

## 体験談（令和4年10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	60代男性	当事者としての体験談	麻雀、競馬、ポーカーゲーム、ばちんこ等	2P
2	30代男性	当事者としての体験談	ばちんこ、麻雀	4P
3	40代男性	当事者としての体験談	—	5P
4	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	6P
5	60代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	競馬	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	10P
7	60代女性	当事者である夫の家族（母）としての体験談	—	12P
8	30代女性	当事者である兄の家族（妹）としての体験談	—	14P
9	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	16P
10	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	17P
11	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、競艇、闇カジノ	18P
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	20P
13	40代女性	当事者である男性の元妻としての体験談	競馬	22P
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、競馬、FX	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	競馬、ばちんこ	26P

※ 「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 60代男性 当事者の体験談（麻雀、競馬、ポーカーゲーム、ぱちんこ等関係）

まず、私は、過去がどんなで、そして何が起こって、今どうなっているのか？お話したいと思います。私は17歳の頃、賭けマージャンに出会い友人宅をまわり、そんな生活が続いたあと20歳の時、鉄道会社に入社、偶然お客様の忘れたスポーツ新聞競馬欄のレースを予想し当てたことから本格的なギャンブル人生が始まります。それと同時に自律神経失調症を患い閉所恐怖症とも付き合うことになりました。週末になると場外馬券場通い、ところがこの時ばかりは電車に乗っても不安感よりワクワク感が勝りとても心地よく感じました。そこからギャンブルは楽しいと感じ始め週末だけでは飽き足らず、ポーカーゲーム機賭博、パチンコと幅が広がり、あっという間に貯金は無くなり借金へと変わっていききました。この時26歳、消費者金融6社250万円の借金で1回目の債務整理を行いました。その後は合計4回の債務整理を繰り返し、株取引・先物取引・競艇・競輪とその都度対象のギャンブルを変えていきました。繰り返す中で（沈んでいるように見せる、目を泳がせる）など、自ら芝居を打ち母親や姉夫婦からお金を出させるようになっていました。42歳で月収65万円の給与が借金とギャンブルで手取り6~7万円のアルバイト以下の収入になっていました。当然ながら母親から金銭管理もされますが、通帳を改ざんしたり取引業者から仕事の見返りとして借金したりと全く無意味でした。この時、弟と義兄は何とか隔離を考え、後に大事件を起こす宗教組織に入れる事も考えていました。またギャンブルを長く続けていると思考が劣化し、嘘⇒騙す、身内や友人からの借金⇒見知らぬ人からの借金が変わっていき、最後の方は母親の恩師や友人からの借金や会社の部下にカードローンを作らせてキャッシュ枠を借りたりと思いつく事は何でもやっていました。そして、とうとう働いていた店の売上金に手を付け解雇となり、ギャンブル思考の支配域（負けたら負けたでとりもどしたくなる、勝ったら勝ったでもっと勝ちたくなる）から抜け出せず53歳で終わりを迎えます。

36年間、ギャンブルに費やしたお金は優に1億を超えていました。仕事を失い妻と離婚、8歳と2歳の娘とも別れ落胆し死を覚悟、車で富士の樹海を2日間彷徨いました。その時浮かんだある考えが今の私を導いていると思います。底つきのターニングポイントの中で生まれた考え「どうせ死ぬならギャンブルを止めてからにしよう」死を先送りし自身のギャンブルを止めたいという願いと向き合った瞬間でもありました。すると我を取り戻したように自宅に戻ると、神奈川のあるギャンブルの自助グループの仲間が会って下さるという話が持ち上がっていて、翌日会って話を聞いてもらうことに。結果、この場から直ぐに回復施設に行くように言われ、自ら施設に向かいました。もう失うものは何も無く、地元を離れ東京のアルコール依存症施設に入所すると、戸惑いもある中で絶対に回復するぞという気持ちも大きくなり、ギャンブル・アルコール・薬物依存症の同一症状は何かをひたすら探す日々が始まりました。その中で自分は病気であり、ギャンブルに対して無力を認め、施設プログラムのギャンブルの自助グループに通うことになりました。自助グループに繋がるとそこには同じ体験をした多くの仲間がいて励まされ共感し気づき自認する、たくさんの学びがありました。ホームグループを決めて役割をし、共に回復を目指すミーティングの分か

ち合い、先行く仲間との1対1のスポンサーシップ、12stepプログラムを実践することで今の回復があり、これからは今苦しんでいる仲間の手助けをすることで更なる自身の成長を願うところであります。

## No.2 30代男性 当事者の体験談（ばちんこ、麻雀関係）

私は今37歳です。どちらかと言えば内気な性格だと思いますが、学生時代までは勉強や人間関係に問題はなかったと思います。大学のときにパチンコや麻雀をはじめ、すぐにハマりました。一人暮らしをしていたので、家賃や生活費も使うようになりました。大学時に借金は200万円くらいあったと思います。大学を卒業して、借金を返済するために給料の良い鉄鋼業の仕事に就きますが、ギャンブルも続けていて、1年後には破綻しました。家族から回復施設に行くように言われ、仕方なく従いました。24歳の時です。回復施設の生活は正直、辛かったです。午前、午後ミーティングに行き、夜は自助グループに行きました。「回復するためにもっと正直に話をしたほうが良い」と言われましたが、それができませんでした。2ヶ月で施設から逃げました。住み込みの仕事をして食いつなぎましたが、1年後に破綻して同じ回復施設に戻りました。2回目の時は、その施設の方針が自助グループ中心ではなかったため居心地は良かったのです。仲間との関係も良く海水浴に行ったり楽しかったです。でも、ギャンブルをやってしまい、また逃げました。7ヶ月経過したくらいで逃げました。その後、実家に帰ってやり直したこともありましたが、うまくいきませんでした。さらに2年が経過して、やり直したいと思い、また回復施設に戻りました。3回目の回復施設もミーティングや人間関係がづらくなって逃げようと思い、スタッフに相談したら「アパートを借りて一人暮らしをしてみてもは？」と言われ、家族にお金を出してもらい、一人暮らしを始めました。28歳のときです。その後、安定していた時期もありましたが、ギャンブルをやってしまったこともありました。失敗すると、回復施設に相談に行きました。金銭管理をやめる→管理してもらおう→金銭管理してもらおうのをやめる→管理してもらおう、ことの繰り返しでした。今の仕事に就いたのが、31歳のとき、6年前ですが、それからはギャンブルはやらずに安定しています。多分その仕事が自分にあることが大きいと思います。それと、ギャンブルで失敗をしていた時は、いつも逃げることはばかり考えていましたが、今は失敗してもいいということが分かりました。長い時間がかかりましたが、そういうことに気付けたことが安定した理由ではないかと思います。病気が回復したというより、人間として成長できたことだと思います。

