

体験談（令和4年8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	当事者としての体験談	ばちんこ	2P
2	30代男性	当事者としての体験談	ばちんこ、競艇	3P
3	40代男性	当事者としての体験談	—	5P
4	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ばちんこ	6P
5	40代女性	当事者である男性の元妻としての体験談	ばちんこ	7P
6	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	8P
7	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	競艇	10P
8	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ばちんこ	11P
9	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ブックメーカー	13P
10	女性	当事者である男性の元妻としての体験談	—	15P
11	30代女性	当事者である男性の元妻としての体験談	—	18P
12	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
13	30代女性	当事者である弟の家族（姉）としての体験談	—	22P
14	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	24P
15	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	25P
16	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ばちんこ、 競馬、麻雀	26P
17	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	28P
18	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	29P
19	50代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	31P
20	70代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ばちんこ	33P

※ 「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 40代男性 当事者の体験談（ぱちんこ関係）

私は、1996年から2002年にギャンブル、2002年から2010年に仕事、2010年から2016年にギャンブルと依存対象を変えて生きてきました。私は2016年2月に自助グループに繋がりがギャンブルは止まったのですが、以下は1999年から2002年の間のことです。

当時は毎日仕事帰りにパチスロ。21時過ぎに最寄り駅下車後、パチスロでした。嫌なことや仕事上の悩みなど誰にも相談せず一人で抱えこみそれらを払拭するために、逃げるためにパチスロをやり続けました。

当時、社会人として1年目から3年目程度で、収入も低く総額で50万程度の借金でした。今振り返ると大した金額ではないですが、行き詰まった私は結果、2002年5月27日に首を吊りました。自宅の自室で、パソコンのメモ帳に、父母弟、当時の彼女、友人へメモを残して。

浅はかだったのか幸いだったのか、一命をとりとめました。その後はどうにか会社をやめずに休職して、同年10月に職場復帰しました。

その時は自助グループの存在は当時のインターネットで知りましたが繋がりませんでした。なぜか。それは復帰後、仕事がうまく行き始め、仕事を依存対象にしたからかなと今では思っています。実際、仕事で燃え尽きる2010年まではギャンブルは止まっていたから。

その後は再びギャンブルに手を出し、500万近い借金を作り、2016年に自助グループに繋がりました。

2022年現在、2002年に直面したおかげで死に対する恐怖心はものすごくあります。その反面どうしたら間違いなく死ねるかもわかっています。でも今は死にたいとは思いませんし死のうともしていません。そうなった理由として1つは自助グループの身近な仲間の死に直面したことで、私は生きる為に依存行為が必要だったことも改めて認識できたこと。もう一つは自助グループの多くの仲間と囲まれ、頼り頼られて生きていくことがとても楽しくなっているからです。

パチンコ・パチスロが悪いわけでも無く、また私がパチンコ・パチスロを嫌いになったのも無く、生きるために必要なものがギャンブルから仲間との繋がりに変わったからだと思っています。

No.2 30代男性 当事者の体験談（ばちんこ、競艇関係）

私がギャンブルを覚えたのは県外の大学に進学し1人暮らしにも慣れ始めた1年目の秋頃でした。

部活の先輩に誘われ、仕送りの3万円をATMから下ろし興味本位で初めてパチンコ屋に入りました。

しかし私にビギナーズラックというものは存在せず、あっという間に3万円が無くなりました。

ここで興味が無くなれば違った人生を歩めたかもしれませんが、私は“負けただけで何か面白かった！！”と当時思ったのかもしれませんが。初めはルールを把握してなかった事もあり1人で行く事はありませんでしたが、次第に時間があれば1人で通うようになりました。それまで真面目に行っていた授業や部活もサボるようになり、月1の仕送りに頻繁に手を出すようになりました。みるみるうちに学校の成績も下がり貯金もあっという間に無くなりました。それでもバイトをする事は無く、“次勝てば問題無し”と言う考えで、友達からお金の貸し借りも始まりました。

私は当時人見知り激しく、部活の先輩と学校生活や部活では中々話す事ができませんでした。が、パチンコ屋に行くと先輩達が、“調子どうや？”と気軽に話しかけてくれました。

いつの日かパチンコの話が先輩と話す為のツールになっていました。パチンコが閉店を迎えればその日勝った先輩から食事に誘われるようになり毎日が楽しくなっていました。

途中、両親にパチンコをしているのがバレてしまい、説教を受けましたがそれでも止める事はありませんでした。

その後、無事卒業し地元に戻り営業マンとして働き始めました。その頃は時代の流れと共にパチンコが勝ちづらくなり、自然と行く回数が減っていました。

借金も無く貯金も出来始めたある日、無性にパチンコがしたくなりました。ただ財布にお金が入ってなくカードも母親に預けていました。しばらく考えると、会社のカバンの中に集金用のお釣約2万円が入っている事を思い出し、“負けても次の給料で返せば問題無し！！”的な考えで初めて会社のお金に手をつけました。これが全ての始まりでした。会社の集金、現金売りにも手を出すようになり返済する為に給料だけでは足りなくなり、消費者金融にも手を出しました。そして、30歳になった頃、ある事をキッカケにパチンコから競艇へと移り変わりました。公営ギャンブルにおいて投資は青天井です。

一発当ててれば結果オーライ…。それを夢見て毎日横領を繰り返しました。

それから約7年。会社には5回の横領がバレ、逃げ出し今は地元の回復施設と自助グループに繋がっています。

“次やったら警察に言うから。”何回も会社の代表に言われ、その度に母親の土下座と涙を隣で見えました。

それでも止める事はできなかった…。

借金さえ無くなればギャンブルはやめられる…。甘い考えでした。どれだけ打ちのめされてもすぐにやりたくなる。賭けたくなってしまう…。次は勝てるんじゃないか…。自分が依存症だと認めたのは、回復施設に通所し始めてから認める

事ができました。もうすぐで回復施設を卒業します。この2年間で自分という人間をほんの少し知る事ができました。なぜギャンブルに依存しなくてはいけなくなったのか??これからの自分に期待と不安を持ちながら賭けない毎日を過ごしていきたいと思います。

No.3 40代男性 当事者の体験談

僕は、25歳まで本格的なギャンブルをした事はありませんでしたが、25歳の時、会社の先輩に誘われてギャンブルをしました。その時、少ないお金で勝ってしまい、そこからハマるのに時間はかかりませんでした。それから約15年ギャンブルで会社に2度迷惑をかけました。これでは駄目だと気づき、精神保健福祉センターに相談しました。その際に、自助グループに行ってみたら、と言われました。初めは少し戸惑いもありましたが。数回通う中で僕と似た人がいっぱいいる事に気づきました。去年の8月からギャンブルはしていません。これからも、ギャンブルをしない様に努力して行きたいと思います。それから僕の発言を聞いてくれる皆様ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

No.4 50代女性、家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

我が家の26歳次男がギャンブル依存症です。

次男は人見知りで照れ屋な性格ですが、友達に囲まれて少年野球から高校まで厳しい練習やレギュラー争いなどきつい経験も乗り越えながら男の子らしく活発に成長しました。

そんな次男の変化は大学入学後徐々に現れてきました。ギャンブル「パチンコスロット」通いが原因で留年をし、その頃には複数の友人から借金、家の中から通帳を持ち出し引き出す。バテて家に戻らず二度としないと誓わせては誓約書を書かせる。その繰り返しでした。

私は悩み苦しみネットで検索した家族の自助グループに繋がりました。はじめは病院と中間施設で、家族がやってくださいと言われた金銭管理をやってはダメと言われてびっくりしたし、怖くて止めることができませんでした。半年ほど自助グループに通い続け仲間の経験の分かち合いを繰り返し聴くことで「我が子といえど他人は変えられない、本人の問題と責任は本人に返す、自分が変わることが第一」と学びました。学ぶだけでは変わらないし自分が変わるために仲間の声を素直に聞き入れ行動をしました。

