に憤りを持ちながら育ったようです。自分はしっかり稼ぎたいと思ったものの、就職氷河期で思うような仕事に就けない、そんな中でばちんこにのめりこんでいったようです。

私も、父が浪費家で実家が貧しく、そんな父に文句を言えない母に違和感を持って育ちました。私はこんな家庭にしたくない、そう思っていた頃に夫に出会いました。交際が進み結婚の話も出ていた中、夫の借金が判明し、晴天の霹靂でした。

借金を抱えた父の姿がよぎりましたが、ギャンブルや借金以外では特に問題がないため、別れることができませんでした。身分証を預かり、キャッシュカードを預かり、彼の給与も私が管理するという条件でもう一度やり直そうとした頃に、妊娠が発覚し、入籍することとなりました。

これで夫も懲りるだろうと思っていましたが、子供が 1 歳半の時、再発していることがわかりました。今度は毎日の小遣いも毎日 1000 円制とし、私が細かく管理することにしましたが、まったく意味はなく、さらにその 1 年半後に貯金を使い込んでばちんこに行っていたことがわかりました。家庭に居場所がないからギャンブルに行くのだらうと思い、食事を豪華にしたり、優しく振舞ったり、いろいろしたはずでしたが、これはもう私の手には負えないと絶望しました。

その時にインターネットで、ギャンブル依存症の家族が通う自助グループがあるとわかり、通ってみることにしました。暗い雰囲気のところではなく、「この人のご主人、本当にギャンブルで借金があるの？」と信じられないくらい皆さん明るく、生き生きとしている方が多かったので、私もこの人たちのようになりたいたいと思い、回復のプログラムに取り組むことにしました。

まず学んだのは、「夫と言えど相手は変えられない、変えられるのは自分だけ」ということでした。「よい妻であれば、夫を好みの男性に仕立て上げられるはず」という幻想に、私は何年もずっと費やしてきてしまったということ、「夫が変わらないから私が不幸」と、私自身が、私自身の人生を夫に賭けてしまっていたことに気づきました。幸せになりたいなら自分が変わるしかないんだ、と思い、その後はフルタイムで仕事を始め、夫のお金の管理をやめて、伝えたいことは嫌味や遠回しではなくきちんとストレートに、でも配慮のある伝え方で伝える等、夫への対応を変えていきました。

それから 9 年がたちますが、夫から金銭的な要求はありません。ギャンブル等依存症は再発のある病気ですので、再発の不安はありますが、借金による家計への影響はないまま、今も家族 3 人で暮らしています。

最後になりますが、家族がギャンブル等依存症である場合、家族がまず正しい知識と対応策を知ることが先決だと思います。夫も、自助グループには通っていませんが、私が自助グループでギャンブル等依存症の夫に対する正しい知識と対応策を実践したことが大きいのもかもしれません。昨今、ネット上にはいろんな情報が飛び交っていますが、自助グループでの情報は生きた経験です。私も自助グループの方から様々な体験を聞いて、自分に生かすことで今の生活がありま



す。困っている家族には、ぜひ自助グループへ足をはこんでもらいたいです。

## No.10 60代女性、家族（母）の体験談（競馬関係）

現在 33 歳の息子がギャンブル依存症です。大学時代に友達に誘われて行った競馬がきっかけです。最初はほんの遊びで賭けていた様ですが、知らず知らず勝った時の高揚感等も加わりどんどん深みに入り込んだ様です。

息子から「競馬で友達から 20 万借金をしてしまった」と打ち明けられ主人と衝撃を受けました。

その後も友達から次々と借金をし、その度に私達は当然息子の失敗は親の責任だし友達に迷惑はかけられないとの気持ちで、数え切れないほどの肩代わりをしてきました。

弁護士に入ってもらって相手方と示談の事件もありました。任意整理もしました。私達は誰にも相談できず、家族の中で肩代わりをする事でしか対策がないと思っていたし、ギャンブル依存症という病気ですら知らなかったです。