私は、今の仕事にストレスを感じないことと、回復施設のスタッフに相談できる場所に一人暮らしができていたことが、振り返ってみれば大きいと思います。私の場合、仕事や生活が安定したらギャンブルは必要ではなくなりました。「依存症は病気」ということで誰かに助けを求める道もあるのかもしれませんが、問題を抱える人自身が自分で考えたり、頑張らなくてはいけないことも多々あると思います。それぞれのやめ方があると思います。回復施設を同じ時期に利用した人も結婚したり、障害者枠で働いたりそれぞれ違います。

最後に借金についてですが、一時放置していましたが、最終的には回復施設でお世話になった司法書士に任意整理してもらい完済しました。

### No.3 40代男性 当事者の体験談

ギャンブル依存症だと正確に認識したのは、自助グループに繋がりギャンブルをやめたいと自身で思ったところからでした。

家族に借金が見つかり、そこから数ヶ月、家庭内別居の状態でした。しかし、その数ヶ月の間、カード、現金などは持たされず、ギャンブルが出来ない状況でしたが、頭の中ではいつかギャンブルをしようと、ずっと考えていました。家族の人生を狂わせ、心に大きな傷を負わせながらも自分の事で頭の中はいっぱいでした。

ただ、転機が訪れます。家族の助言で、一つの自助グループに繋がりました。グループメンバーの話聞き、ギャンブル依存症という病気は進行性の病という認識を強く受けました。完治せず、症状を留める事しか出来ないと。そして、一人では決して回復には向かわないことを。

今は、メンバーの助けにより、ギャンブルそのものの存在が頭の中から薄れてきています。ただ、ギャンブル依存症を克服したかという問いに、私は一生、「していない」と回答し、克服に向かい回復に日々努めます。

また、私の人生の中でギャンブル依存症により傷付けた人達へ、一生をかけ謝罪し、埋め合わせをしていきます。

#### No.4 60代女性 家族(母)の体験談(競馬関係)

今年の誕生日で息子は32歳になります。

初めて「息子に何か大変なことが起きている…」と気づいたのは高3の8月、17歳の時でした。

たくさんの馬券、空になったご祝儀袋が息子の部屋にありました。繰り返される家庭内窃盗…。

あの日から14年の月日が経ちました。

今、私は自助グループに通い仲間と回復のプログラムを得て自分自身の成長をめざし新たな自立の道を歩んでいます。

息子の問題を誰にも言えず一人で抱え込んで苦しんだ時期がありました。

「どうしたらいいのか?」「誰に聞けばいいのか?」「このままにしていたらどうなってしまうんだろう?」

不安と絶望の中、お金の問題・不可解な言動に振り回される日々…。

当時、息子は10代だったのですが、やっとの思いで繋がった非行と向き合う親の会から「若者とギャンブル依存症」という言葉を知り、ネットで検索して自助グループに辿り着きました。

正しい知識がありませんでした。世間一般の常識・固定観念・先入観で物事を考えていました。

「未成年の子供の借金は親が返済するのは当たり前」「友人知人に迷惑はかけられない」「金銭管理、行動管理は必須」「犯罪を起こしたら大変」「今度はわかってくれるはず…」いろいろやりました。

だから「ギャンブル依存症って病気なの?」「息子のために良かれと思ってやっていたことが全く違っていただけなの?」…と知った時は衝撃でした。それまで私の身近には全く情報がありませんでした。

そんな時「こんな依存症のことを啓発するビデオメッセージができたのよ!」と仲間が教えてくれた「2分9秒」のメッセージ。

それは「自分の育て方が悪かったのでは…」との罪悪感から自分を責め、息子を責め、家族みんなが巻き込まれて苦しんできた私への「依存症は病気、親の育て方が悪いのでもない、本人の意思が弱いのもない、あなたのせいではない…解決策はあります。」とやさしく語りかけてくれる希望のメッセージでした。知らない間に涙が溢れ、癒された感じがしました。救われました。

私はミーティングに通い続けました。「安心して話せる、安全な場があること」「具体的な経験を交流・共有できる仲間がいること」が私の支えになりました。回復の12ステッププログラムを通して「自分の経験を伝える・苦しんでいる仲間の役に立つことに取り組む」。その「人を助けることで実は自分が救われている」ということを実感できました。ちょっとずつ周りの社会への視野が広がり、関わる人も増え、行動範囲も広がりました。

達成感や喜びを感じることができたこと、小さな自信ができたこと、それって自分が以前より少しは豊かに成長してきていることなのかな?と思いました。

ギャンブル依存症に苦しんだ息子は治療を受け今は独立して生活しています。  
今もギャンブラーに巻き込まれて誰にも相談できずに苦しんでいるご家族に  
「解決はある」と伝えたいです。

## No.5 60代女性 家族(妻)の体験談(競馬関係)

「夫のギャンブル依存症が発覚してからの日々」

昨年の5月末夜、夫から「ちょっと話があるんだけど…」と言われた途端、私の目の前は真っ暗になりました。もうすでに夫が何を言おうとしているのかわかったからです。夫からは予想通り借金があると告げられました。それもかなりの金額でした。

夫は24年前と14年前にもかなりの額の借金をしており、最初に発覚した24年前は借金の恐怖に訳も分からず借金の尻拭いをしてしまい、14年前の発覚時にはもう私には解決出来ないと思い、弁護士さんのところに行き夫の債務整理をし、ブラックリストに登録し、長い時間をかけて返済しました。