手放す TOUGH Love この言葉を腑に落とし、良かれと思い行っていた監視や金銭管理など、イネイプリングを止めて、恐れでいっぱいでしたが底付きの床上げとなる行動をしてみました。

するとたくさんの奇跡的なことが起き、自助グループに繋がって8ヶ月後には次男が施設へと繋がりました。

それから約2年後次男は回復施設を円満に卒業し、休学していた大学を復学するために地元に戻ってきましたが、一緒に暮らすのではなくお互いの回復の為に次男は一人暮らしを始めました。ですが、そのわずか2ヶ月後に次男はスリップ、それを知った私は冷静に受け止めることができました。次男も私もそれぞれに仲間に相談をして、それぞれに回復への行動提案を受けて改めて境界線を引き直すことができました。それから1年後次男は大学を卒業してなんとかその後も一人で生活を続けています。今、私はたくさんの仲間達と家族会の活動をしています。私が次男のギャンブルの問題で苦しんでいた時に助けてもらった場所、自助グループを開いてくれた先行く仲間のように、今度は自分が仲間を助けることを活動として回復への行動をしています。もちろん今でも次男のことは気になります。だけどそれよりも仲間の中で自分の回復を優先することで生きやすい日々を過ごしています。これまでの自分の生き方の向きを変えて仲間とこれからも回復の道を歩んでいきたいです。

No.5 40代女性、元妻の体験談（ばちんこ関係）

彼と付き合いはじめて数ヶ月、すでに半同棲状態になっていた頃、「実は僕はギャンブル依存症なんだ」と打ち明けられました。ネットで「ギャンブル依存症」と検索して、自助グループがあり、そこにつながればギャンブルが止められると知り、彼を連れて自助グループに参加しました。

彼が自助グループにつながると、ギャンブル（スロット）は一時的に止まりましたが、3ヶ月ごとくらいに再発が起きました。自助グループにつながれば治るのではないかと、子供が生まれれば変わるのではないかと期待をしていた私ですがだんだん恐ろしくなり、私自身が家族側の自助グループに通うようになりました。

夫に金銭的援助をしない、夫と距離を置く、ということをお勧められてもなかなかできない状態が続きましたが、ある時「あなたは金銭的虐待を受けているんだよ、それがもう子供にも影響を与えているんだよ」と言われたことでハッ！としました。自分が辛く苦しい思いに耐えることは、どこか良いことのように考えていたのですが、子供が苦しい思いをするのはおかしい、私が変わらないと！と考えるようになりました。

お金を渡すことを止めると、夫は暴言を吐くようになりました。ある晩の口喧嘩で、もう嫌だ、回復しようとしなくていい人とは一緒に居られないという思いが溢れて、「今すぐ出て行って！」と言いました。

夫を追い出したものの、その後は罪悪感と孤独感に耐える日々がしばらく続きました。それは、依存対象を抜くときの禁断症状のようなものだったのかなと思います。

その後、本格的に回復の12ステッププログラムに取り組み始めました。今まで他人の問題にばかり首を突っ込んでいたのを止め、自分自身と否応なく向き合うことになり、とても苦しくなることもありましたが、少しずつ素の自分に気づき、良いところも悪いところもすべてひっくるめて自分を受け入れる、自分を好きになる、ということが少しずつできるようになっていきました。ステップを進めるうちに、私と子供が安全で幸せに生活するには、夫とは離婚するしかない、と考えるようになりましたが、まともにコミュニケーションが取れない為に離婚調停を申し立て、これがスムーズに進み、無事に離婚が成立しました。

元夫は、残念ながら自助グループから離れてしまったようですが、現在はケアマネージャーさんに定期的に訪問をしてもらいながら、1人暮らしをしていると聞いています。家族が何とかしないと死んでしまうのではと考えていましたが、第三者に入ってもらった方が上手くいくこともあるんだなと感じています。

私の現在は、実家で、両親と小学4年生になった子供と猫と生活しています。地元で良い職場も見つかり、正社員で働くことができます。

ギャンブル依存症の彼と出会ったことで、他人ではなく、自分自身が問題を抱えており、そのために人間関係の問題、金銭の問題、生きづらさをずっと抱えていたということを知りました。

身近な人のギャンブルに困って途方に暮れている方がいたら、解決策は自助グループで見つかるので、ぜひ一度自助グループのミーティングに足を運んでみていただきたいです。

No.6 50代女性、家族（母）の体験談

私には、長女、長男、次男の3人の子どもがいます。ギャンブル依存症になってしまったのは現在26歳の長男です。

息子がギャンブルで問題を抱えていると知ったのは、今から6年前の大学2年、20歳の時でした。

大学はスポーツ推薦で進学したので大学の近くで一人暮らし。高校の時も3年間寮生活をしていたので一人暮らしの心配はなく、部活を続けて充実した大学生活を過ごしているのだと思っていた私のところに、家賃半年の滞納や友達から「お金を貸しているが返してもらえない」との連絡が次々に入りました。まずは友達にお金お返し、学生ローンの全額返済をしました。息子の将来に傷がつくのをおそれ、この若さでブラックリストにのってしまったら大変だと思ったからです。

しかし、次の日に別の学生ローンからお金を借りたことがわかり、ものすごくショックでした。借金がなくなり安心して大学生活を続けられると期待していたので裏切られたようで怒りも感じました。悲しみと怒りと不安でどうしたらよいのかわからず仕事中にも涙がとまりませんでした。

そんな不安定な私に娘から「弟はギャンブル依存症だと思う。テレビで見てそう思った。」と聞かされ驚きました。ネットでギャンブル依存症と調べて、まずは病院だと思い精神科に連れていきました。病院では、100回くれば治るかもしれないし、治らないかもしれないといわれ、病院では治らないんだと途方に暮れました。とうてい本人が自主的に病院に通うとは思えませんでした。その時、家族の自助グループの事を思い出し、すぐる思いで行きました。自助グループの仲間にギャンブル依存症は進行性の病気だと教えられ、回復はできる事、私は息子にとられる共依存だと教えてもらいました。私の悩みに耳を傾け、今までよく一人で頑張ってきましたねと私の心配をして寄り添ってくれた事がうれしかった。仲間たちからギャンブル依存症の回復施設があることを教えてもらって、回復させる為にはお金の管理と仕送りをやめて息子から助けて欲しいとSOSが来るのを待ち回復施設につなげることができました。

息子が施設に入っても共依存の家族が12ステッププログラムに取り組んで変わっていかなければ回復は難しいと教えられて、自分の共依存の問題に取り組み自分と向き合いました。

息子は2年3か月、施設で回復に取り組みながらアルバイトをして、学生ローンで借りた100万位を返済しました。自分で就職先を見つけたと聞いたときはとても、嬉しかったです。このまま、順調に回復して行くんだとも思っていました。

しかし、施設を卒業して6ヶ月後のある日、施設の方から息子と連絡が取れない。どうも会社もやめたようだ。と連絡が入り、携帯も解約されて行方不明になりました。

そう簡単には回復できない、スリッパを繰り返しながら成長して行くと、たくさん聞いていたのに、心のどこかでうちの息子は借金も自分の力で返したしギャンブル依存症は治っていると思っていたので、この先どうなってしまうのか不安でなりません。

そんな私を支えてくれたのは、自助グループの仲間たちです。同じような経験を持つ仲間と分かち合ってもらい、息子は親を頼らないでどこかで頑張っているんだと思えるようになりました。12ステッププログラムと、仲間を励まされ、仲間の中にいれば何とかなると自然に思えるようになっていきました。

失踪してから1年後ぐらいに息子から電話が来ました。元気に働いている、心配かけましたが何とかやっている、と近況を聞かせてもらいとても安心しました。元気で親を頼らず頑張っている息子を誇らしく思いました。自立した息子を信じられる事が私の回復だと思います。

No.7 50代女性、家族（母）の体験談（競艇関係）

22才息子が、ギャンブル依存症となり、今まさしく立ち直るために勉強している50才母親です。

息子は、高校時代に勉学、部活に励み、志望する大学に入学しました。

そこで学祭の執行部になり、ライブのチケットの売り上げの補てんから、借金をするようになり、その借金を返すためにビットコイン詐欺にあい、またギャンブルを勧められ、そこから、消費者金融、ヤミ金と借金を繰り返し、大学生活を続けることができなくなりました。