辛くて苦しくて支払いをすれば一時的に楽になっていました。息子の借金問題はほとんど主人任せになっていて、金銭管理もやっていました。最初の発覚から 10 年経った頃、主人の急死という一大事が起こり、娘とで相談会、家族会へ足を運び、そこでやっとギャンブル依存症という病気であることを知りました。依存症に巻き込まれた家族も「共依存」という病気で、とても長かったですが、息子本人も依存症という脳の病気で苦しんでいた事がここでやっと理解できました。相談会で息子は回復施設を勧められ、家族は自助グループに繋がるようにアドバイスをもらえました。

ここから、家族会、自助グループに繋がりはじめました。そこでは先行く仲間に温かく迎え入れてもらい、今まで誰にも言えなかった苦しかった胸の内や出来事、これからの対応の仕方等、先行く仲間の経験と知恵を聞く事が出来ました。居場所が見つかった様でした。

そんな中、息子が回復施設に入ることになり入寮しましたが 1 ヶ月も経たない内に施設を逃げ出しました。家族は息子が入寮中に引越しをしていた為、家を訪ねてくる事はなかったのですが、電話で「帰る所は施設です」と伝えましたが、戻る事なく行方知れずでした。

しかし、数日後「ホテルに無銭宿泊をしている。今回だけ助けてほしい」と言ってきました。私は家族会、自助グループに繋がっていたので、仲間から肩代わりはしない！のアドバイスにより、助ける事はしませんでした。

息子からの電話の後、警察署より電話が入り「立て替えてほしい。困っているのはホテルだし息子さんの為にも何とか出来ないか」としつこく言われました。息子はギャンブル依存症の病気なので今助ける事はできないと言っても、聞く耳を持ちませんでした。

私だけでなく娘にも同様に支払えないかとしつこく言われた様でした。

ですが、一貫して支払えない事を通したのであとはホテルと息子との話し合いで、息子本人が支払ってくれば良いと言ってもらえました。

今回この警察官とのやりとりは大変残念でした。依存症という病気を周知してもらえたらこんな形にはならなかったと思います。

本当に仲間に助けられました。繋がっていなかったら以前の様に肩代わりをいただろうし、今も苦しみ続けていただろうと思います。

息子は再び回復施設に戻り仲間の中で回復に向けて取り組んでいます。私は家族会、自助グループの中で回復に取り組み私のこれからの人生を楽しく生きる為、繋がり続けようと思います。分かり合える仲間の中で沢山の知恵をもらい、今苦しんでいる仲間には私が助けてもらった様に助ける力になりたいと思います。今社会問題となってきたギャンブル依存症が広く社会に周知され、一人でも多くの方が一日でも早く家族会、自助グループ、病院、行政、司法への正しいファーストコンタクトを見つけ、繋がってほしいと願っています。

## No.11 40代女性、家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）

私は夫がギャンブラーです。結婚して9年、2人の子どもがいます。

夫が、生活費やボーナスをパチンコに費やしていたことを知ったのは結婚してからでした。生活費やボーナスを使いこみ、そのたびに喧嘩になりました。結婚してからずっと、私は、夫にパチンコをやめさせることで、頭がいっぱいでした。帰るコールをさせたり、パチンコに行きたくならないように愚痴を聞いてあげたり、財布や携帯、かばんのチェック、何でもしました。誓約書も、離婚届も書かせました。

2人目を妊娠中、行政で紹介された精神科を夫が受診しました。夫から、「生まれてくる赤ちゃんのために、もうパチンコはやめる」と聞き、やっとこれでやめてくれる、と安心しました。が、出産後、また生活費をパチンコで使いこみ、同じことの繰り返し。再度受診した医師から「ギャンブル依存症」と診断されると、夫は「ふざけんな！」「病気病気うるせーな！」と怒鳴りました。夫婦関係は悪化し、温和だった夫は、お金のことですぐ怒り、人が変わったようになっていきました。