それなのにまた？何で？。夫はこの時点で62歳、それなのに今さらこんな借金して老後はどうするつもりなの？。しかも今回は金融機関への借金だけでなく、高齢者施設に入っている夫の母の通帳にまで手を付けていて、3日後に施設費用として引き落とされる分も通帳には残っておらず、残高はほぼゼロになっていました。夫の母が70歳過ぎまで家政婦さんとして働いて貯めたお金、どんな思いでお義母さんが必死に働いていたかは、息子である夫が一番よく分かっているはずと思っていたのに、そのお金まで使ってしまった事が今回は大きな衝撃でした。頭も気持ちも極度に混乱しました。

今までの2回の借金については、夫の仕事柄、接待等が多かったのも、その費用がかさんで借金したものだと思っていました。ところが今回はコロナ禍でここ1年以上接待もほぼなくなり、夫もリモート勤務をしていたはず。え？それなのになんでこんな借金あるの？。そこで夫に借金の内容を聞いたら、その7割ほどは競馬だったと初めて聞かされました。競馬ってギャンブルだよな？じゃもしかして夫はギャンブル依存症なのかも？という思いがこの時初めて私の頭に浮かびました。

ギャンブル依存症について名前は聞いたことがあっても全く知識のなかった私は、とにかく今回こそ私の手には負えない、これは専門家をお願いするしかないと思い、一体どこの専門家に繋がればいいのかとネットで検索しまくりました。翌日から、まずは住んでいる地域の精神保健福祉センターの相談窓口で相談し、個別相談の予約を取り、お金の問題に詳しい司法書士の方に相談に行ったり、ギャンブル依存症について詳しい理学療法士の方に相談に行ったりと、藁にもすがる思いで動き回りました。

そのうちに、ギャンブル依存症には本人と家族向けに自助グループがあることを知り、夫は当事者向けの自助グループへ、私は家族向け自助グループに繋がりました。初めて家族の自助グループに行った時の事は忘れられません。自助グループって一体どういう人たちがいるんだろう、なんだか怖いなあ、とマンションの一室の貸会議室のドアを恐る恐る開けると、まるで何かのサークル活動をしているような雰囲気の方たちが明るく迎えてくださいました。「初めての参加ですか？」と聞かれ、全くの初めてだと話すと、そこにいた方々全員がご自分達のケースをそれぞれ話してくださいました。息子さんがギャンブラーで会社のお金を横領し、会社を辞めて今は消息不明な方、やはり息子さんがギャンブラー



で施設に入ったが、施設を出てしまいその後連絡が取れない方、夫がギャンブラーで離婚した方、夫がギャンブラーで別居したけどまた同居を始めた方、などそれぞれ様々な状況を抱えておられましたが、この場所では皆さんが全てオープンに話されました。まずはその事に大変驚きました。それと同時に、今まで中々他人に話せなかった家族のギャンブル依存症の話を、ミーティングではこうやって聞いてもらえる事で、自分の心がとてもラクになり、心の底から安心したのを覚えています。それから私の自助グループ通いが始まりました。東京では多くの自助グループが活動していて、毎日のようにどこかでミーティングが開かれています。私はなるべく多くのミーティングに参加することで、多くの仲間と出会い、話を聞き、話を聞いてもらう事で、少しずつですが元気になる事ができました。夫のギャンブル依存症発覚当時はさすがに食欲も失せて体重も減り、夜もうまく眠れなくなり、初めて精神科クリニックを受診して薬を飲んでいましたが、その症状もだんだんと治まり、今は薬も必要なくなりました。

夫の借金問題も、経験豊かな自助グループの仲間が、2人だけではもはや解決不能に陥っていた私たち夫婦の間に入って適切な解決策を示していただき、夫も納得した上でその手続きを行ったことで、私は大きな精神的安心感を得る事が出来ました。

現在も、私達夫婦は同居しながら夫は依存症本人の自助グループ、私は家族の自助グループとそれぞれの自助グループに通い続けてそれぞれ回復の道を歩んでいます。ただ、これから私達夫婦がどうなるかは、正直まだ分かりません。夫がギャンブル依存症から回復できるのか、どこかでスリップをしてまた戻ってしまうのか、そこは神のみぞ知るところです。でも、たとえそうだったとしても、今は私にはいつでも話を聞いてくれて相談できる仲間達がいます。だから不思議と以前のような孤独感や不安感はありません。自助グループの仲間達のお陰でそう思えるようになった事に、いまは深く感謝しています。

この数か月の間に色々な事が起こり、そんな渦中に私も還暦になりました。これからの人生の残り時間は自分のために使おう、自分の幸せのために生きて行こうと決めました。そしてこれからは、かつての私のようにギャンブル依存症の家族に悩む人を1人でも減らしていきたいという新たな目標に向かって、仲間と一緒に活動を続けていければと思っています。

## No.6 40代女性 家族(妻)の体験談(ばちんこ関係)

私が夫のギャンブルの問題に気付いたのは、今から十数年前、結婚して半年足らずの頃でした。

夫が隠して処分していたカード会社からの督促ハガキを、私がゴミ箱から発見した事をきっかけに、芋づる式に多額の借金が発覚したのです。結婚前に「借金はない」と言っていたのが嘘だったと分かって、私は幸せな新婚生活から一転、絶望の淵に立たされました。当時は、今ほど「ギャンブル依存症」という言葉が一般的に広まっておらず、ネットの検索サイトで「夫の借金」という言葉で調べてみました。すると、数十件目の記事に「ギャンブル依存症」という言葉が出て来たのです。

「そういえば、夫は借金があるクセに、よくパチスロに行っていたな」と思った私は、「なんで借金があるのにギャンブルをやるの？借金が増えるだけよね？」と尋ねました。すると夫は、真顔で「違うよ！借金があるからギャンブルをやらないといけないんだよ！」と答えたのです。職場結婚で、真面目でバリバリ仕事をする夫を見て来た私は、とても同一人物のセリフとは思えないこの発言に「明らかに何かがおかしい」と異変を感じ、すぐにギャンブル依存症に関する本を取り寄せて読んでみました。

そこには、「この著者の先生はいつ、うちの夫にインタビューしたんだろう？」と思った程、夫と一致する症状が書かれていて、とても驚いたのを今でもよく覚えています。夫はギャンブル依存症に違いないと確信を持った私は、その本を夫にも渡して「離婚するか、本に書いてある通り自助グループに通って回復を目指すか、選んで」と、伝えました。最初は「自分はここまでひどく無いから病気じゃない。問題は借金だけだから」と否認していた夫ですが、離婚はしなくなったらしく、しづしづ自助グループに通い始めました。