ヤミ金に返せなくなり、「腎臓売るから殺す」と言われました。警察にも弁護士さんにも相談にいきましたが、何も解決しませんでした。

学生であるのに、競艇の船券を買うのは、息子が悪いです。ヤミ金にお金を借りるのも息子が悪いです。

しかし、ギャンブルにこんなに依存する人が多く、また、それが原因で自殺している人が多くいることは、息子も医療従事者の私も知りませんでした。

家族会に参加して、息子のように若い人たちとその家族が、生きるか死ぬか、そのような苦しい日々を送っていること知りました。

どうぞ、ギャンブルを公営で行うのであれば、ギャンブルがまねく一連のリスクにも目を向けてくださいますよう、また、平然と違法なヤミ金を野放しにしないでいただきたいです。

少子化のなかで大切な若者の未来をどうぞ、守っていただける世の中でありますように、お力いただきたいです。

No.8 50代女性、家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

ギャンブラーの息子は、真面目で優しく運動も勉強も好きだし、楽しい学生生活を送っていて何も心配のない子でした。

大学で一人暮らしを始め、その頃に、パチンコやスロットを覚えたのだと思います。一級建築士の資格を取って設計の仕事がしたいと明確な目標も持ち、卒業後、建設会社に就職しました。就職して2年目、会社の上司から連絡が入りました。「何日か無断欠勤しており、警察立会いの下、アパートに行きます。」と…その晩、夫と共にアパートに行きました。

恐る恐る部屋の中に入ると、ゴミだらけで、水道・電気が止められていました。部屋の隅には、布団にくるまって、目が虚ろな息子がいました。部屋の片づけをしていたら、スロットのコインと消費者金融の督促状が何通も出てきました。これは…おかしい。そこで本人に問い詰めました。

消費者金融から約200万円の借金があるとわかり、怖くて一刻も早く返済しなければと思いました。実は、私の父も麻雀や競馬が好きで、やめられない人でした。

何故、私ばかりこんな目にあうのだろう。遺伝するのか。

頭の中がグルグルして、苦しかったのを覚えています。

良く調べもせず、近くにある回復施設に無理やり連れて行き入寮させました。

これで安心。息子は治ると思いました。

ところが、3か月でパチンコをし、他の人に悪影響だからと退寮を言い渡されました。元の職場でやり直すと言い、通帳を渡すから、管理して見守ってくれと…。

真剣に言うので、その言葉を信じました。会社からは、職場に電話が結構かかって来るので、息子さんの為にも借金は、親が返済して欲しいと言われました。借金の返済はしてはいけないと知っていたので反対でしたが、夫は返済してしまいました。半年も経たぬうちに元の状態になりました。

息子を治すのは、私達親しかないといい、関わり続けました。

やせ細った息子を元気にさせなきゃと食事を作って届け、部屋を片付け、電話で様子を聞き…すると息子は、電話に出なくなり、心配で留守の部屋で何時間も待ち続け、どんどんエスカレートしていきました。

そして夫が私に仕事を辞めて、一緒に住んで見守ってと言ったのです。1日中、ずっと息子の事ばかり考えての生活では、私がおかしくなるといいました。

そこで初めて誰かに助けを求めようと思いいました。これが、私の底付きだったと思いいます。

民間支援団体の家族会に私1人で参加しました。

どんな人たちの集まりなのか不安でしたが、とても明るい感じでお出迎え下さり、ギャンブルの問題を抱えている家族の集まりで、ここで話したことは外に持ち出さないのだから、安心して話して下さいと言ってくれました。当事者は回復施設に繋がって、今は回復し続けているという話を伺い、とても希望が持てました。いつの間にか泣きながらこれまでの経緯や不安を話していいました。帰る頃には、少し心も軽くなりました。

民間支援団体の家族相談会に行き、自助グループや家族会に参加して、家族の

回復に努めて下さい、と言われ、すぐに自助グループに参加しました。回を重ねていくうちに、皆の話が耳に入ってくるようになり、共感できる事ばかりだと気が付き、素直に自分の事を吐き出せるようになりました。12ステッププログラムをしている仲間は、元気で生き生きしていて、私もそうなりたいと思いました。

ギャンブル依存症の正しい知識・対応・同じ苦しみを知る仲間の手助けで回復し続けることが出来ると思っています。息子の問題は、息子に返す。息子との境界線を踏み越えない。を常に守り、今私は穏やかに過ごすことが出来ています。

息子はまだ、自助グループや施設に繋がっていませんが、突然、何かあっても相談できる仲間がいるのは、私にとって何よりもありがたいです。

No.9 50代女性、家族（母）の体験談（ブックメーカー関係）

ギャンブラーの息子は 25 歳です。昨年9月に回復施設に繋がり今は回復の道で頑張っています。でもそれまでの道のりはとても険しいものでした。

高校時代までの息子は真面目で明るく、いつもたくさんの友達に囲まれていました。

小学校から高校までサッカー一筋、中学では部長も務めました。海外サッカーに興味があった息子がブックメーカーという海外のスポーツくじをやってみようと言い出したのは彼が大学1年の時でした。それまで無駄遣いをしない息子だったのでまさか息子がギャンブルにはまるなんて思ってもみませんでしたし、夫や私にはブックメーカーがギャンブルという認識もありませんでした。

大学3年の春休み、息子あてにカード会社からの督促状が届き家族のカードの使い込みが発覚しました。息子がブックメーカーにはまり家族のカードに手を出したことを認めました。慌てて尻ぬぐいをし、心療内科やカウンセリングを受けさせました。就職すれば目を覚ますだろうと思っていましたが息子のギャンブルはおさまりませんでした。息子は闇金に手をだすようになりました。そのたびに尻ぬぐいをしていました。家族でなんとかしなければ、借金がサラになれば息子も目を覚ますと本気で思っていました。だめだとわかっているにもかかわらず息子はギャンブルがやめられないんだろう、なぜ闇金に手を出してまでもギャンブルをするのだろう、私の育て方が悪かったんだ、夜も眠れない日々が続きました。誰か助けてという思いで心療内科でもらったチラシに載っていた自助グループに行ってみることにしました。

自助グループでは息子のことを洗いざらい話すことができました。そこで息子はギャンブル依存症、私もまた共依存という病気だったことがわかりました。自助グループの仲間たちの話から、息子が回復するためには息子とは距離をとること、尻ぬぐいは回復を遅らせてしまうこと、息子の問題は息子に返すことの大切さを学びました。また、自助グループの仲間が民間支援団体主催で繋がって日の浅い人向けのミーティングがあると教えてくれ参加しました。その時の講師を務めた民間支援団体のAさんから、毎日自助グループに行く、ギャンブル依存症の正しい知識・対応を学ぶということも教わりました。家族会の仲間たちと繋がれたことで息子と距離をとることができ無我夢中で頑張ることができたのです。

都内に一人暮らしをしていた息子から闇金の支払い期日が迫っていると電話がかかってきたのは距離をとってから3か月後のことでした。家族会の仲間と相談して民間支援団体の代表にアドバイスをもらい、息子に回復施設入所を提案しました。渋る息子の説得も私1人では無理なことだったと思います。仲間の伴走型支援のおかげで、そのまま息子を回復施設に入寮させることができました。

自助グループや家族会に繋がる前に警察や医療機関にも相談しましたが息子を回復に繋げることができませんでした。

息子は回復施設に入寮しましたがこの先何が起こるかわからないので、この間に私も回復しておかなければと思っています。ギャンブル依存症は誰もがなりうる病気です。

でも我が家のように家族で何とかしようと頑張ってしまうケースが多いことも事実です。ギャンブル依存症に対する正しい知識と対応を身に着けながら家族会の仲間達と啓発運動広報運動に頑張っていきたいです。そして、仲間と共に回復していく息子の妨げにならない母でありたいと思います。数年たったらこのことがあったからこそ今の自分があると胸を張れるようにこれからもたくさんの仲間と繋がって歩いていきます。