もうだめだ。どうしていいかわからない。インターネットで検索して、手あたり次第電話し、民間支援団体の家族相談会に相談に行きつきました。家族のための自助グループを知り、友人にも両親にも、相談したことがなかった私は、堰を切ったように毎回泣きながら話しました。同じ問題を抱えた家族に出会い、明るくしている姿を頼もしく思い、またここに来たいと直感で感じました。ここには答えがある、そんな気がしました。私は、自助グループで自分の共依存に気づき、回復の12ステップに取り組むことに決めました。別居してすぐ、夫は「子ども」とか「離婚」とか、あの手この手で、家に戻ろうとしかけてきました。その都度揺れましたが、それでも別居を続けて回復に気持ちを向けられたのは、仲間のおかげです。

12ステップを通して、私自身の生育環境、小さいころから父が厳しく、アルコールの問題とモラハラがあり、母をいつもかばっていたことから、他人の機嫌が悪くなることへの恐怖が強く、嫌われないように空気を読んで、他人を優先して生きてきた、生きづらさを抱えていたことがわかりました。自分の問題に気づき、夫のことも広い視野で見られるようになりました。これから、私は、夫と別々に歩む道を選んでいい。私の人生は、私のものなんだから、夫がなんと言おうと、自分で決めていい。途中で変わってもいいんだ。と知りました。私は、2年弱の別居を経て、再同居を決め、家族の再構築に取り組んでいます。離れて境界線の引けた私たちは少し関係も変わりました。その後、夫のギャンブルは止まっているようです。とても不思議ですが、もし何かあったら、ピンチはチャンスに繋げることができる、自分の道は自分で選ぶと思えるようになり、不安もなくなりました。まずは家族の回復から。私たちには、その言葉がぴったりだと思いません。

現在、私は自分の体験が、今苦しんでいる人たちの助けになることを知り、支援の輪を広げるため、民間支援団体の活動や、活発な自助グループのなかった地域に新しいグループの立ち上げを行っています。私は幸運にも、夫の問題から自

助グループに通い、回復の道につながることができました。夫との関係も現家族との関わりも新しい心地よいものになってきました。でも、ギャンブルやアルコールなどの依存症の問題で巻き込まれる家族、私のように AC（アダルトチルドレン）・共依存の思考で苦しむ人。たくさんの方がつなげずにいます。依存症の家族で苦しかったのは、私が何とかしなきゃ、という孤独、でもどうにもできない絶望感でした。私は行き詰ったとき、民間団体へ相談に行くのはハードルが高く、行政にまず相談に行きました。ただ、その連携が取れていなかったため、私もつながるまで時間がかかってしまいました。今、私は、行政に家族支援の情報を届けるべく、行政に向かい、自助グループや民間支援団体と連携できるよう活動しています。依存症教室などで体験を話す機会もいただきました。今、私は、一人でも多く、救えることができるよう、私にできることは何でもしたいと思っています。