当初は「怖い人達の集まりでは？」と恐れていた夫でしたが、実際は全くそんな事はなく、仲間に温かく迎えてもらったようです。「仲間の体験談を聞かせてもらううちに、自然と自分の病気を認められるようになって来た」との事でした。

一方の私も、家族の自助グループに通うようになりました。この病気は「嘘と借金」が二大症状として表れますが、いくら頭では病気の症状だと分かっている、家族は愛する人に大きな嘘をつかれ、隠し事をされ続けてきた事に深く傷つき、振り回され、疲れ果ててしまいます。当時の私は、結婚を祝ってくれた友人達には申し訳なくて相談できず、実家にも心配をかけたくなってなかなか言えず、次第に人に会う事すら嫌になっていき、とても孤独でした。そんな私を、仲間は温かく迎えてくれ「この問題で悩んでいたのは私1人じゃなかった！こんなに仲間がいたんだ！」と、心から安堵する事が出来ました。

書籍を読み、仲間の話を聞かせてもらう中で、この病気は私がそれまで常識だと思い込んでいた事や、良かれと思ってやってきた事が、逆に本人の病状を悪化させる事を学びました。例えば、夫の借金を自分の独身時代の貯金で返してしまう事や、夫の郵便物や財布をチェックする事、自助グループに真面目に通っているかを本人に頻繁に確認する事などです。頭では「それは逆効果」と分かっている、家族は本人のスリッパ(再ギャンブル)を恐れるあまり、なかなか手放す事が出来ません。

でも、同じ家族の仲間と繋がり続けている事で、少しずつ夫の問題を手放し、自分の人生を生きられるようになりました。今では依存症の事だけでなく、より楽しく幸せに生きる為に、色々な悩みを仲間に分かち合ってもらっています。

夫も、途中でスマホゲームに多額の課金をしてしまう等、色々あったようですが、仲間のおかげで今日も穏やかに過ごせているようです。依存症に完治はないので、これからも「今日一日、止め続ける」の気持ちを忘れずに、1日1日を仲間と共に大切に過ごしていきたいと思っています。

## No.7 60代女性 家族(母)の体験談

ギャンブル依存症の息子と共依存の母親！！

息子は地元の大学を卒業し、就職も希望の会社へ入社し親としてはひと安心と思っていました。初めて親元を離れての環境でしたが仕事にも慣れて励んでいるようでした。

息子が友人の結婚式に招待された時、遠方なのでお金を貸してほしいというお願いが何度かありました。新卒の給料ではそんなこともあるだろうと、送金していました。今となっては、それが本当に結婚のお祝い金だったのか分かりません。

息子自身も学生のころからお付き合いしている彼女と結婚を決めるのですが、その時、借金が発覚しました。

しかし、彼女の決意は変わらず、借金を抱えたまま結婚はさせられないと思い、肩代わりをしました。その後、2人の子どもを授かり、落ち着いた暮らしができるようになったと思っていました。

3年前、嫁から、息子がクレジットカードを何枚も持っていること、リボ払いの請求書が送られてくる、息子の言っていることが信用できないなど言ってきました。私は何とか息子の家族を壊したくないという思いから、息子の身に何が起きているのか息子と呼び出し問い詰めますが、大丈夫だから！と何も言いません。

しかし、支払い期限が来るとお金を貸してくれと言って来る。おかしいと思いながらも息子を信用したいという思いで肩代わりしていました。

嫁は息子との生活を終わりにすることを選びましたが、私は息子家族を失いたくなく、現実を受け止めることができませんでした。

苦しくて苦しくて、私は心療内科を受診しました。そのとき私は、共依存だといわれました。私がやってきたことを全部否定されたように思え、受け入れられませんでした。その病院でぜひ自助グループへ行ってみてくださいと言われました。苦しくてたまらない私は、どこかに助けを求めたくて自助グループに参加しました。初めてお会いした人に泣きながらこれまで誰にも話せなかったことを話し、聞いてもらい、みんな同じ様な経験をされてきた仲間がそこにはおられました。そして、みなさんが明るく元気なことが不思議でした。私とは違うかもと思いましたが、自分の話しが出来る場所はここにしかなく、通いました。息子の方は、はじめは病院を受診することをためらっていましたが、仕事の都合をつけて受診し、ギャンブル依存症の診断がだされました。病院の回復プログラムや自助グループに行くようになりました。息子は嫁から別居と言われ実家である夫と私の住む家で暮らすことになりました。私の仲間から、息子を家から出して自立させることが回復へと繋がると教えてもらいますが、なかなか出来ないし、息子も出ていこうとはしない状況が1年余り続きました。私と息子お互いの回復のため、足を引っ張らないようにするために、私は息子を家から出す作戦を決行しました。1人では出来なかったかもしれませんが、自助グループの仲間の力を借りて出すことが出来ました。その時の息子は納得せずに出て行きましたが、私は不安な気持ちになり、これで良かったのだろうかと思いました。息子が目の前にいないことで私の気持ちは段々と楽になっていきました。息子は

自分の家に戻りましたが、そこには妻も子供もおらず、離婚や借金返済など自分の問題に取り組んだと思います。そこには息子の自助グループの仲間の助けがあったのではないかと考えています。実家を出た後はしばらく連絡をとることもしていませんでした。今もそういった状況です。息子は今、新たな生活をスタートさせました。大丈夫だろうかと頭をよぎることはあります。回復を願うばかりです。私も自分自身が元気になるように、今後も自助グループのミーティングに参加し、活動を続けていけたらいいなと考えています。

