

体験談（令和4年9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代男性	当事者としての体験談	競馬	6P
4	50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	8P
5	50代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	8P
6	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	9P
7	60代男性	当事者である息子の家族（父）としての体験談	—	10P
8	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	11P
9	30代女性	当事者である男性の元妻としての体験談	—	13P
10	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	14P
11	60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、麻雀	15P
12	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	17P
13	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	18P
14	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	19P
15	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	21P

※ 「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）

「おめでとうございます！」。1999年10月、裁判所の中で弁護士からかけられた言葉だった。29歳の私はギャンブルで作った約700万円の借金が払えなくなり、クレサラ協会で紹介された弁護士事務所に相談した。

免責を言い渡されたことで、だいぶ気が楽になった私は、当時住んでいたアパートの駅に着き、帰ろうとしていた。

「そういえば、今日は給料日だったな」。銀行に行き、当面の生活費に数万円を引き出した。なんとなく、借金がなくなった事が嬉しくなり、ちょっとならという心の声が出た。私の足はそのままパチンコ屋に向かっていた・・・。

自己破産後、ギャンブルでの借金を2回繰り返し、もうギャンブルでは勝てないと底付きをして2008年4月に自助グループの扉をたたいた。ミーティングでギャンブラーの話聞いていたが、あまり居心地が良くなかったことを覚えている。ただ、ミーティングが終わって帰るときに一人の方が、「よく来てくれましたね。また来てください」と声をかけてくれ、握手をしてくれた。この時に、少しでも自助グループに通ってみようと思った。

自助グループは毎週1回の参加を続けていた。間話の話を聞き、自分の話をする時はあたりさわりのない話をして、ミーティングが早く終わらないかと思っていた。

1年が経ちミーティングではメダルとメッセージ入りの色紙がもらえた。分かち合いでは「嬉しいです」とは言ったが、本心はギャンブルが止まっているだけで何も楽しくはなかった。自助グループにつながった時と同じ時期に転職していたので、仕事のストレスも多くギャンブルのない生活が虚しいものとなっていた。

そんな時に同じグループの仲間がプログラムを渡してもらっていることを聞いた。分かち合いでも話す内容が変わってきて、すごく楽しそうなのが伝わってきた。

プログラムを受け取れば、こんな風になれるのか。やりたくない自分と変わりたい自分が対立していたが、自助グループでプログラムを渡された同じグループの仲間にスポンサーをお願いした。ギャンブルを止めているだけ、ミーティングに通っているだけではもう限界だと思った。これが2度目の底付きだったように思う。

プログラムを順調に進め、棚卸しを書きスポンサーに見てもらいながら、自分自身の欠点がわかった時はとてもすっきりしたような気分だった。

埋め合わせは妻や両親、兄弟、友人などから始めた。両親は自助グループに通っていることを認めてくれ、兄も頑張るように励ましてくれた。特に兄には自己破産したことも伝えておらず、この埋め合わせで初めて話せたことでわだかまりがなくなったように感じられたのを覚えている。

埋め合わせのリストには自己破産した時に担当してもらった弁護士も入っていた。自己破産し免責を受けた私は、着手金のみしか支払わず、成功報酬の数十万円を払わずに引っ越しをし、電話も解約して逃げていた。

弁護士の名刺はずっと持っていたので、弁護士事務所に電話を入れ、面会することとなった。

10年ぶりに再会した弁護士に謝罪し、弁護費用を支払う旨を伝えた。先方は私のことを覚えてくれており、よく来てくれたことをねぎらい弁護費用はすでに時効なので、10万円の返済で良いと言ってくれた。

まとまった金額を持っていないので、毎月分割で支払い、最後の支払の時は直接伺い、返済をした。

埋め合わせを通して人間には愛があり、私に一番欠けていたものだということを知ってくれたように思う工程だった。そして二度とギャンブルで借金をしたくないという気持ちにさせてくれたのもこの工程だった。

現在ギャンブルを断って13年が過ぎているが、自助グループに繋がり、プログラムを渡されなければまたギャンブルの世界に戻っていたと感じている。仲間と出会えたことに感謝してこれからも賭けない毎日を過ごしていきます。