## No.12 30代女性、元妻の体験談

元夫の借金が発覚したのは約10年前、長女が生まれて4か月の頃でした。

その時初めて義理の両親から、学生時代からギャンブルでの借金を繰り返したその度に両親が尻拭いをし、結婚直前まで義母が夫の金銭管理をしていたことがわかりました。

私は『ギャンブル依存症』という病気があることを知っていたので、「お義母さん、それはギャンブル依存症という病気だと思いますよ」と伝えたことを覚えています。

色々調べているうちに、ギャンブル依存症本人と家族はそれぞれ自助グループに行った方がよいこと。ギャンブル依存症を診ている病院があること。専門書のようなものもいくつか存在していることを知りました。ギャンブル依存症者には尻ぬぐいや金銭管理はしてはいけなくて、それはイネイブリングと言って依存症を悪化させてしまうことなど、調べるほど自分が思っていた常識的な考えをひっくり返されたような気持ちになりました。夫は病気なのだというのはよくわかりましたが、その時は家族の私たちも共依存という病気だという事は認めたくありませんでした。なので夫だけを本人の自助グループに行かせて、私や義両親はどこにも繋がりませんでした。数か月も経つと、ほとぼりは冷めて夫も自助グループに行かなくなり私たちもそのことを気にも止めなくなりました。ただ借金だけは忘れたころにやってきます。2回目の借金が発覚し、また同じように夫だけ病院に行かせて私たち家族は何もせず、またほとぼりが冷めて夫は自助グループにもクリニックにも行かなくなり3回目の借金が発覚しました。そこで初めて私はこの病気の根深さを痛感し、民間支援団体のAさんに相談することができました。夫は回復施設につながる事が決まり、家族は家族の回復があるという事、家族もちゃんと回復しなくては本人の回復の妨げになる事を教えてもらいました。夫は初めから病気だと認めていたし自助グループや医療機関にも繋がっていたのに回復に向かわなかったのは本人の底つきという問題もありますが、私たち家族がタフラブを貫かなかったことも大きな原因だったのではないかということを知りました。ギャンブル依存症者本人への家族対応は今まで常識だと思っていたこととは全く違う考え方が必要で、ギャンブラー本人と大人同士の境界線というものが曖昧であったりする共依存という病気という事を認めざるをえませんでした。共依存は巧妙でこれもまた根深いということを痛感し、自分の回復のために家族の自助グループへ繋がって回復の道を歩むことになりました。

家族の自助グループで最初に感じたことは、この問題で悩んでいるのは自分一人ではないこと、解決はあるという事を知り心から安心できたし希望が持てました。

家族に求められるタフラブというものは仲間の協力なしには貫けないし自分の共依存の回復にも仲間の存在無しにはありえないという事を私は声を大にして言いたいです。

初めて家族の自助グループにつながってから6年経ちギャンブラーとの離婚も経て今に至りますが、自分自身の回復、より良い生き方には12ステップが絶対に必要だったし、一人で2人の子どもを育てる事も社会復帰もキャリアアッ

プも社会活動も自助グループで出会った仲間の存在があったからこそ経験してこれたんだと思っています。これからも一生仲間と共に歩んでいきたいと私は思っています。

### No.13 30代女性、家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）

私は30代の夫がギャンブル依存症です。

現在夫は回復施設に入所しています。

それまでの体験談を書きます。

3年前に初めてギャンブルによる借金を告白され、200万円尻拭いしました。当時毎週パチンコに通っているのはわかっていたのですが、まさか借金するまでのめり込んでいるとは思いませんでした。まだ子供は1歳でしたし、優しく責任感の強い、尊敬していた夫が何故…と、とてもショックでした。

そのあとも何度か同じ額の借金が発覚したり、横領や下の子の出産祝いや貯金を無断で使い込んだりされました。総額1000万円はギャンブルへと消えていったとおもいます。

どうにかしなくてはと、身内に相談、精神保健福祉センターに相談、GPSで夫を監視、金銭管理、公正証書を脅して作成、精神科を受診させるなどしましたが、夫のギャンブルや借金は止まりませんでした。

自分の力ではどうにもならないと思い、最後に藁にも縋る思いで自助グループに繋がりました。

そこで12ステッププログラムを手渡してくれるスポンサーという仲間がいてくれることになりました。

スポンサーからは、妻はフルタイムで働くこと、夫の尻拭いはしない、夫との境界線をお金の面でも精神的な面でもしっかり引くことを学び、実際に行動するよう提案されました。また、夫に返事をするときはスポンサーに相談してから返事するように言われました。