## No.8 30代女性 家族(妹)の体験談

現在 33 歳の兄がギャンブル依存症です。私が学生の頃から家の中では兄の借金問題が度々発生しており、その度に両親が肩代わりをしているのを傍で見えてきました。兄の友達が家にお金を返してほしいと訪ねてきたり、時にはお付き合いをしているという彼女が訪ねてきたり、また時には警察から連絡が来ることもありました。10年以上もの間、両親はずっと肩代わりを続けてきたにも関わらず、兄は「ギャンブル依存症」という脳の病気だということに家族は誰も気が付きませんでした。それは兄に対して「ギャンブルが辞められないのは意思が弱いからだ」という家族からの偏見があったからだと思います。兄が借金をしては両親が尻ぬぐいをする・・・これを繰り返している中で父が亡くなりました。急性心筋梗塞で突然の出来事でした。私は兄を恨みました。兄のせいで父が亡くなったわけではないと頭では分かっていたのですが、本当に辛くて、毎日毎日苦しかったです。父が亡くなったことで兄のギャンブルは止まると信じていました。父が亡くなったことはとても辛いことでしたが、きっとこれで懲りるだろうと思っていました。しかし1ヶ月後にはまた職場の同僚から借金をしていました。

この出来事が私たち家族にとっては底つきとなり、もう家族ではどうしてもできないことに気付かされました。その後インターネットで検索し、藁にもすがる思いでセミナー・家族会・相談会など可能な限り足を運びました。そこで初めてギャンブル依存症は病気であって道徳の問題ではないということ、家族だけでは解決することが出来ないということを知りました。そのことを知ったと同時にこんなにもたくさんの同じ悩みを抱えた仲間がいるということも知れて、少しほっとしたことを今でも覚えています。家族会や自助グループに繋がってからは、肩代わりは絶対にしてはいけないということを徹底していると、兄はどんどんと底つきに向かっていったように思います。

私たちは兄に「もう兄にしてあげられることは何もありません。ただ、回復するための手助けはします。」と言って回復施設のパンフレットを渡していたので、兄が自ら回復施設に入りたいとお願いしてきました。回復施設に入ってから脱走したり、脱走している間も無銭宿泊をして警察沙汰にもなりましたが、家族会・自助グループで繋がった仲間に相談をし、1人では絶対に出来なかった対応をすることができ、肩代わりをすることもなく兄は施設に戻ることが出来て、今も施設に入寮中です。私は兄妹という立場ですが、今も家族会・自助グループに繋がりを続けています。繋がった当初は「今まで一生懸命頑張ってくれた父のために、母のために、私がなんとかしなければいけない！」という気持ちでしたが、それが共依存だったことやそう思う必要はないということ。また兄は兄の問題だから私に責任はないということを知れたことは、私のこれからの人生にとってとても大切なことでした。今までずっと兄のことを恨み続けて生きてきたことはとても苦しかったです。兄に対してもひどいことを何度も言うてきました。家族会・自助グループでたくさんのことを学んでいる中で兄への恨みはなくなり、今は心から幸せになってほしいと祈っています。こう思えるようになったのも仲間のおかげです。また、この10年間の苦しかった自分の経験が誰かの役に立つとは思っていませんでした。私が仲間に助けてもらったように、今苦しんでいる仲間を、私が少しでも助けていきたいなと思いこれからも家族会や自助

グループに繋がりたいです。そして「ギャンブル依存症」が当たり前を理解してもらえ世の中になったらいいなと思います。

## No.9 30代女性 家族（妻）の体験談

### 私の体験談

私が夫のギャンブル依存症に気がついたのは、結婚して間もない頃だった。結婚する際に、「実は借金がある。ギャンブルで作った借金なんだ。」と聞かされたが、あまり深くは考えずに結婚してしまった。結婚したい気持ちが先走っていたのだと思う。結婚式や新婚旅行を終え結婚に関する一通りの行事を終えた頃、夫の借金が発覚した。衝撃だった。「なぜ？」夫に対しての怒りや悲しみ、不信感、絶望など、一気にいろんな感情が押し寄せてきた。確か結婚して半年くらいの頃だったと思う。「結婚して半年で離婚するのか・・・」子どももいない、仕事もしていた私は「離婚」の文字がすぐ浮かんだが、友人に相談すると「私のまわりにもギャンブルにハマってた人いたけど、今は辞めたみたいで(夫婦)仲良くやってるよ。もう少し話し合ってみたら？大丈夫だよ」と励まされ、夫と話してみることにした。しかし、結婚する時にした約束を舌の根も乾かぬうちに破られたことはやはりショックだったのと同時に、夫の普段の様子とギャンブルで借金を作ってしまうという事実があまりにも乖離している気がして、恐ろしささえ感じた。

普段の彼はとにかく優しくて真面目で、ギャンブルをやっている姿など想像できなかったから。「これは何か様子がおかしい」と感じ、「病院に行ってみよう」と夫に提案、夫もそれを承諾し、2人でメンタルクリニックに行ってみることにした。クリニックでの先生の話は「あーそうだよ」と納得することばかりだった。「あなた(夫)はギャンブル依存症です。この病気は治らない(完治はない)し、お薬もない。自助グループに行くこと、『やめ続ける』ことをしていくしかない」と説明された。夫はそれから自助グループに繋がっているが、何度もスリップを繰り返しており、その度にこの病気の恐ろしさを感じている。そして最近、私自身も遅ればせながら、家族の為の自助グループに参加するようになり、今まで私が夫にしてきていた対応が間違っていたことや、夫の病気を悪化させていたことを知ることができた。今は同じような経験をしてきた仲間の助言や励まし、そして依存症に対しての正しい知識が得られたことで少しずつ希望も感じている。

私は夫が好きだし、これからも一緒にやっていきたい。だけど、ギャンブル依存症は病気であり、正しい知識や仲間の支えがないと、私1人ましてや夫と2人だけでは到底太刀打ちできない。まだまだ、私も夫も回復の道を歩み始めたばかりでこれからこの先もいろんなことが起こるかもしれない。恐ろしくて苦しくなる時もあるが、それでも助けて支えてくれる仲間が今の私にはいる。まだ1人で苦しんでいる仲間がいたら、どうかこちらへ。私たちはあなたを待っています。