No.10 女性、元妻の体験談

今日は、某グループのOSMに来てくださってありがとうございます。某グループのAです。私は、ギャンブル依存症の元夫の借金問題をきっかけに自助グループに5年前に繋がりました。今は、高校生・中学生・小学生の娘3人と暮らしています。

繋がった頃を思い出すと、返しても底の見えない借金と、返すたび倍になっていく借金の金額が怖いのと、更には娘たち3人を育てていけるのか心配で、息をするのも苦しかった記憶があります。借金も辛かったけれど、一番つらかったのは元夫が家に帰ってこなくなると、浮気をしている事が分かった事です。今だから声に出して言えるけれど、とても悲しかった。借金して他の女にお金を使って、私たち家族を邪魔者扱いするなって夫に言いたかったけれど、結婚生活13年分の恨みがごちゃごちゃで混乱し、自分の感情がわかりませんでした。当時、元夫は週に3回着替えのために、帰ってきて口を開けば「1人になりたい。まずは、別居したい。」と言っていた。理由を聞くと「お前と一緒にいても楽しくない。話題がない。」と言っていて、私は傷ついていました。

当時の私は、元夫の言葉を真に受けて、自分を責めてばかりいました。子供より夫を優先させれば、夫は昔のようにやさしくなるんじゃないかとか、正解がない夫の機嫌取りで頭がいっぱいでした。結婚生活の間中、夫の病気に目いっぱい振り回されているうちに、自分の体調がどんどん悪くなり、ご飯が食べられなくなって、夜も眠れなくなった。夜、子供たちを寝かしつけた後にいつも緊張した頭で、眠れないのが怖くて寝酒を飲むようになって、あっという間にお酒も手放せなくなっていった。そんな時に夫の浮気が発覚しました。

そのタイミングで、自助グループで、夫の問題を誰かに聞いてもらいたいと思って行くようになりました。久々に行った自助グループで、言いつばなし聞きつばなしの環境の中で、安心して自分の感情を吐き出せました。辛すぎる状況を変えたい一心で、ステップに取り組むことにしました。その時は、回復した夫と家庭を再構築したいと思って始めました。自助グループに繋がってすぐに、スポンサーの提案で、夫とは別居することになりました。別居にあたり、不安だった事は、当時の私はほぼ専業主婦で経済力がなかったこと、二つ目は、精神的にも肉体的にも1人で3人を育てていけるのかということでした。夫との別居に抵抗があったものの、スポンサーの提案通りにやってみると、物事はあっという間に進んでいきました。

まずは、仕事を見つけ久々の社会復帰、弁護士を探し、婚姻費用請求の調停、新居探しに引っ越し、子供たちの転校とあっという間の日々でした。

離婚もまもなく成立し、目の前の問題はなくなりました。それでも、しばらくは自助グループの中で離婚して悲しいです、子供が3人いて大変ですという事を分かち合って、仲間が共感してくれたり、励ましてくれたりする言葉が嬉しかったし、同じ世代の仲間たちと過ごす時間が楽しくて通い続けていました。当時のホームにしていたミーティング会場で、シングルで頑張っている仲間もいて、こうなりたいなと思う反面、再構築している仲間を見ると、妬ましくて、なんで私にはこういう家庭を手に入れられなかったのかと過去の間違い探しをし始めて、ホームでも本音を言えなくなりました。再構築している仲間に、こんなこと

言えないでしょうとその時は思い、しばらく自分でシャッターを下ろして閉じこもっていました。

ちょうど、そんな気持ちの頃に、このグループを立ち上げました。仕事と家庭との両立にも疲れていて、自宅の近所に会場があったら良いなと思っていた時に、コロナがはやり始めました。リアルなミーティング会場が、閉まり始めていざ在宅勤務になると、1日中子供たちと壁一枚隔て、仕事と家事をすることに限界を感じていました。まずは、自分の回復の場所を作る事、それから同じような環境の仲間が助かってほしいという気持ちで始めました。でも、いざ始めてみると、ホームメンバーは立ち上げた仲間と私の二人だけでこの1年やってきました。このOSMでたくさんの仲間がこのグループを知ってもらって、足を運んでもらうきっかけになってほしいので、企画をしました。

私は、今またステップ1で自分の問題に取り組んでいます。取り組む前は、正直、何回もステップをやり直すのは面倒だと思っていたし、仲間への囚われも強く、何のために自助グループに通っているのかわからなくなっていて、ほぼ意地と惰性で通っていました。その頃、一番困っていたのは、自分の生活でステップを具体的にどうやって使うのかが分からなかったこと、スポンサーさんへのステップの渡し方が分からなかったことです。仲間の提案で、別の仲間にも相談を見てもらうことになりました。相談を見てもらった結果、今まで知らなかった無力に気が付きました。

具体的には、スポンサーや先行く仲間のニーズに囚われ、どうにか相手のニーズに答えたくなり、おかしい行動をしてしまう事。自分の母にも、無力で自分の考えをどうにか分からせたくなり、頭が囚われ、人生が思い通りに生きていけない事。現実から目を逸らしたくなること。物事をなんでもすぐにやりたくなる事。自分の感情を感じられなくて、更に自分の感情を相手に伝えることが苦手な事です。

私は、自分の病気に対する否認も強く、自尊心も低くて相手の言動や行動によって、自己評価も変動します。ステップも12までやりましたし、社会でも普通に働いているから、なんとなく自分は大丈夫だと思っていたのですが、ステップをまた始めてみると、自分の中の小さな生きづらさに気づき、それを一つ一つスポンサーと一緒に取り組んでいます。これもあれも病気だったのか、と思うことが多く、やる事多すぎるし、病気はしつこくて自分ではどこが病気かよく分からないし嫌だなと毎日、思います。

最近、取り組んでいることは、娘の学校のPTAのLINEグループに囚われて、返信をすぐに自分のやり方で返したくなることをLINEの画面をスポンサーに全部送って、どう対応するかを一緒に考えてもらって、自分のやり方ではないやり方をやりました。私は、LINE等で相手の発言の意味がよく分からない時に、相手にどういう意味？と聞く事を避けて、後回しにして、時間が経過して、切羽詰まった頃に一生懸命自分のやり方で対応して、空回りする事が多く、自分の一生懸命やった部分だけを見て、相手を恨み、自分からどんどん事態を悪化させている事に最近、気づきました。私の生活には、もうギャンブラーがいないので、日常生活の小さな事に焦点を当て、今までスルーしてきた自分の気持ちを掘り起こして毎日、自分の無力に向き合っています。

他にも、私は基本臆病で、大きな音や心霊現象も苦手ですし、最近だと電車の中で起きた事件が頭に焼き付いて出勤する電車内で緊張します。あの事件の基になった映画をたまたま一人で見に行っていて、事件の背景と映画の内容が交差して、さらにSNSの映像を見て具合が悪くなりました。スポンサーには、怖いと分かっている見に行くのは、わかりやすくギャンブラーがパチンコ屋にふらふら行くのと一緒だと言われ、映画を見に行く前に電話を下さいと言われました。確かに、怖くなると分かっている自分から飛び込んでいくのは、依存症だなど自分でも思います。

今回のOSMでも、スポンサーの提案で自分が登録している、ある会と家族の自助グループ全部のLINEグループにこのOSMのチラシをアップして下さいと言われ、やってみました。私なりに文面を考えてやってみたけど、スポンサーからは説明が足りないのとデータ形式を変更してもう一回送ってみて下さいと言われました。たくさんの人のグループに発信することも緊張したし、もう参加していないグループに送ることで仲間の反応も気になりました。もう1回やってくださいと言われて、嫌だなど思いましたし、スポンサーの顔色を見る自分がいました。そこで、スポンサーに理由を聞いてみたら、年齢層が幅広いこと、家族の自助グループの事を知らない人でも分かるように伝えた方がよいとこのことを教えてくれて、なるほどと思い、提案通りにやってみました。保育係でも、保育者さんとのやり取りも、一つ一つ思ったことや分からない事はどう対応するのかスポンサーに聞きました。連絡のタイミングも自分のやり方だと、保育者さんに配慮して早めの連絡をしたくなるけれど、今はまだしなくていいと言われ、待つ時間が苦しかったです。保育者さんと条件の交渉をするときも自分側の条件を提示してから話すと言われ、相手に丸投げしてから、それを聞き、やっちゃたなーと自分責めをしましたが、次にこういう事があったら取り組んでいきたいです。