No.2 40代男性 当事者の体験談（ぱちんこ関係）

ギャンブルを本格的に始めたのは27歳の頃。

仕事が変わって忙しくなり、友人と遊ぶ機会も激減した。

休日も休みがなく、一人でできる趣味と言え、仕事帰りにできるパチンコしか思い浮かばなかった。

それまでは、誘われれば2000~3000円の資金でパチンコやスロットをしていたけど、通い続けるうちにかけ額は増えていく一方。

これ以上やったらヤバイ！

これ以上つぎ込んだら、生活費どうするんだ！

と心の中では思っている、その度にもう一つの声が聞こえて来る。

「大丈夫、何とかなる」

今思えば、悪魔の声だった。

自分自身の心の底から忠告を続ける声が聞こえていたのにも関わらず、悪魔の声は全てをかき消していく。

悪魔の声に忠実に従い続けた結果、超えては行けない一線を軽く飛び越え続け、負債は軽く1000万円を超えた。

家のお金は底をつき、父親の退職金も食いつぶした。

そして、返すことのできない負債がとんでもない重圧として心にのしかかる。

それでも、ギャンブルは止まらない。

ギャンブルをするための資金と時間を作るためのウソも止まらない。

苦しくて、全てを消し去りたい日々なのに、それでもギャンブルは止まらなかった。

ギャンブルにのめり込んでから8年が過ぎたころ、妻と両親に問い詰められ、全てを白状した。

白状したものの、膨大な負債を抱えている現状を思うと現実逃避したくなる。

その後、妻の勧めで自助グループに繋がることになった。

初めて参加した自助グループで一人の男性から言われた言葉を今も鮮明に覚えている。

「借金の問題は何とかなる」

「何とかする条件は一つだけ…ギャンブルをやめ続けること」

この言葉を信じ続けて11年。

その男性から言われた通り、ギャンブルをやめ続けた結果、借金の問題はほとんど片付いた。

ギャンブルをやめ続けるためには、性格や価値観を変えていく必要がある。

「ギャンブルを止めるためには何でもする」

この覚悟も必要となる。

そして、これらの必要性を手に入れるためには、自分一人では絶対にできないと断言できる。

人はどこかで必ず「甘え」に遭遇し、その甘えには抗うことができないのかも知れない。

ただ、同じ境遇を抱え、同じ目的意識を持ち、幾多の困難を乗り越えてきた仲間がいたからこそ、「これくらいいいだろう」といった甘い考えを何度も何度

も排除してくれた。

「仲間の力は偉大」

自助グループに繋がりを続けて、導き出された答えの一つ。

あれから 11 年、まだまだ変わらない性格や価値観もある。

問題行動も山ほどある。

だけど、ギャンブルだけはやめ続けている事実がある。

自助グループに繋げてくれた妻と繋がれた仲間たちのおかげで、今日もギャンブルのない 1 日が送れる。

感謝。

No.3 40代男性 当事者の体験談（競馬関係）

私がギャンブルの存在に触れたのは中学生の時、競馬の競走馬育成ゲームをやり出したことがきっかけでした。

学生時代は、競馬のレース映像を見て、友達と話す程度でしたが、初めは楽しいものであったギャンブルが社会人になってまとまったお金が手に入るようになってから、馬券の購入額が増え、賭け方がひどくなりました。それからは、給料のほとんどを競馬につき込むようになり、しまいには借金をしてまでもギャンブルをするようになりました。

ローンのカードを作り、借金が返せなくなると親のところに泣きつき、借金を立て替えてもらうことが始まりました。立て替えてもらった時は、申し訳ない気持ちと「もう二度とやらない」という気持ちになるものの、その罪悪感などから立て替えてもらった以上の金額を親に返したいという思いや肩身の狭さを解消したいという思いに駆られ、またギャンブルを始めるということが繰り返されました。

当時、付き合っていた彼女との結婚費用も親から譲り受けましたが、そのお金もギャンブルで使い込んでしまい、また罪悪感だけが残りました。

その後、結婚をするもギャンブルは止まらず、子供を授かった時も「今度こそは人並みに生きたい、二度とギャンブルには手を出さない」と強く思いましたが、再度借金をしてギャンブルを始めました。兄からも「それでもお前は人の親か。いい加減、目を覚ませ」と言われたものの、自分でもそれは分かっており、それを強く思えば思うほど、ギャンブルは加速するばかりでした。

何度目かの立て替えをしてもらった時に、初めて妻の両親にも報告することになり、両家で面談が開かれました。そこでは「再度、ギャンブルをしたら離婚し、親権は妻に渡すこと」「携帯にフィルタリングをかけ、競馬ができないようにすること」などを取り決めし、誓約書を書きました。それから半年間は何とかギャンブルが止まりましたが、何かの拍子で一度ギャンブルに手を出してから、また数百万円の借金を負うことになるまでは早かったです。

当時、妻は第二子を妊娠中で「今度借金の告白をしたら、流産してしまうのではないか。もしかしたら、死んでしまうのではないか」と思い悩み、自分が死んだ方が良いのかを1週間ほど考えましたが、それも出来ず、妻に告白し、そのまま妻は子供を連れて実家に帰り、離婚が決まりました。

その時、今後の人生を生きていく意味や罪悪感、後悔などに苛まれましたが、「たとえ独りになったとしても、この人生をやり直したい。生き直したい」という思いに駆られ、自助グループに通い出しました。

今思うと、なぜ自分がギャンブルにのめり込んだのか、これと言ったものは分かりませんが、私は他人と自分を比較する癖があり、誰に言われた訳では無いものの「他人よりも自分は劣っている」「もっと頑張らないと社会では認められない」という思いが強く、常に気を張って生きてきた気がします。その生きづらさをギャンブルで晴らす必要があり、ギャンブルをしている時だけは、その劣等感のようなものを感じずに済み、自分が自分で居られる瞬間だったと思います。