## No.10 男性 家族（父）の体験談（ばちんこ関係）

私には33歳になる息子がいます。

現在、東京でタクシーの運転手をしています。

ギャンブル依存症に侵され、何もかも失ってしまった経験のある、回復途上者です。

私が彼に高額な借金がある事を知ったのは、彼が24歳の時に「パチスロでサラ金に350万円の借りがある。もう無理や。死ぬしかない。」と泣きつかれた時でした。

突然の予期せぬ報告に驚きましたが、お金で済む問題で良かったと安堵し、懇々と説教を施し、肩代わりをし、問題は解決出来たと思っていました。

しかしその日から、息子はギャンブル依存症という病なんだと認識する迄に8年間を費やし、疲弊にまで至り、最後は回復施設に委ねる事になりました。

就職したから大丈夫。結婚したから大丈夫。嫁が管理してるから大丈夫。子供が出来たから大丈夫。神社で拜んでるから大丈夫。啓発文送ってるから大丈夫。と思ってましたが、全て効果なし。

とうとう息子は、会社のお金の横領が発覚し職を失い、大切な家庭さえも失ってしまいました。

私がおっと早くにギャンブル依存症の事を理解し、適切なアプローチが出来ていれば、息子は様々な物を失う前に回復に取り組むことが出来たんじゃ無いかと悔むところです。

現在私は民間支援団体に属し、ギャンブル依存症という病に侵されても誰もが直ちに回復に取り組むことができる社会。そして、ギャンブル依存症による社会問題も減少させていける社会になる様に活動を続けて行こうと思っています。

ギャンブラーと過ごす不幸な時間から、回復者と過ごす幸せな時間を指して。

## No.11 50代女性 家族（母）の体験談（競馬、競艇、闇カジノ関係）

私は息子がギャンブル依存症です。大学生の時に発症し7年経ちました。パチンコにはあまり興味がなく、競馬、競艇、闇カジノのギャンブルを続けています。消費者金融はもちろん、たくさんの友人から借金を繰り返し、その度に私たち親が返済をしてきました。何年経っても何も変わらず、状況は悪化するばかり。借金の金額はどんどん増す一方。私たちはもうどうにもならなくなりました。家のお金も兄弟の預金もすべて勝手に使い込み、本当にもう嫌で息子がいなくなってしまう方がいいのに、、、と、思うようになりました。

息子はお金が手に入らなくなると、人のお金に手をつけるようになりました。大学もそれが原因で除籍処分を受けました。一人暮らしをして働くようになりましたが、すぐに会社や人のお金を盗り、仕事は長続きせず、職を転々とし、警察にお世話になってしまうようにもなりました。それでも、息子はギャンブルがやめられず、また会社のお金、人のお金を盗り続け、本当に狂ってしまっていました。執行猶予がついても、やめられない自分ではどうにもできないこのギャンブル依存症の怖さ。それでも息子はまだ、自分でやり直せると勘違いしています。ひとりで回復することなんて絶対できないのに。

私は辛くて苦しくて誰にも相談できずに、ずっとひとりでかかえ耐えていました。でも、もう限界、どうしていいか、自分も壊れてしまって、息子を道連れにして死にたいと思いました。

そんな時、たまたま新聞で、厚労省支援事業で民間支援団体の相談会が地方に住む私の所で開催されるのを知り、依存症がわかって4年経ってやっと、勇気を振り絞って同じ苦しみを持つ家族に出会う事が出来ました。

私はそこで、息子を治す方法を教えてもらえるとと思って参加しました。でも、違っていました。息子ではなく、私が共依存から回復していかなきゃいけないことを知りました。それからは、同じ経験をした仲間たちと出会い、相談したり、話をたくさん聞いてもらったりして本当に気持ちが楽になりました。それと同時にこの人たちのように私も元気になりたい。笑って生活したい。って思えるようになりました。共依存からの回復は簡単ではありません。今までしてきたことがすべてダメで、その反対の行動をしないといけない。愛情を持って手放すことを何度も言われました。

私は自分の回復のために、スポンサーシップをすることを始めました。日々、時間を問わず、困った時、悩んだ時いつでも連絡すると相談にのってもらえました。そして、12ステッププログラムにも取り組み始めました。いつも励ましてもらって、ボロボロの私も少しずつ元気を取り戻せるようになりました。仕事をしていても家事をしていても、息子のことが頭から離れなかったけれど、息子のことを考える時間が少しずつ減っていきました。

今は、私の住む地方にも、家族会と自助グループを立ち上げ、私たちのように誰にも相談できず苦しんでいる家族を助けるため、そして私たちも助かるために活動をしています。

私はまだまだ共依存からの回復に悪戦苦闘していますが、たくさんの仲間励まされながら仲間の中で回復を続けていこうと思っています。でも、すぐに息子に何かおこると気持ちが持っていかれそうになりますし、回復も一歩進んで

は戻ってを繰り返しながらも前を向いて歩いて行こうと思います。

息子はまだ全く回復をしていません。国の施設に3年弱お世話になり、これからこの世の中でどう生きていくのか。まだ、自分でなんとかやり直せると思い込んでいる間は回復できないので、本当に自分ではどうにもできないと気づいた時に、同じ苦しみを持つギャンブル依存症の仲間と繋がり、回復施設に入ってくれたらいいのになあと考えています。

これも、息子本人が決めることなので私には何もできない。ただ、見守るだけです。

家族の中だけで、悩み苦しみの繰り返しはしたくないので、私は私の回復に専念していきます。

そのためにも、家族会や自助グループの活動を続けていき、少しでも早く、何も知らずに苦しんでいる家族が繋がって一緒に回復して行けたらいいなあと考えています。

私は負けません。1日1日、回復し続けていきます。仲間と共に。

まだまだ、日本の社会ではギャンブル依存症が正しく理解されていないのが現状です。

何も悪いことをしていなくても、いつ、誰がなってもおかしくないこのギャンブル依存症を、そして、この依存症の回復の難しさを知ってほしいです。

## No.12 30代女性 家族(妻)の体験談(ばちんこ関係)

私はギャンブル依存症の夫を持つ妻です。夫とは学生時代から付き合っていて結婚しました。真面目な人で、家事もこなし、お金の管理も出来て、ギャンブルや借金とは無縁な人だと思っていました。

結婚して数年。

私が産休に入った時、夫に家計を任せていました。私のクレジットカードの引き落としが出来ないと度々郵便が来たり、電話が来たりして、夫に聞くと「忘れていた。払っておくね。」の一言。