スポンサーには、ステップをやり直している当初から、Aさんはなんでステップをやりたいんですか？と聞かれ続けていて、そのの所が自分でもよく分からなくなっていました。このOSMの準備や普段の取り組みを通して、やっぱり自分のためにステップをやりたいと改めて思いました。毎日、仕事や家事で慌ただしいと、面倒なことから逃げたくなったりするし、後回しにしたいです。そういう思考と行動をしてしまうのが今の自分なんだとこの原稿を書いていてつくづく思います。

感情をきちんと感じきるといってもできないし、自分の感情を言葉で相手に伝えるということも苦手です。自分の頭の中だけの言葉で説明するのではなく、相手に伝わるように丁寧に説明する事もできるようになりたいです。だから、おかしいなと思ったことをスポンサーに言葉で伝えるという事で日々、練習させてもらっています。ついスルーしてしまったことや気づかなかった事もあるけど、スポンサーの目で見られて提案に丁寧に取り組んでいきたいです。今日は、スピーカーをすることで、今までの自分の振返りもできたし、自分のステップに真摯に取り組んでいきたいと思えました。よい機会を頂き、感謝しています。ありがとうございました。

No.11 30代女性、元妻の体験談

元夫にギャンブルに問題があるのではと気づいたのは、元夫が生活費を入れなくなってからでした。新婚だった私は「世界中で私が一番不幸な人だ！！」と絶望感に打ちひしがれました。元夫は私に泣きながら「明日までにヤミ金に払わないと！」と懇願し土下座をしました。私は、元夫の代わりに借金を返しました。福祉関係の仕事についていた私は、知識はありましたが、いざ家族の立場になると「これは例外だ」と勝手な考えを持ち、その後も尻拭いをやめられませんでした。「なんとか回復させないと！道筋をつけさせないと！」と元夫の回復の道筋をコントロールしました。結果は、うまくいくはずはありません。

私は、元夫のギャンブルの問題にしか注目せず、自分の間違った行動には「仕方ない」と目をつぶっていました。元夫が本人の自助グループに行ったのをきっかけに私も家族の自助グループの存在を知り行くようになりましたが、なかなか元夫の行動をコントロールしたい欲求は収まらず、止まりませんでした。元夫も私がお小遣いの使い方や借金の返し方をコントロールするため、陰で新たに借金をしていました。

ある日お互い限界がきて、私たち夫婦は離婚してそれぞれのペースで回復の道を歩むことを選びました。私は一緒に住むとどうしても夫の行動をコントロールしてしまうので物理的に距離をとる方法を選びました。当時それはとても辛い選択でした。けど、本人でさえもコントロールできない「ギャンブルしたい欲求」を私がコントロールできる訳がありません。一緒に暮らすのもしんどいし、別れる行動も辛く、決断することも辛く、洗濯機の中に放り込まれたみたいに巻き込まれていました。けど、仲間がいたから家族の自助グループに通い続けていたから「お互いのため」と決断し、行動できました。

私は、今も自助グループに通い続けています。それは、自分の人間関係の問題と向き合って生きやすくするためです。

自分の問題とは「共依存」です。他人の問題を自分が解決してあげないと！と考え、相手の意向なんてお構いなしに、あれこれ提案して押しつけ、自分が思った通りに相手が動かないと不安や怒りを感じてしまうのです。これが元夫の回復の邪魔をしていました。今は、仲間と自助グループで分かち合い自分の性格のクセと向き合い、前よりは人生を楽しんでいます。

離婚したては、元夫のことが気になって仕方がなく、眠れない日々を送りました。離婚してからもしくは泣いてばかりでした。けど、今は毎日の生活を楽しんでおり、離婚してよかったなと思っています。

回復の過程は人それぞれだと思います。本人も家族も。家族はたくさん傷つき恨みを持ちます。本人も同じぐらい。許すことは時間が必要だったり、ムリだったりすることもあります。仲間は、私の傷ついた気持ちに寄り添ってくれ、癒してくれました。そして先行く仲間の元気な姿をみて、私もこんな風になりたい！と希望を感じました。「元夫もなんとかなってるか！ま、大丈夫だろう」と思えるようになりました。

本当は、「家族みんなで仲良く回復したかった」というのが本音ですが、それは幻想です。今は、私たち夫婦の場合はこの選択肢でよかったと思っています。1人で考えて、行動するのは難しいです。渦中にいる時は、誰だって病んだ考え

方しかできないのです。だから、同じように苦しんでいる家族の方にはぜひ、自助グループに通ってほしいと思います。知識と仲間は両輪が必要です。知識があっても、この先何が起こるか分からないから怖くて行動することができません。私は、自助グループの仲間がいなければ、今も元夫への恨みで心穏やかに過ごすことは出来なかったと思います。専門家だけでなく、ぜひ仲間ともつながってください。私たちは私たちにしか出来ない方法であなたに関わることができます。

No.12 女性、家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）

私は今から 11 年前に夫のギャンブルの問題で自助グループにつながりました。

私は保健師の経験があり、当時は大学院生でしたが結婚 3 年目の夫と夫婦共働きで仲良く生活できていると思っていました。この先子供ができて家族で楽しい家庭を築いていけるとも思っていました。

夫は学校の教員で部活や補講で忙しい日々を送っており、私も勉学に励む身でしたので夫の様子は気にもとめませんでした。ある日、夫が仕事に行っていないと、夫の職場から電話がありました。私から夫に電話をかけてみると通じず、不思議に思いました。まさかこの日を境に私と依存症の関係が明るみになるとは思いもしませんでした。その日夫は家に帰ってこず、事故に遭ったのではないかと、事件に巻き込まれたのではないかと心配していました。2日目も帰ってきそうもなかったため、夫の両親にも相談して警察に捜索願を出すことにしました。そしてその2日後、夫は家に帰ってきたのでした。

その時の夫の顔は今でも鮮明に覚えています。警察に捜索願を出していたので、警察に連絡し、夫は警察に事情を話しましたが、結局夫はパチンコによって借金を作り、とうとう返せなくなって自殺しようとしてしまいましたが死にきれず、家に帰ってきたとのことでした。また、当時夫から聞いた話で確証ありませんが、夫は通勤途中で接触事故を起こし、その相手が過剰な金銭的な要求をし、払えないことからパチンコ詐欺（当たる台を事前に教えてもらい、消費者金融で借金をしてパチンコで稼ぐというもの）にあっていたとのことでした。

当時の私は、借金が原因で死にたくなかったのなら、借金を返せばいいのだと考え、夫の両親に泣きつき 300 万円近くを一気に戻したのでした。また、私は援助職でもあるのに夫の様子の変化に気づけなかったと自分を責めました。そしてこの出来事を境に私は夫がいかにパチンコをしないか、借金をしないか、家庭第一になってくれるかを考え、生活するようになりました。私は夫が楽しく過ごせるよう、嫌な思いをしないように、お金の管理、行動の管理・強制、そして矯正をしようと躍起になり、それが私の使命だとも思っていました。そして2年弱の年月が過ぎた頃、長女も生まれ、私も夫も教育職として仕事に家庭にと充実した日々を過ごしているかに思っていましたし、夫の精神面も安定しているかのように見えました。しかしまた夫は失踪したのでした。私は直感的にまた借金でいなくなったのではないかと思いつつも、私がこれまでやってきた矯正の真似事が無駄だったと思うことができず、再度、警察への失踪届と夫の両親に相談し、乳児を抱えた私は狼狽しながら数日を過ごしました。そして5日目に警察から夫が見つかったとの連絡がありました。義父からは依存症だと言われ、私はギャンブル依存症だと確信しました。しかし、ギャンブル依存症なのであれば病気なんだから治ると甘い考えを持ち、保健所に医療機関を紹介してもらいに行きました。保健所で紹介されたのは自助グループでした。夫と私とそれぞれが自助グループに通い始めてもなお、私は自助グループから夫をコントロールする術を習得しようとしていました。それから多くの仲間から癒しと慰めをもらい、自分自身の生きづらさにも気づいていくことになります。