そのギャンブルを止め、社会と向き合っていくことは辛く厳しいもので、独りでは無理だったと思います。しかし、自助グループには同じ悩みや苦しみをもち

た仲間が居り、共に苦しんだ経験を話し合うことで「自分は独りではないし、ここには仲間が居る。ここでならギャンブルを止められるかもしれないし、生き方も変えられるかもしれない」と思えるようになりました。

今、私はギャンブルを止めて、8年半が経過しましたが、養育費を毎月支払うことで子供とも定期的に面会をすることが出来、自分の過去に蓋をすること無く、人生に向き合いながら、幸せな人生を送れています。

そのような人生を送れていることに、自助グループやその仲間感謝しています。

No.4 50代女性 家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）

50代の元夫は結婚当初から毎日仕事帰り 17時～19時頃までパチンコ店に寄り道をして帰るのが日課でした。

結婚4年目に多額の借金が発覚。子ども2人を引取り離婚。その2年後には元来優しい人である元夫と再び結婚。

しかし彼のパチンコ店通いやそれに伴う借金は止まらず、「なぜ？どうして？」と気持ちの行き場がない毎日を過ごしていました。

今から5年、もう何度目かわからない借金が発覚し経済的に困窮を極めていたこともあり、彼の実家を頼りそこで心療内科を受診するように説得され、尻込みする彼を引っ張り受診しました。

結果自助グループを勧められ、彼は当事者の、私は家族の自助グループに通うことになりました。

彼の方はあまり乗り気でない様子でしたが、私は同じ体験をし同じ様に苦しんでいた人が笑顔で話しているのを見てとても希望が持てました。

ギャンブルがもとで起きる問題やその他日々起こる出来事も、「仲間」と呼ぶ自助グループのメンバーに相談しアドバイスをもらう事で乗り越えています。

昨年またもや彼の借金が発覚、自助グループの仲間と民間支援団体のAさんに相談し、アドバイスを貰った事で大きな問題も落ち着いて対処する事が出来ました。

ギャンブル依存症がひき起こす問題は、嘘、果たされない約束、経済困窮で家族を巻き込み苦しめて来ました。

彼とは十分に話し合い離婚を選択しましたが今の家族4人が一番笑顔でいると感じています。

今はお互いそれぞれの自助グループに通いそれぞれの回復の道を進んでいます。

No.5 50代女性 家族（妻）の体験談

「夫にいったい何が起きているのだろうか？」

消費者金融からの多額の借入れがわかり、それがギャンブルによるものだと想像も出来ませんでした。

夫の「ギャンブル依存症」を治そうと決意し、徹底的に夫のお金と行動を管理しましたが無理でした。ようやく解決策にたどり着いたのは、病院ではなく自助グループでした。今、夫も私も自助グループに繋がって10年になります。ギャンブルのない暮らしが戻っているのは、自助グループの力です。まずは、参加することから始まると信じています。

NO.6 40代女性 家族(妻)の体験談(ばちんこ関係)

私は夫、高校3年生の長女、高校1年生の次女と4人で都内に暮らしております。結婚前から夫に借金があることは知っていましたが、当時借金の使途はうやむやにされていました。借金は完済すればよい、借金さえなければ普通の幸せな家庭になれると信じ、私が率先して夫の借金を返済していましたが、借金を返し終えたらまた新たな借金が発覚するということが2度ほど繰り返されました。借金はパチンコに使ったことも彼の口から聞きました。私は絶望しました。離婚も覚悟しました。ある日インターネットで調べ物をしていると、「ギャンブル依存症」という病気があるということを知りました。度重なる嘘や借金は「ギャンブル依存症」という病気に起因するかもしれない。そう思った私はなんだか救われる思いでした。あんなに優しく家庭的で仕事もきちんとする夫がどうして・・・と理解できずに苦しい日々を過ごしていたからです。それがおよそ14年前のことです。

それからすぐに、夫はギャンブル依存症の当事者が通う匿名の自助グループへ、私はギャンブル依存症の家族が通う匿名の自助グループを訪ねました。そこにいた方々は、私に「よくいらっしやいました」「おつらかったですね」と声をかけ、温かく迎え入れてくださいました。ミーティングでは私と同じような体験を分かち合ってください、**「仲間」**の存在を感じた私は嬉しさと安堵のあまり泣いてしまいました。その後しばらくして夫は自助グループに通うのを止めてしまいましたが、私はそのまま通い続けました。そして自助グループで家族の回復プログラムに取り組むことで、夫自身が「ギャンブル依存症」という病気を治すことや借金を返済することに責任を持つべきであること、私は夫の「ギャンブル依存症」を悪化させるようなことをしてはいけないこと、そして何より私自身が夫に依存していた**「共依存」**の状態であったことに気づきました。自信がなく、自己肯定感も低い私が、過剰に夫の問題に首を突っ込み、頼られ、感謝されることで自分の存在意義を見出していたことを認識しました。