それが何度も起きるので、疑問に思いながらも夫はしっかりしているから大丈夫だろうと思っていました。

出産後、夫はパチスロに言って、朝から晩まで帰って来ませんでした。

私は夫がパチスロに行くことへの嫌悪感を抱きながら、夫は真面目だしお小遣いの範囲なら仕方ないのかなと思いました。

その後、夫のクレジットカードの利用明細が届き、今の家計では払えないであろう数万の請求金額でした。そこから不安になり、調べると他のカードには更に数十万単位での請求を何度も支払った形跡があり、頭が真っ白になりました。

夫に問いただすと、ギャンブルに使っている事がわかり、実は借金もあるとあとからカミングアウト。

ギャンブルは会社の人に勧められ、やってみたらビギナーズラックで大当たりしたことがきっかけだと夫は言っていました。

嘘をつかれていた。

家のお金を使い込まれてた。

借金の返済と生活費。

子供の将来。

私の人生どうなるんだろう。

沢山の不安に襲われ、真面目な夫はどこへ行ってしまったのかと裏切られた気持ちでとても苦しかったです。

夫を恨み、そしてギャンブルを夫に勧めた職場の人も恨みました。

夫の両親に打ち明け、お金を肩代わりしてもらい、私が家計を管理することにしました。節約生活を始め、夫の両親に肩代わりしてもらった分を早く返さなくてはと私は一生懸命でした。

「肩代わりしてもらったお金さえ返せばきっと元通り。誰でも人生に一度は失敗する。夫は真面目だからもう大丈夫。」と思っていました。

結局、夫の両親へ返済の目処がついた頃、夫から同じことをしたとカミングアウトされ、今度は横領までしていました。

夫が平然としている様子にこの人はおかしい。私の知っている夫じゃない。

この先どうしよう。と恐怖で一杯でした。誰にも言えませんでした。

インターネットで調べると、「ギャンブル依存症」という病気に辿り着きました。ギャンブル依存症の人の体験談を読み、夫と全く同じでした。勇気を出して相談メールを送りました。すぐに返事が来て、民間団体の家族相談会に来るように勧められました。

相談会では夫は施設で回復するしかないこと。家族は家族の自助グループへ行き回復をすること。を提案されました。

夫は施設の話をするとうるさく。

私はどうして良いかわからなくなり、家族の自助グループへ行きました。

誰にも言えなかった夫のギャンブルの問題、離婚すべきか、お金のこと、子供のこと、世間体のこと等、自分の不安を泣きながら話をしました。すると同じ不安を先に経験しているメンバーがいることに安心しました。どうにかなるのかも？そんな気がして少し元気になりました。

自助グループメンバーのとりあえずこうしてみたら？をやっているうちに、夫は施設に行くと言いました。

私は自助グループに通い続け、自分は共依存であることに少しずつ気がついていきました。先日ある人が、ギャンブル依存症は、足を骨折した人がいて、そのままでは歩けないので松葉杖を使って歩いている。その松葉杖がギャンブルだという例え話をしていました。私にとって人生の松葉杖は夫だったのだと思いました。夫が私を幸せにしてくれると思っていました。自助グループに通い3年が過ぎ、自分で自分を幸せにすることが出来ることを知りました。

現在は施設から出てきた夫と暮らしています。今までとは違った夫婦関係を築き、大変なこともあります。楽しく暮らしています。これからも私は自助グループに通い、自分らしく生きていきたいです。

## No.13 40代女性 元妻の体験談（競馬関係）

結婚してから5か月後、当時の夫から突然「借金がある」と告白されました。理由を聞いても「仕事でお客様の支払いを立て替えた」とかいろいろな理由を言っていました。それでここまでの金額になるのか？分からなかったのですが、借金返済をしなければどうなるのか、支払わなければ金利が膨らんでしまうと恐怖を感じました。夫の妹さんから立て替えて支払う支援をされると言われ、「それなら妻である私も一緒に払わなければ」と、私も一緒に立て替えて支払いをしてしまいました。家計は私が管理して、立て替えた分を返してもらえば大丈夫と思い込んでいました。その時はまさか夫が「ギャンブル依存症」とは思いもよりませんでした。当時の私は「依存症」についてのちゃんとした知識もなく、それは映画の中の特別な出来事ではありませんでした。

しかしその1年後、新たな借金が発覚しました。当時の夫の2度目の借金が発覚した時は、裏切られた悲しみ、不幸のどん底に突き落とされ、「こんな事になるのなら結婚しなければ良かった」と「時間を戻して」と怒りを感じ、どうすればいいのかわからない状態でした。食事も喉を通らず、夜も眠れませんでした。夫に借金の理由を聞くとなかなか答えず、だんまりが続きましたが、ようやく答えた返事は「競馬」でした。普段は優しくまじめに働く会社員が、家族に隠して借金までしてギャンブルをすることに意味が分かりませんでした。

2回目の借金額も大きかったので弁護士に相談に行き、そこで弁護士から、彼はギャンブル依存症だと言われたのをきっかけに依存症専門の病院に繋がる事が出来ました。そしてその病院で夫は「ギャンブル依存症」と診断されました。夫には依存症本人の自助グループ、私には家族の自助グループを紹介され、私は家族の自助グループに繋がる事が出来ました。

初めて行った自助グループでは同じような経験をした仲間がとても明るく元気で、温かく迎え入れてくれて安心しました。

当時の私は世間体をすごく気にしていて、いつも誰かと自分を比べて、「こうすべき」という考えがとても強くありました。メディアに出てくる「幸せな家庭像」=素敵な持家と子供とおしゃれな生活、と同じものを手にしなければ幸せになれないと思っていました。そして病気の夫のせいでそれを手にできず幸せになれないと思っていました。

自助グループのミーティングに通い、仲間やスポンサーと分かち合い、12ステッププログラムをやっていくなかで、依存症という病気について理解していく事が出来たし、自分自身についても振り返ることが出来ました。12ステッププログラムで、自分自身の視野がいかに狭かったかに気づかされ、私の考えとは違う考えも受け入れられるようになりました。自分自身には自分自身の人生がある事に気付かせてもらいました。世間からどう思われるかではなく自分自身が幸せかどうかを大切にする事が出来るようになり、依存症であることを否認して回復に向かおうとしない当時の夫とは離婚を決意し、つらい時期を仲間に支えられながら行動して離婚しました。