あれから 10 年以上が経ちました。私は今、2人の子供と夫と生活していま

す。私は当時諦めていた夢に向かって人生の再構築をしています。夫は当事者自
助グループに通いながらも何度かスリップしたり施設に入所したりしましたが、
日々の小さな幸せを共有しながら家族を再構築中です。依存症は家族が変わる
ことによって良くも悪くもなることを実体験や多くの仲間の話から確信してい
ます。このことを多くの人に知ってほしいと思います。

No.13 30代女性、家族（姉）の体験談

弟がギャンブル依存症です。

弟は以前からギャンブルにのめりこみ、さらにはお酒の飲み方もひどく、依存症のことを知らなかった私は、なんてルーズな人間なのだとずっと思ってきました。弟が実家を出て県外で結婚し子供が生まれてからも、財布を落とした、勤務先の車両を壊したので修理費が必要、子供にお金がかかる…あらゆる理由でお金を無心。両親が孫に送った学資保険 300 万円も使い込み、勤務先で集金したお金を使い込んだりもしていました。その後も弟が地元の友人たちに借りたお金を返さずその友人たちが実家の両親のところへ乗り込んでくるなど問題は悪くなる一方でした。お金の多少余裕のあった両親はこれで最後だと言いながらお金を出し続け、食料を送るなどの支援も続けていました。姉である私も、お金を貸したり弟の家庭の問題に口を出したりと、今思えばなぜそんなことを・・・と思うようなことだらけなのですが、いろいろなことに首を突っ込んでいました。

転機となったのは、弟から社宅住まいだった当時の仕事を辞めてもっと稼げる仕事に転職して借金を返すからアパートの連帯保証人になってと頼まれたことでした。それならばと喜んで連帯保証人になるとすぐに家賃の支払いが滞るようになりました。（のちに、転職ではなく再び横領してクビになって社宅を出ていかざるをえなくなったことが理由だと知りました。）家賃の尻ぬぐいをした後はいったん目の前の問題がなくなり、不動産会社からの督促やギャンブラーからのお金の無心もなくなり静かになるので今度こそ立ち直ってくれると信じていたのですが、しばらくすると今度はまったく家賃を払わなくなり、滞納額も大きくなって不動産会社からもより一層厳しい督促を受けるようになりました。私は、なぜこんなことになるのか、友達や仕事先に知れたらどうしよう、弟のせいで私の人生はめちゃくちゃだ、いっそ死んでくれたら…私自身も消えてしまいたい…と思うようになりました。

どん底に落ちた私は、以前少しだけ参加したことがあった自助グループと家族会の門を再び叩きました。前回と違い、自分ではもうどうしようもない、よくわからないけどとにかくここに来よう！と必死に通い続けました。はじめは借金や連帯保証人の問題の解決策を見つけることが目的でしたが、通い続けるうちに、ギャンブル依存は病気であること、問題は弟だけにあるのではなく、共依存でイネイブリングをしている私や家族にもありそうなことがわかってきました。それまでずっと弟が金銭的に困窮し犯罪を起こしたらどうしよう、これ以上両親が悲しむのは見たくない、そんな恐れから行動していたのに、それが弟の依存症を進行させてしまう要因になっていたとは夢にも思いませんでした。

自助グループ・家族会につながって 2 年になります。もっと早くつながって病気のことを理解していたら…とどうしても思ってしまうのですが、その度に、終わったことを嘆いても仕方がない、これから家族が対応を変えていくことが

大切！と自助グループや家族会の仲間に励まされ、引っ張り上げてもらいながら日々取り組んでいます。

今回、体験談を応募するにあたり、どうしてもお伝えしたいことがあります。連帯保証人の問題に対処するにあたり弁護士の先生を探しました。ネットで探したり、知り合いのツテで紹介してもらった先生に相談しましたが、「本人がだらしがないだけ」「ご家族が本人を説得するしかない」という見解で、依存症対応の意向を汲んでいただくことが難しく、お願いできる先生に出会うまで何件も足を運びました。ギャンブラーが逮捕されたり借金問題で困ったとき、家族がまず相談に行くのは弁護士や司法書士の先生のところだと思います。できるだけ多くの先生方にギャンブル依存症という病気があることを知っていただき、自治体の相談機関や家族会があることをご紹介いただけたら、困っている家族がより早いタイミングで支援につながりやすくなるのではないかと考えます。私の住んでいる県ではさまざまな皆様のご尽力により、現在は「ギャンブル依存症対応弁護士」として対応いただける弁護士の先生が少しずつ増えてきました。ぜひ国全体で対応いただける先生を増やしていただけるよう切にお願いいたします。

No.14 女性、家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

息子が多額の借金をしているのを知ったのは今から15年ほど前になります。一発逆転を狙って借金してパチスロに賭けていたのです。これではいけないと思い息子の給料、生活費等すべて家計簿をつけて手助けしていたつもりでした。息子も苦しい気持ちとどうにかしたい思いで法テラスで借金の相談、整理をしたり、メンタルクリニックで診察を受けたりと行動しました。しかしギャンブルも借金も止まらず、果ては家庭内窃盗もあり、精も根も尽き果て3年前民間団体に親が電話相談しました。勇気を振り絞り家族会に毎回参加するうちに、少しずつギャンブル依存症の病気の知識を得ていき、医療や行政もギャンブル依存症の回復に連携し支えとなっていることを知ることができました。だらしない息子、育て方に失敗した親と恥じていましたが自助グループで回復、自立した当事者やその家族が仲間の手助けをしながら生きていることに希望を感じました。私も家族の自助グループに参加し、

- 息子には相談や支援先が有ることを伝えることができた。
- 金銭、行動の管理に効果は無いことを理解した。
- ギャンブル依存症者との生活で苦しく思った気持ちを切り替えることができつつある。

これからも自助グループへ継続し参加したいと思います

No.15 50代女性、家族（母）の体験談

ギャンブル依存症の家族の者です。同じように依存症を患っておられる方のご家族にとって、少しでもお役に立てればと思いペンをとりました。

社会人になって家を出てから元気に暮らしていると思っておりました息子がメンタルヘルスの不調により休職することとなり、その隙間の時間を埋めるようにして入り込んできたのがギャンブルでした。その後息子は復職しましたが、復職後あたりから生活費が足りないから少し貸してほしいとの連絡が来るようになりました。離れて暮らしている中、収入減では致し方なし、とにかく早く体調を戻して元気になってほしいとの思いで、多少の不審は感じつつも深く詳細の確認をすることなく支援をしてしまっておりました。

そんな折、息子から、「ギャンブルで作ってしまった借金がある。」との告白がありました。否認の病と言われるギャンブル依存症にあって、今思えば、息子が助けを求めるサインだったのですが、当時ギャンブル依存症に対して知識のなかった私は、根本原因である病気の治療ではなく、表層的な問題である借金問題の解決(肩代わり)に動いてしまいました。後に、ギャンブル依存症の患者に対して借金の肩代わりを行うことは禁忌事項であると知りました。その後、束の間元気になったかに思えた息子はギャンブルの再発を経験し、私どもも、ようやくここに至って私たちだけではどうにも解決できない問題であると悟り、家族会、自助グループ等につながる事ができました。おかげさまで私どもはたくさんの仲間に繋がることで、本当にたくさんの勇気と経験をもらい、息子の回復を信じることができるようになりました。ギャンブル依存症は、患者とその家族にとって本当に手ごわい病気です。決してひとりであるいは家族だけで戦おうとしないでください。同じ苦しみを抱える方に少しでもお役に立てれば幸いです。