私のような家族が「共依存」の状態から回復する、いわゆる「シラフ」を保つためには、自助グループの**「仲間」**の中に居続けることが必要です。「共依存」は先述したとおり、人間関係の病です。家庭という小さな社会の中に留まってしまうと、自分の病に気づかないどころか、状態は悪くなっていくばかりです。同じ経験をした**「仲間」**がいる安心・安全な場所で正直に分かち合い、自分の思考パターンを顧み、**「仲間」**の助言を仰ぎながら行動を変えていく、これを繰り返すことが非常に大切です。自助グループで学んだことは、家庭のみならず、仕事や友人などあらゆる人間関係に役立ちます。そして、このような困難な状況にあった私たちに課せられた使命があるとしたら、他の同じく困っている人たちを助けるために自分の経験を惜しみなく差し出すことです。自助グループは「助ける人が助かる」場所でもあります。

自助グループに繋がって13年経った2021年の春、私はより積極的な家族支援活動を行うために、とあるNPO法人の会員となりました。そしてこうして皆さんに私の経験をお伝えする機会が与えられたことに感謝いたします。ギャンブラーに回復の道があるように、家族にも回復の道があります。今苦しんでいる方もどうか希望の光を信じて、いつでも私たちにお声がけください。お会いできるその日を楽しみにしております。

No.7 60代男性 家族（父）の体験談

35歳になる息子が、ギャンブル依存症です。様々な嘘をつき、それに騙されほだされ親は借金の肩代わりを続けて来ましたが、家族の生活が破綻しました。

どこに相談して良いのかわからずいたところ、家族が集うところ（自助グループ）を紹介されました。話を聞いているとまさに私の家族の話でした。息子はギャンブル依存症という病気であること、完治はしないこと、でも「回復」はあること、何より家族が本人に振り回されることなく自身の人生を楽しんでいいとすることを教わりました。抱える困難な状況が好転することは望めませんが、自助グループは「つらさ」を受け止めてくれる仲間がいます。困難を一人で抱え込まなくても大丈夫、少しずつですが、自分自身のことに目を向けることが出来るようになったと思います。

No.8 30代女性 家族（妻）の体験談

私が夫のギャンブルの問題で自助グループに繋がったのは2014年のことです。

不透明に出ていくお金や現金化するために行われる家庭内窃盗、繰り返される借金に嘘の数々。

ギャンブラーである夫の行動を、心のどこかではおかしいと思いつつも、私が我慢をすれば家族を守れると思っていました。

私が底をついたのは夫の多重債務を尻拭いた半年後に、3度目の借金を告白された時でした。悲しくてやりきれなくて、全財産の入った通帳を必死で隠し泣きながら実家に帰ったことを覚えています。

私は、何かに取り憑かれたかのようにひたすらインターネットで検索して、そこで初めてギャンブル依存症という病気があることを知り、藁にもすがる思いで自助グループの扉を開きました。

不安でいっぱいなのに、仲間は『辛い中、今日までよく頑張ってきてきたね。』と声をかけてくれました。仲間の温かさに包まれて、それまで張り詰めていた気持ちが一気にほぐれていったのを今でも覚えています。それからは、自助グループでの活動が私の生活の一部となっていきました。

その間に夫の依存症はどんどん進行し、職場での金銭トラブルが発覚。その問題をきっかけに夫との別居生活が始まりました。

暗い気持ちから抜け出せず、弱音しか吐けない私に『これからどうなるのかは分からない。けれど離婚するにも再構築するにも、しっかり自分の足で立たなければならないよ。』という仲間の言葉が私の胸に響きました。経済的自立、精神的自立が私の目標となり、翌年資格を取るために専門学校へ入学しました。

仕事と家庭、学業を両立するがむしやらの毎日でしたが、自助グループには私の頑張りを認め励ましてくれる仲間の大きな支えがあり、仲間の中に居られる会場はとても居心地がよく安心出来る場所でした。

また、自助グループに通い続けるうちに自分の中で心境の変化があり、自然と夫の依存症問題ではなく自分の共依存という病気に目を向けるようになりました。

自助グループに繋がるまで、私の人生は常に心の空白を何かで埋めるように、それが叶わないと相手を恨んで、環境を恨んで、自分自身を哀れんで生きてきた人生でした。

私は夫と出会い、夫の依存症や繰り返される借金をなんとかしようと一生懸命になることで、自分自身の生きづらさや蓋をしてきた感情から目を背けて生きてきたのです。

そんな自分に焦点を当て、改めて自分を見つめ直す作業は本当に辛く苦しかったです。

けれど、仲間は私の生き方や気持ちを否定することなく、ひとつひとつに耳を傾けて、温かい言葉をかけてくれました。

今では自分自身の「こうしたい」、「これはやりたくない」という自分の感情や欲求が少しずつ分かり始めました。そのことによって、相手に依存することなく、日々のささやかな恵みで心の空白が満たされる様になり、穏やかに笑えたり、ユーモアをもって生活できたり、自分を大切にするための行動が出来るようになりました。