そのおかげで、夫から巧みな作り話を信じて金を払うことはなくなりました。

夫はどんどん追い詰められていき、人格は以前の夫とは別人のように、短気で話の通じない相手となっていきました。恐ろしくて言うことを聞いてしまいたくなりましたが、スポンサーや仲間から「良い感じに効いてるね。あなたも頑張ったね」と励ましてくれるおかげで提案通りに行動できました。

そして、ついに夫が自分ではどうにもならなくなり、自殺未遂したことで底をついたのか、横領した金を補填するのを条件に回復施設へ入所することを了承しました。

そして入所して半年たちます。自分の回復のためにプログラムに取り組んでいるようです。

ギャンブル依存症者には、説得や説教のみではうまく通じません。

借金や犯罪の責任を返して困ってもらうことで、自分の力ではどうにもならないとやっと自覚でき、然るべき場所に助けを求めることができるようになりました。



## No.14 60代男性、家族（父）の体験談（ばちんこ関係）

私の家族は家内と長男、長女の4人家族です。

現在34歳の長男がギャンブル依存症です。

息子は小・中・高とサッカーを続け、友達も多くいました。

明るく素直な子供でした。

8年ほど前、息子宛にクレジット会社の督促状が届きました。

日常生活にも変わった様子もなく最初はあまり気にも留めませんでした。しかし、その後も督促状が届きました。

息子に問いただすとパチンコが止められない、自分でもどうしていいかわからないと返事がありました。

私と家内にはパチンコと借金ということがすぐには結び付かず理解できませんでした。

パチンコは止める、毎月の給与から返済する事を約束させクレジット会社への未払金は私達が立替えしました。

しかし、その後も息子のギャンブルでの借金は続き、借金の肩代わりは続きました。

涙を流しながら「もう絶対にパチンコはしません」と誓った時の彼の姿、息子を信じたいと思いつつも毎日息子の行動が気になって仕方ありませんでした。

息子のカバン、財布の中は毎日のようにチェックしました。

帰宅が遅くなれば近くのパチンコ店を回って息子がいなか確認しました。

GPSも持たせ居場所を監視続けました。

そんなある日、彼の勤め先の会社より電話が家にあり、息子の横領が発覚しました。

息子は失踪し行方不明になりました。一番恐れていたことが現実になり、自分の子供がまさか犯罪者になってしまうとは親としての責任、息子の安否、世間体、これからどうやって行くのか誰にも相談できず耐えるだけの毎日でした。

横領の件は損害額を私達が弁償することで会社側と示談で済ませることができました。約1か月後息子は所持金が無くなり帰宅しましたが自室に引きこもるようになりました。

家内がギャンブル依存症の講演会を知りギャンブル依存当事者、支援者、医療関係者の講演を聞いてきました。

講演の内容がすべて息子の今までの行動に当てはまることが分かり、依存症専門の病院へ息子を連れて行きました。

経過を説明したところすぐに「ギャンブル依存症」と診断されました。

最初の督促状が届いてから約4年が経っていました。

インターネットでギャンブル依存症の相談会、家族会があることを知り家内と2人で参加しました。

相談会ではギャンブル依存症についてわかりやすく説明していただき、ギャンブル依存症の息子は回復施設への入寮、私たち親は家族会、自助グループに参加してみてもどうかと助言を受けました。