ギャンブル依存症は誰もがなりうる病気(ドーパミンの分泌異常による脳の機能障害)であるとの社会的認知が向上し、依存症の疑いのある方々が病気の否認に留まることなく、気軽に関係機関の門を叩くことができる世の中になることを願ってやみません。

No.16 50代女性、家族（母）の体験談（ばちんこ、競馬、麻雀関係）

現在25歳の息子がギャンブル依存症です。大学生になった頃、ほどほどに楽しむ程度にパチスロ、競馬、麻雀をやっていたのが、次第にのめりこむようになったそうです。息子とは離れて暮らしていたので、私は全く気が付きませんでした。ギャンブル依存症だとわかったのは、アルコールで問題を起こし、息子と再び一緒に暮らすようになったことから発覚しました。学校の帰りにパチスロに寄り、学校のない日は1日中で、学費まで使い込み、学生ローン、クレジットの未払い、お小遣いを渡しても、すぐになくなり、夜勤のバイト代はパチスロに消え、ギャンブルで負けると飲み、勝っても飲む。そんな息子の生活を立て直そうと、私は必死でした。最初はアルコール専門病院の家族会で、私自身がこの病気のことを勉強しに通いました。息子に依存症という病気をわからせたい一心で、精神保健福祉センター、大学のカウンセリング等、色々試みましたが、この病気は否認の病ともいわれている通り、息子にも強い否認があり、病院にもカウンセリングにも繋げることはできませんでした。2つの依存症は私には全く手に負えず、息子との暮らしは精神的にぎりぎりの状態でした。そんな時、定期代を何度もパチスロに使われてしまったことをきっかけに、ギャンブル依存症の相談会に行ったのです。そこで、私がやってきたことが、病気を悪化させていることだとわかり、家族の為の自助グループへ行くように言われ、何だかよくわからないけど、万策尽きた私は、藁をもつかむ思いで通い始めました。息子に対して良かれと思ってやってきたことに借金の肩代わりがありました。これをやっている限り、息子は自分の問題に向き合うことができない、そして、借金を返すことは息子の為と言いながら気持ちが一瞬スッキリし、私自身の為だったとわかったのです。息子の監視や干渉も、自分の不安を解消させる為で、これらのことが共依存という状態で、病気を悪化させることに自助グループで気づくことができました。共依存をやめることは1人ではできません。頭ではわかっているにも実行には勇気がいるのです。それを自助グループの仲間たちと一緒に解決していくことができました。息子が卒業するまで、自助グループの仲間に相談しながら、関わり方を大きく変えていくことができました。現在、息子は就職し1人で暮らしています。依存症の息子に家族中が振り回され、夜も眠れない日々は過ぎ、穏やかに暮らせるようになりました。息子はギャンブルを今でもやっているとは思いますが、もし問題が起こっても自助グループの仲間がいるので大丈夫と思える自分がいます。

私は息子を病院に繋げることにばかりにエネルギーを使い、疲弊し、家族の自助グループに繋がるまで1年もかかり、その間に家族中が巻き込まれてしまいました。まず、家族が先に自助グループに繋がることができれば、ギャンブル依存症本人だけでなく、家族も苦しみの中にいる時間が短くなるのではと思います。依存症は脳の病気なので、回復には時間がかかるでしょう。ゆっくり焦らず、自助グループで回復できるのだと、そこにいるたくさんの回復者が証明してくれています。私ができることは息子を当事者の自助グループに繋げること。その為家族の自助グループにこれからも通い続けるでしょう。依存症は誰でもなる可能性のある病気です。一般的にはギャンブル依存症は性格の問題だとの偏見や誤解がありますが、やめたくてもやめられなくなる WHO で認められたれ

つきとした病気であることを多くの人に知っていただきたいです。多くの依存症で苦しんでいる方々が、心穏やかに暮らせる日々が早く訪れますように。

No.17 30代女性、家族（妻）の体験談

私は夫がギャンブル依存症です。

当時同棲していた彼が何度も家の中のものやお金を取っては返すことを繰り返し返しておりおかしいなとは思いつつも気づかないふりをして過ごしていました。子どもを授かり、結婚という矢先に借金があることを告白されました。

結婚式の前日には貯めていた金庫のお金を全額盗まれ絶望の中結婚式をあげました。

当時私は何の知識もなかったので、結婚祝いで借金を完済してしまいました。

これで一安心と思ったのも束の間、また新たな借金が発覚。そして日々続く家庭内窃盗(家庭内で現金や貴金属ブランド物を盗んでいました)に耐え兼ね依存症の検索でヒットしたクリニックに行きました。

そこではじめて先生から本人さんは本人の自助グループへ。奥様は家族の立場の自助グループに通ってくださいとハッキリと言われました。

当時は生まれて間もない子供を育てていて話の全く通じない夫と借金と家庭内窃盗でもうどうにもならない状態で苦しくてたまらなかったです。

そして家族の自助グループにつながりました。

始めは不信感でいっぱいでしたが、今まで言えなかった事、苦しかった事、辛くてたまらない事何もかも泣きながら話すことで気持ちが少し軽くなったことを覚えています。

そこに先につながっていた同じ経験を持ち、そして乗り越えてきた仲間たちがとても輝いていてなぜこんなにも苦しい経験をしているのに笑って過ごせるのだろうか??と感しました。

そこにいた魅力ある仲間たちにひきつけられてしまいました。

ずっと孤独で苦しかった私の人生に一筋の光が見えたような気がしました。

それから毎週毎週通うようになり、少しずつ元気になっていきました。

彼は結局、本人の自助グループにつながることはできず、家庭内窃盗や借金を繰り返していましたので、別居をすることになりました。

そんな大きなこと今までできませんでしたがそこでもやはり仲間の存在は大きく背中を押してもらい勇気をだして別居をすることになりました。

家族は家族で解決しようとし、動けなくなる家族の病に侵されています。

本人にも巻き込まれて身動きが取れなくなってしまいます。

そんな時頼れる仲間がいて、やりたくないけどやってみたら意外と大丈夫だった!というような成功体験を何度も何度も実体験をして少しずつ自信をつけていけるのだと思います。

現在旦那とは別居状態ではあるものの私と5歳になる息子は2人で幸せに暮らしております。

始めにつながった先がとても重要だと思います。

私はクリニックの先生にはっきりと家族は家族の自助グループに行ってくださいと言われたことで家族の自助グループにつながる事ができました。

そのおかげで同じ経験を持ち分かり合える仲間と出会うことができたことをとても感謝しています。

No.18 30代女性、家族（妻）の体験談

旧帝大の国立大学を卒業し、一部上場企業で知り合った夫と結婚してすぐに、夫がギャンブルで借金があることを知りました。

発覚直後は、愛する夫のギャンブルを辞めさせなければ！と躍起になり、借金の返済をしたり、誓約書を書かせたり、現金を持たせないために、わたし名義のクレジットカードを持たせたり、毎日500円お小遣いを渡したり、誤った行動をたくさんしました。