—昨年資格試験に合格し、今は専門職として働いています。

夫とは今も別居中ですが、良い距離感を保ちながら、夫婦それぞれ自助グループで回復の道を歩んでいます。

感情のままにぶつかり合う関係から、愛を持って対応する術を身につけた今は、相手を一人の大人として尊重したり、自分の思いを伝えたり、病気を抱えながらもお互いを思い合う関係へと努力しているのを感じています。

かつて私にとって夫＝病人でしたが、私に共依存を気づかせてくれた大きな存在に感謝の気持ちでいっぱいです。

私と夫、それぞれの回復への道のりはこの先も続きます。依存症当事者も家族も、たった一人でこの病気に立ち向かう事は困難です。

先ゆく仲間が私を救ってくれたように、私も繋がって来てくれたご家族の居場所を作りながら、まだ助けを求められず苦しんでいるご家族へメッセージを運ぶため、これからも仲間とともに歩んで行きたいと思っています。

NO.9 30代女性 元妻の体験談

私は元夫のギャンブルがきっかけで約3年前に家族の自助グループのホームグループにつながりました。

あの時には想像もしなかった今が私にはあります。子どもと2人での楽しい生活、毎日忙しくも充実した仕事、そして毎週通うミーティング。あの頃、私が必死に追い求め、つかもうとしていたしあわせとは少し形が違うけれど、今、この生活が私はとてもしあわせです。

学生の頃から付き合っていた彼は、いつもどこか苦しそうで、「私と一緒にいてあげないといつどうなるかわからない」そんな人でした。そんな私も原家族にもお酒の問題があったり、友だちもそれなりにいたけれども、どこか寂しく、その人たちが離れてしまわないように必死になったり、あるいは自分から急に離れてみたり。私は彼と出会ったことで自分のいる場所を見つけ、自分の存在を確認できるような安心感を得ていました。まさに鍵と鍵穴でした。仕事が続かない彼とは同棲をして私が働き、ギャンブルの問題が明らかになった時には私が債務整理の手続きを進め、私が探して予約し病院に連れていき、就労支援の機関にも連れていき、私は仕事以外にも忙しく動き回り、彼のために何でもしてあげることに存在価値を見出していました。彼を使って自分の自尊心を上げていた私が離婚をしようと決め、実際に行動するまでには時間もかかりました。でも不思議なことに導かれるようにその道が準備されていました。私が「これからは1人の人として自分の足で立って生きていきたい」と思ったのと時を同じくして、それまで居場所がわからなくなってしまっていた彼がどこに居るのかがわかり離婚を進めました。私がいないと生きていけないと思っていた彼は自分で助けを求めて生活を始め、調停にもしっかりと現れ、それから約1年後の埋め合わせにも約束の場所に来てくれ、自分で仕事をして生活しているとのことでした。

彼が今どんな生活をしているのかギャンブルをしているのか回復しているのかも全くわかりません。

もし自助グループにつながっていなかったら、彼から離れて自分の人生を生きなおそうと思うことはなかっただろうし、彼のことをずっとずっと恨んで毎日进行していただと思います。しかし私は自助グループにつながり同じ問題がきっかけで集まった仲間に助けられました。安心と安全と希望をたくさんもらいました。そして自分の足で立って生きていくための練習をするチャンスももらうことができました。それはまぎれもなく彼がいたからです。彼のことがきっかけで私は自分を生きなおすチャンスももらうことができ、今は感謝の気持ちでいっぱいです。

もしあの時にグループにつながっていなかったら今どうなっていたのか全く想像できません。きっかけは彼のギャンブルの問題でしたが、自助グループは私にたくさんの助けと、希望と、生きる意味、力を与えてくれました。

今なお、苦しんでいるであろうたくさんの仲間が回復の道につながり、自分の人生を生きなおし、ともに生きていくことができたらと思います、私は今日も自分の回復に取り組み、今ある幸せを生きていこうと思います。

たくさんの方にメッセージが届きますように。

No.10 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

私は、28歳の息子がギャンブラーです。

高校は、バスケで高校に入り1年で挫折をして、通信高校に転校してから、スロットをやり始めていたように思っています。

いまから、4年前くらいに最初の借金50万円程度が発覚しました。夫は、返さないほうが良いといいましたが、私は、利息が怖いため、夫を説得して最初の尻ぬぐいをしてしまいました。

それから、2万円程度のカードの支払いなど10数回も支払っていました。

その後、2回目は、100万円ほども払ってしまいました。

それから、3回目200万弱の借金が2021年5月に見つかりました。

ここまで来た時点で、私はやっとおかしいって思いました。

そして、ネット検索して、ギャンブル依存症の家族会のホームページを見て、行ってみました。

そこから、息子も、私も病気なんだと思いました。とてもショックでした。

でも、そこにいた方たちはわたしを受入れ、優しくしてくれました。

それから、私は自助グループに週2回通うようになりました。

最初は、自分のことを話すのがとても嫌でしたが、回を重ねるうちに、自分が楽になっていきました。

今、私は12ステップを始めていて、自分の回復に頑張っていきたいと思っています。

No.11 60代女性 家族(母)の体験談(ぱちんこ、麻雀関係)