家族会へ参加し私たち夫婦はやっと、ギャンブル依存症という病気を知り今

までの息子に対する対応が全部間違っていたことに気づきました。

息子を回復施設に行かせることを決め回復施設に入寮しました。今は回復施設の職員となり約5年ギャンブルと離れた生活を送っています。

私と家内も5年間家族会、自助グループへつながり続けています。

3年前には地元地域に家族会を立ち上げました。

家族会では、ギャンブル依存症者を家族に持つ人たちが、お互いに悩みを分かちあい、時には講師を招き勉強会を行っています。

家族会は家族の回復や支援が主な目的ですが、依存症当事者への正しい対応方法を家族に理解してもらうことで依存症当事者の回復にも役立ちます。

また、広報・啓発活動として精神保健福祉センター・保健所などの行政との連携のための働きかけも行っております。

まだまだギャンブル依存症への偏見・誤解がたくさんあります。

ギャンブル依存症ということさえ分からず苦しんでおられる家族も多くいると思います。ギャンブル依存症が原因で起こった犯罪のニュースも多くなっています。

ギャンブル依存症という病気を多くの方が理解し、皆で支える社会になることを願っています。

## No.15 女性、元妻の体験談

元夫がギャンブル依存症でした。結婚 16 年目で離婚をしました。私はその結婚生活のほぼ全ての時間を、家族の自助グループに繋がりながら過ごしました。離婚は残念で悲しかったですが、自助グループに繋がったことは良かったと思っています。この問題や出来事で常に孤立しなかったことや、困ったことがあれば相談が出来て、かつ対応策に導かれていたこと、専門的な知識や情報を常に得られていたことは、良かったと思います、家族としても「回復の 12 ステッププログラム」に取り組んだことも、様々な問題が起こる中、大変に良かったと思っています。それは今でも継続させています。

最初から離婚を念頭に置いたわけではなく、元夫を回復させるためや、家族を再生させるために、というのが私にとっては第一の目的でした。それ以外にはなく、だから一生懸命にやったというのが、正直な所です。自助グループを通じて、良いと言われることは何でもやりました。一生懸命に取り組みました。

医療や、自治体の精神保健福祉センターは依存症の道先案内や入り口には大変に強いですが、それから先となると、依存症医療の専門家の先生であればあるほど、「自助グループ」と言われている通り、「情報+家族への治療作用（機能）」が自助グループにはあり、それを頼りに私も過ごしました。

元夫は、いわゆるエリート会社員でした。収入も大変に良かったです。ギャンブル依存症や借金の問題は、知らずに結婚をしました。初めてのボーナスで、元夫の借金問題やギャンブル問題が発覚しました。当時、共働きで、結婚して初めてのボーナスを家庭として幾ら貯蓄するかや、何に使うかなど話すと、のりりくったりかわされ続けることを、徐々に不審に思いました。家庭としては大切な話だからと切り出すと、床にカードを並べ出して、それは全て消費者金融のカードでした。何枚あったかは定かではないですが、2～3枚の数ではありませんでした。ボーナスは全てその借金返済に充てられていたこと、それでも返済は間に合わず、今現在 600 万円の借金が残っていること、などを打ち明けられて、聞いては、頭が真っ白になりました。大変な人と結婚してしまったと本当に悲しかったです。

また、元夫は、基本的には大人しめの性格でしたが、何かあると普段見せないような、いわゆるキレるようなタイプでした。日常生活では、どこでそうなるのか分からず、気を使ったりしていましたが、徐々にそういうことも、元夫のおかしい所、生き方の問題や病気ののだなと気づくようになりました。

その後、子供が生まれますが、間もなく、障害児であることが発覚しました。それを機に私は仕事を辞めました。また、育児も一生懸命に取り組みましたが、その一方で大変に苦労もしました。後にこういう子供を連れて別居生活をします。それでも、子供可愛さもあってか、元夫は生活費などは入っていました。そんな中で、再度、借金が発覚し、その返済のため間もなく入るボーナスは全額借金返済に充てるとのことでした。そこから、家族会議、インタベンション(治療に向けた依存症当事者への専門家介入)、元夫の職場診療所やカウンセリング部門への相談なども行いましたが、元夫自身が、本人の意向として回復や治療に向かえないことで全て不発に終わっていきます。我が家の場合は、法的手続きを多く取って、結果離婚となりました。理由は障害児の子どもの将来のためでした。

ただ、これはこれで必要なことでした。家族が回復すること、タフラブ（健康的な意味で依存症本人を手放す）対応が大切と、家族は自助グループに通うことが大切と経験を通じ実感としています。