同じ会社に勤めているということもあって、なんとか夫を更生させなければ！と責任感がありました。

また、夫のギャンブルさえ止まれば幸せな家庭を築くことができる、とっていました。

「夫の親を交えて話したら、さすがに辞めるだろう」

「子供が生まれたり、さすがにやめるだろう」

何度も何度もわたしは夫に願い、懇願し、時には激怒しました。

「もうギャンブルをしない」という約束は一度も果たされず、借金は増える一方で、私は育児と仕事の激務で日々の生活に疲れていきました。

そして結婚して4年後にわたしはギャンブルの問題に悩む家族が通う自助グループを知りました。

当時はコロナ禍で、オンラインで参加できるようになっており、初めてでも参加がしやすかったのです。

オンラインなので、顔を出さなくてもいいし、話したくなければミュートにしておこう、と気軽な気持ちで参加しました。

初めて自助グループに行った時は、そのパワーに圧倒されました。

みんなギャンブル依存に悩む家庭だから、暗い顔していると思っていたのですが、皆さんすごく明るく、前向きに自分の問題に取り組んでいました。

わたしの夫よりも重症なギャンブラーのことを笑って話す方がいて、とても希望が持てました。

自助グループで知ったのは、夫のギャンブル依存回復にわたしはなにもできないこと、でした。

ギャンブルを克服するのは夫の責任で、わたしは夫のギャンブルの問題には干渉しなくていいのです。

あれほど、夫のギャンブル依存をなんとかしなくては！と行動していたわたしにとっては寝耳に水でした。

また、学歴が高い人も多くいて、とても驚きました。

夫のギャンブルの問題に関わらない方法を実践していくと、夫は自分のギャンブルの問題に向き合わざるを得なくなり、自分からギャンブル依存の回復施設に行く、と言いました。

いまは夫とは離れて生活をしています。

自助グループに通い始めてまだ 1 年ですが、前よりも明るくなったと思いますし、お酒の取り過ぎもなくなりました。
子供との静かな生活を楽しむことができます。

No.19 50代女性、家族（妻）の体験談

私は夫が優しく真面目に仕事をしているのに、数年ごとに繰り返される借金や財布を落としたと嘘をつかれたり、会社の財形貯蓄を勝手に全部使ってしまった… そんな夫の行動に長年不信感と不安でいっぱいでした。

3度目の借金の発覚でさすがにおかしいと思い、近くの保健所に相談に行きました。保健師さんが2時間位話を聞いてくださり「ご主人はギャンブル依存症の可能性があります。本人と家族にそれぞれの自助グループがあります。辛いでしょうが現実を受けとめてください。いつでも相談にはのりますよ」と言われました。

そして私は自助グループにつながりました。同じ悩みを抱えた方々に出会い、自分だけではなかったのだとほっとしたのを覚えています。今まで夫との関係が共依存関係になっていて、良かれと思ってやってきた対応が間違っていた事を知りました。私にも問題があったのだとわかり、自助グループで12ステッププログラムに取り組み自分に向き合うことをしています。

自助グループでは今まで話せなかった苦しいことや悩みを話せます。共感して聞いてもらえます。私はつながるまで、親にも誰にも話せなくて1人で抱えていたので、今思えば話すことで癒しになって心の重荷がおりていきました。

家族はギャンブル依存症の正しい知識を持つことが必要で、正しい対応を学ぶことが大切です。

夫に対応する時には勇気がいりますので、いつも励まし支えてくれた仲間がいるから取り組むことができ、怖い不安だけれどいつもいてくれるから1人ではないと心強いです。当事者の対応は1人ではできないので仲間の支えが必要です。

こんな人になりたいと思える人やこんな時にはこうすればいいのだというロールモデルになる人たちに出会えます。そして一緒に仲間たちの手助けをすることで自分の居場所ができ、とても安心できるのです。自分の経験が同じ問題で苦しんでいる人の役に立つことがわかります。今まで誰にも話せず1人がかかえていた自分の苦しい恥ずかしいと思っていた経験を伝えることによって自分も癒され、この経験が同じように苦しんでいる人たちの力になり役にたつことを感じられます。助けを求めてもいい、1人ぼっちではないんだと思えるようになりました。

後で分かったのですが、私は相談に行くまでに何十年もかかりましたが、最初に相談に行った保健所で依存症の正しい知識のある方に出会ったことのおかげで回り道せずに関わりました。ファーストコンタクトに恵まれていたことに感謝しています。

夫のギャンブル依存症から自分の生きづらさを知り、かけがえのない仲間に出会うことができ、今の私があると思っています。いつも仲間に支えてもらい、勇気と力をもらっています。

夫には夫の回復があり、私たち家族には家族の回復があります。今は夫とも穏

やかに暮らしていますが、時には悩んだり、苦しんだりしますが、仲間の力を借りて解決方法を見つけていきます。

共通の体験をしてきた私たちだからこそ、心から共感しあえます。全国の仲間とつながることで本当に心強いです。1人ではなく相談できたり支えてもらえるので何とかかなると思えます。

日常生活を丁寧に生きるようにして、自分の生き方を変えていく新しい取り組みは、小さい習慣の積み重ねでそれを続けていきたいです。

私は私が受けた助けや支えや励ましをこれからは仲間やまだ知らないで苦しんでいる人たちの助けになりたいと思っています。

家族だけでこのギャンブル等依存症の問題を抱えるのは困難なので、依存症の正しい知識が広がっていき、誰でもなりうるから困ったら相談できる社会になってほしいと思っています。

No.20 70代女性、家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

息子は、主にパチンコをするために、2000 円、3000 円と要求してきた。何度断ってもお金を出すまで私の側を離れない。面倒になって出してしまうということを繰り返してきた。この先大変なことが起きるのではないかと漠然とした不安ばかりが大きくなって、息子に向き合うことができずにいた。大波小波、屈もたまにあったが、その日、その日が過ぎればと思いながらやり過ごしていた。

当時、依存症という知識は全く持っていなかった。息子はいつも不機嫌で、夜遅くまでゲームをしていたせいか、朝もなかなか起きられなかった。いまは分かるが、課金のゲームをしていたのだと思う。

不安な毎日、様子がおかしい日々。突然私に「家を出て行け」と暴言を吐くことも。顔つきが変わり、これ以上1人で抱えられなくなって、やっとネットで調べて、精神保健福祉センターだったか、息子のギャンブルをどうしたら止められるかと電話で相談。そういう方法はないと言われ、家族の自助グループのことを教えてもらった。それなのに、家族の集まりに行っても息子のギャンブルが止まる訳ではないだろうと、そのまま放っておいた。

息子はますますエスカレート。亡くなった夫の知人に頼みこみ、家から出て、アパートに移るように説得してもらった。ホッとしたのもつかの間、生活できているのか、仕事はどうしたろうかと、毎日のように妄想に悩まされ、辛くて、前に聞いていた自助グループのミーティングに行った。そこでAさんの相談会を教えてもらったのが、いまま通う自助グループに出会うきっかけになった。

息子の回復は容易ではないらしいと分かったが、そのときに、ステップをやっているミーティングに行きなさいと勧められ、分からないままに出かけた結果、そこで私は救われた。

初回のミーティングは、新入りの私を気にかけてくれてフェローにも誘われた。分かち合いという1人ひとりがする話は辛くて重くて涙が出るほどだったが、フェローではちょっとしたことでケラケラと笑い合っていた。そのミーティングで息子は病気だったこと、私も共依存という病にかかっていたことを知った。仲間と1対1で12ステップも始めた。間もなく息子から50万円もの無心がきた。家賃をためてしまったのだと言う。部屋を追い出されて街をうろつく息子の妄想が浮かんで苦しめられたが、たくさんの仲間に支えられて、無心を断り、自助グループや回復施設の情報を渡して、そこに行くように言って着信拒否をした。電話がつながらなければ何をするか分からないという不安と恐れで押しつぶされ、吐きそうになりながら、やっと着信拒否ができた。途端に肩がスッと軽くなったが、息子から待ち伏せられてお金を要求されたらどうしようと、次々に浮かぶ不安から逃れられなくなってしまった。仲間から、引っ越すことを提案され、半年後に転居。息子には着信拒否以来、いまま転居先は告げていない。

引っ越しから1年、12ステップを終える頃から、私の気持ちは楽になっていった。息子に巻き込まれない生活がこんなにも快適とは。ミーティングでは自然に笑顔が出てくるようになった。

ステップというツールを手渡されてから、自分の思い通りの答えを求めたり、人のせいにしていた私のクセを、1歩前で気が付くことができるようになった。イライラや不安、恐れが薄れてきている自分を感じている。

息子は昨年、結婚。私は式には出席したが、いまも行き来はしていない。
何かあれば息子にとらわれてしまいそうな私は、助けを求めることで繋がった仲間のいるミーティングに、いまも通い続けている。