*発症時期と、その時の症状・辛さ・自分が感じていたこと

私の34才の長男がギャンブル依存症です。26才の時に回復施設に入り8年前に社会復帰しました。現在も自立して元気に暮らしています。

問題が発覚したのは23歳のとき、仕事を勝手にやめて借金もしていました。

息子は専門学校に入学して間もなく、パチンコ、パチスロ、マージャンをするようになり、短期間でのめり込んでいきました。

学生の間は、お金の問題が起こることはなかったのですが、社会人になれば仕事があるから遊ぶ時間もなくなるだろうと、私は思っていました。

息子がギャンブルをしてサラ金からお金を借りていることを知ったその日は、かつてない最悪の日でした。

息子の将来、私たち家族の人生がどうなってしまうのだろう！という不安や恐れが押し寄せてきました。

本人に責任を取らせないといけないと頭ではわかっているけど、借金が膨らむのが怖くて、放っておけない、肩代わりしてしまおうか？という思いにかられ苦しくなりました。

本人を説得したり、説教したり、励ましたり、息子の給料を管理したりしましたが効果はありませんでした。

*治療経過と、その時に感じていたこと

何をやっても上手くいかないことに焦り悩んでいた私は、消費生活センターの電話相談で、多重債務の相談会のことを教えてもらい、息子を連れて行きました。

相談会では息子はギャンブル依存症というアドバイスはありませんでしたが、家族会があるからと参加をすすめられ、私は家族の自助グループに参加しました。

しかし、私は自助グループが問題解決に繋がると思えず数回で止めてしまいました。その後ネットで調べてカウンセリングに行くことにしました。当時は専門家が頼りになると思ったからです。

初回の面談で息子はギャンブル依存症ではなく発達障害と言われ、1年間通いましたが状況はまったく変わりませんでした。ギャンブルでいろいろ困った事が起こり、私自身苦しい日々を過ごしていたので、再び自助グループに足を運びました。

*自助グループ、民間支援団体に繋がりわかったこと

ギャンブルにのめり込むのは、本人の意志が弱い、だらしない、わがまま、自分勝手なのではなく、やめたくてもやめられない病気。脳が変化してしまっているのが原因であること。がんや糖尿病と同じで、同じ病気の人と同じ症状になる。ギャンブル依存症の人が借金を繰り返して、でもやめられないのも同じように病気の症状だということが、同じ問題の家族の人たちの話を聞いているうちに腑に落ちていきました。

ギャンブル依存症も他の病気と同じ、早期発見、早期治療が大事で、早いうち

に適切なサポートをすることで病気の重症化を防げること、そのために家族にできることがある。

依存症から回復するためのリハビリプログラムがあると知り、ギャンブルにのめり込むようになってしまった息子の回復に必要と感じました。

*では、病気とわかって、どうしたらいいのか？

依存症は、尻拭いをしない、本人を手放し、本人の問題は本人に任せてみる。

頭では理解できても、ギャンブルで起こる出来事に対して、何もしていないことは、私には簡単ではありませんでした。息子を家から出して見守ることができたのは、自助グループや民間支援団体の人たちの支えがあったからです。

問題が起きてから3年後、息子は26歳で依存症回復施設に入り1年6か月リハビリプログラムを受けました。その後、社会復帰をして8年になります。自立して生活をしています。

当初は、依存症は底をつかないと変わらない、というようなことを本で読んでショックを受けましたが、本人を手放したことが、息子の回復の一番の近道だったと感じています。

●病気を経験して、自分は今どうしたいと思っているか

ギャンブル依存症はだれでもなりうる病気、意外と身近にある。

ファーストコンタクトが大事。最初にどこに相談するかとても重要と感じています。

そのためには、本人、家族、そして社会全体が依存症を正しく理解し、誤解を正していくことが大切です。

1. 病気の正しい理解が社会に広がってほしい、啓発が大切です。
2. ギャンブルの問題となると、偏見や差別が根強くあるので回復を困難にしているということがあると思う。
私自身も子供のギャンブルの問題を人になかなか相談できなかった。恥ずかしい、隠したい、そんな思いで困っている人が多いのではないかな？
3. 依存症は困難な病気だけれど、正しい支援があれば回復できる！という社会の雰囲気づくり
4. 子供のギャンブルは、辛く、悲しい経験だけれど、自助グループや民間支援団体に支えられ、助け合い、子供を見守る勇気が持てた。また、ギャンブル依存症は病気であり回復できる可能性があるとわかり、問題と向き合えたから希望がみえました。まだ何も知らず苦しんでいる人たちに回復という希望がみえるよう、社会で応援してほしい。と私の経験をとおしてお伝えできたらと願っています。

No.12 30代女性 家族(妻)の体験談(ぱちんこ関係)

夫がギャンブル依存症です。3年程前に消費者金融のカードを見つけ、借金が発覚しました。パチンコに使用したとのことでした。第1子が1歳の頃です。マイホームの購入が決まり、新しい生活に期待を膨らませていた時だったため、絶望に落とされた気持ちでした。夫の両親に相談し、借金は肩代わりしてもらいました。夫は私の両親に頭を下げ、今後一切借金をしない事を約束しました。私の勧めで夫は精神科クリニックを受診しましたが、分かった事は依存症は治らない病気だという事だけでした。その後も小遣いを減らしてみたり、誓約書を書かせたり、思いつく限りのことはしました。しかし貯金は何度も使い込まれ、家庭内の現金を盗む、消費者金融からの借金を繰り返すなど、一向に夫の状態は変わりませんでした。第2子が産まれて間もない頃に、3度目の借金が発覚。夫の異常さにやっと気づき、依存症についてインターネットで調べました。そこで精神保健福祉センター、厚労省の事業で開催されていた家族会、自助グループの存在を知り、夫が通い始めました。夫とは別居し、育休中であつたため、自分も色々と病気について調べる時間がありました。その中で家族も自助グループに繋がる必要性がある事を知り、現在私も家族会や自助グループに通っています。まだ繋がり始めて数ヶ月ですが、依存症は本人と家族だけで解決する事は困難であること、仲間と繋がり続ける事で回復の道筋が出来ることを学びました。私自身の共依存の部分にも気づき、依存症の夫を支えるためには自分も共依存から回復する事が重要である事が分かりました。自助グループの仲間からは、回復のためのヒントをいつも学んでいます。夫も私もまだスタートラインに立ったばかりですが、回復に向けて仲間との繋がりを今後も持ち続けたいと思っています。

No.13 50代女性 家族(母)の体験談

息子の部屋から消費者金融の明細を見つけたのは彼が22才の時でした。就職先も決まり1人暮らしを始めるという時に。

それ以前からゲームの課金で携帯代がバイト代では払えないというのが続いていました。その度に足りない分は私が補填していたのです。携帯が使えなくて困る息子をみるのが辛いからでした。

消費者金融の借金も私が弁済しました。これで新しい社会人生活が上手くいくのではないかと。

それから2年後、ギャンブルによる借金の為に生活が出来なくなるという事態になりました。前よりも金額は大きくなっていました。

その時の荒れた部屋の風景、顔は真っ白で痩せた姿の息子を今も忘れることは出来ません。

何をやっているんだという怒りの気持ち。よく生きていてくれたという安堵の気持ち。私は訳が分かりませんでした。今度は私も肩代わり出来ません。債務整理をし、5年かけて息子自身で借金を返済しました。

私はいつも不安でした。電話に出ないとギャンブルをしているのではないかと勘ぐります。お金がなくなりご飯も食べてないのではと心配します。いつもいつも息子の事を考えて疲れ果ててしまいました。

そんな時に家族会や自助グループに出会い、息子は病気なんだということを教えていただきました。

ギャンブルを止めたくても本人の意思ではどうにも出来ない。本人も苦しいのだと。そんな事も分からず私は息子を責めてしまいました。どうしようもない子だと蔑んでいました。

もっと早くに気づいていればと後悔しています。

この病気は回復し続けるしかないそうです。それには本人自身が病気だと認め、自助グループ等に繋がり仲間と出会うこと。その日がくるのを今私は待っています。

そしてギャンブル依存症は本人がだらしのないのではなく、病気であるという事。依存症は誰でもなる可能性があるということを広く理解して頂き、依存症の人が生きやすい世の中になってほしいと願っています。

No.14 50代女性 家族（母）の体験談（ぱちんこ関係）

24歳になる息子は、現在所在不明です。

中学生の頃にいじめにあい、ゲームにはまり始めました。段々と朝も起きられなくなって、学校にも遅刻欠席が多くなっていきました。

私は、息子が抱える問題に気が付く事が出来ずに、学校に行かせるのに必死で家にも居場所が無くなったのだと思います。

それから付き合う友人が変わってゆき、高校生になってすぐにパチンコ店に出入りするようになったようです。高校も数か月で行かなくなり、数か月アルバイトをしては数か月引きこもる様になっていきました。ある日髪の色があまりに伸びていたの、散髪に行くからとお金を頂戴と言ってきました。数か月ぶりの外出で、心配だった事もあり後から付けて行くと、パチンコ台の前に座っていました。後から理由を聞くと2,000円のお金を増やすために行ったそうです。

それから、何度か友人に借金をしては、返す事が出来ず何度か絶対返すからとの言葉を信じて肩代わりをしましたが、返ってきたことはありません。

段々と、仕事帰りに毎日閉店までパチンコ店にいる。夜遅く帰ってきて注意すると暴言をはき物に当たる様になって行きました。怒りのスイッチが入ると、部屋の中はガラスが割れて壁には穴が開き、怖くてただ収まるのをじっと耐えるしかありませんでした。

その頃ネット検索で、依存症の家族の自助グループがあることを知り、足を運んでみました。仲間に専門の病院や施設の情報、家族の関わり方、依存症の病気の理解、今まで必死でしていた対応がかえって依存症を進めてしまうと学びました。

新しい関わり方を知ったものの、なかなか身に付ける事は難しく、息子の心配で夜も良く眠れず心は息子の心配で一杯でした。そんな中、心を保てたのは、同じ悩みを持つ仲間のおかげです。

何とか治療につなげたい一心で、お金の無心をしてきた時に病院や施設に連れて行きましたが、本人の底つきではなかったために治療に繋がることはありませんでした。

病院の依存症のチェックシートには、ほとんどにチェックが入っていて15歳で初めてパチンコ店に行ったことや、ギャンブルが原因で自殺を考えたこともある事、19歳ぐらいからコントロールが出来なくなった事、やめたくてもやめられないと書いてありました。

その後20歳になったその日に信販会社2社から10万円ずつ借り入れしたようです。給料が入ったら数日でスロットに使ってしまうようで、一度も返済することなく、督促にも応じず結果息子名義で貯めていた学資保険から差し押さえされました。

何とか自分で自立したいと、正社員になり就職もしました。勤務が県外だったので初めての一人暮らしで本人も自立の道を歩み始めるのではないかと見守っていました。しかしやはり色々な支払いが滞り実家に連絡が入るようになりました。本人とは、連絡が取れず、結果、色々な事を放置したまま辞めて帰ってきました。

借金もあり、治療するなら借金を払ってもいいと話しましたが、お金を払ってく

れないならこの家にいる意味はないと言って出て行ってしまいました。

今は本人が底をついて治療を受けたいと言ってくるのを辛抱強く待っています。

私は、父をアルコール依存症で亡くしました。家族が泣きついても、必死に懇願しても良くなることはありませんでした。その経験から正しい対応で本人に接し治療につなげたいと思っています。

また大切な人生の多くをギャンブルに支配され夢を壊されないような、未来の子供たちを守る法案が出来ていくことを望んでいます。

No.15 50代女性 家族(母)の体験談(ばちんこ関係)

ギャンブル依存症は病気です。

私の二男が、大学を中退したのは、大学3年の終わりでした。留年したら大学を辞め自衛隊に行くという事前の約束に則り、採用試験受験後自衛隊に入隊しました。当時は病気だという認識がなく、パチンコが出来ない環境に身を置けば治まるだろうと思っていました。しかし4か月後には辞めて帰ってきました。主人はその所業に怒り、家に入れなと言いましたが、私が頼み込んで家に戻しました。それが、間違いの始まりだったかもしれません。

家に戻ってすぐ、不審な行動が始まり、落ち着きがない日々。問い詰めたところ、友達に50万借金があり、収入がなく払えないと言いました。もう、二度とギャンブル借金をしない約束で50万振り込みました。しかし、それで終わりませんでした。

1年後に闘病中の夫が亡くなり金銭要求はひどくなりました。就職しても、休日はパチンコに通い、夜間はガールズバーで豪遊。ダーツバーにも通い、資金が尽きると私に泣きつく日々。朝起きられず、パチンコしたくて落ち着きもない毎日仕事も続かない。「借金があり払わないといけない」「注文したから払わないと捕まる」「これで、最後です。」等。とにかく他人に迷惑かけられない。きっとこれで最後にし、心新たにやり直してくれるなどと今思えば、全く間違った、悪化させる手伝いをしていたのです。要求に応じないで、部屋にこもると、ドアをたたき続け、ドライバーで、ドアノブを開ける。お金を出すまで、拘束され、引き倒され、頭を踏まれた日もありました。クレジットカードを限度額いっぱい使い、その埋め合わせもしました。

心の健康センターで、お金は出さない。危なくなったら110番する。身を隠す。と言われましたが、どれも実行できず本当にもう限界の日々でした。夜中にコンビニでお金を引き出すまで開放してもらえなかったり。もう死んでしまいたいと思っていました。

そんな時、警察の生活安全課にお世話になることがあり、現状を話したところ、二男を説教している間に病院の予約を取るよう言われ、依存症専門病院を受診することが出来、医師から「お母さん、これは、癌で言ったら、末期がんの症状です。通院では治らない。」と診断を受けました。3ヶ月入院し、その後退院しましたが、1か月たたないうちに、元にもどり、消費者金融からの借金を重ね再入院。その時に、医師から「家には戻らない方がいい。お母さんと離れ、どこか施設に入所したほうがいい。」と言われ、ケースワーカーの勧めで某施設につながり、入所しました。自分の借金は自分で返す。痛みがわからなければ、回復に繋がらない。私自身の問題にも気づきました。今は息子の回復を願いつつ、夜眠れる日々を過ごしています。以前は、貴重品を布団の中に隠して寝ていました。ギャンブル依存は誰もが陥る病気で、家族も巻き込んでいく病気ですが、あまり認識されていないため、啓発活動や自助グループが必須のアイテムとなります。関係機関の一層のご支援を切にお願いいたします。