「神様はその人に本当に必要なものしか与えない」と聞きました。当時の私が望んだものは手にできなかつたけど、それはもっと良いものを手にするためだったのだと思います。元夫がギャンブル依存症だったおかげで私は自助グルー

プに繋がる事が出来、たくさんの仲間と出会える事ができたし、仲間と共に 12 ステッププログラムを使いながら生きることを与えてもらいました。これらを与えてもらった事に感謝しています。いろいろある人生だけど、仲間と共に、この今の自分をまるごと受け入れ愛して生きていきたいです。

そして、当時苦しみの中にいた私をそばで支え続けてくれた仲間のように、今度は私が仲間の支えてなっていきたいと思います。

## No.14 60代男性 家族（父）の体験談（ばちんこ、競馬、FX関係）

某県で生活していた28歳の息子の嫁からの電話で私たちの生活は一転しました。

ギャンブルで借金しているとの連絡で、慌てて駆け付けました。話し合いを重ね、二度としない約束で借金を肩代わりしました。

借金は、消費者金融から数百万円でした。

まだ小さい子供がいる・嫁に迷惑をかけたくない・嫁の実家に知られたくない。など、私自身で言い訳を作って立て替えました。

借用書・念書などを書かせ、返済計画も出させました。しかし、全く役に立たず、すぐに紙切れになりました。

私は、勤めていた職場で多重債務者は家族が立て替えても、またすぐ借りることを見ていました。ダメだと思いながら、自分の息子なら絶対に立ち直る。俺が直す。と意気込みました。

息子に、多くの人は借金を繰り返すがお前ならやめることができる。がんばれ！俺も手伝う。と言いました。今思うと私も狂っていました。

再発の連絡は半年後でした。立て替えた1週間後には借金を始めていました。借金の金額は2倍になっていました。ギャンブルはパチンコ・競馬からFXに変わっていました。

妻がネットでギャンブル依存症について調べて、色々と提案しましたが、息子は父親の私が立て直せると信じて、聞く耳を持ちませんでした。債務整理と病院受診はしましたが、息子の意志ではなく私の強制でした。

昨年1月に再再発の連絡で、妻の提案に従い家族会に参加し、Aさんの講演会にも行きました。依存症について少し理解し、自助グループを紹介され、オンラインで参加しました。

息子は変えられないこと、家族が対応を変える事を学び、実践しました。

息子には、ギャンブル依存症を回復するための援助がしないと宣言しました。

家族会のアドバイスで、息子は回復施設への入所を目指すことにしました。嫁は、給与も勝手に使い込み、家賃も滞納し、度重なる嘘に耐えられず、子供の将来も考えて離婚を決断しました。

私たち夫婦は息子の底つきを待ちました。

ギャンブルと借金が発覚した時も苦しくて眠れない日々を過ごしていましたが、底つきを待つ間は得体のしれない不安で今まで以上の苦しみでした。自助グループで、仲間と分かち合うことが唯一の救いになりました。

1人暮らしから2か月後、息子から「死のうとしたが死にきれない」「助けてくれ」と電話が来て、家族会に連絡して施設に入所させることができました。

息子への対応から施設入所まで家族会の親身なアドバイスのおかげです。

息子は回復施設で回復のスタートに立ちました。私たちの援助は施設までです。

回復するかも息子次第です。

これからの息子の人生は自身の責任です。

私は家族会に繋がりを続け、自助グループの12ステップで自身を見つめ直し、



これからの人生を楽しみたいと思っています。

家族会と出会って今の自分があります。

今後は、まだ苦しんでいるギャンブル依存症者の家族の為に家族会の活動に積極的に関わっていきたいと思っています

## No.15 50代女性 家族(母)の体験談(競馬、ばちんこ関係)

ひとり暮らしをしていた息子(当時 20 歳)が借金まみれになって自宅に戻ってきました。

その時の職場で競馬にはまったようでした。

毎日通勤の交通費を請求されました。毎日のように督促状が届きました。結局その仕事は辞めて、借金を肩代わりしてくれた親方の元で働き始めました。けれどギャンブルはやめられず(パチンコにもはまっていたようです)親方の借金を返すためにギャンブルをし、消費者金融でまた借金をする。金融機関からとりまとめた返済計画の郵便を見た時は(その頃は息子宛の郵便物を見る権利がある、という変な思考で全部開封して見ていました)その金利の額だけで血の気が引きました。

これは何とかしなければ金利が増えるだけだと、主人と話し全額支払いました。

それから私の、息子の給料の管理が始まりました。親への返済、親方への返済、わずかな残りがこずかい。息子が持っていたカード類を全部出させ、入出金をノートにつけました。

給料日がかかる度に、いつお金を貸してくれと言ってくるだろうかとビクビクし、口を開けばお金の事しか言わない息子と顔を合わすのが辛くなっていきました。お互いがお互いの顔を伺い合って暮らしていました。

それでも仕事は真面目にするので、2 年程で親と親方への借金返済が完了しました。その時は、これでこの子も改心してくれたに違いない、これからも私がこの子についていなければ、という思いでした。

ところがそれから半月も経たない内に新たな借金が発覚しました。それをアッサリと言ったのける息子に私はただ啞然とするしかありませんでした。

その時初めてこれは普通じゃない、この子はおかしくなってる、と思ったのです。息子に病院に行こうと言いました。本人はキョトンとしています。私自身もそうは言ったもののどこに行っても良いのか全く分かりませんでした。

その後も給料の管理は続け、毎日千円を息子に渡す毎日でした。

そんな時、「ギャンブル依存症」を扱ったテレビ番組を見つけ、引き付けられるように録画して観たのです。そこで初めてギャンブル依存症という病気がある事を知りました。それはやめたくてもやめられない脳の病気だと。そして当事者が回復のために入る施設があるということ。それは私にとって希望の光でした。

それから「ギャンブル依存症」を検索して、家族相談会があるということが分かりました。

藁にもすがる思いで電話をし、相談会の予約をとることができました。

それがどんな所なのか不安で躊躇もありましたが、それよりもこの状況を何とかしなければ、という思いに突き動かされていました。

そこには私と同じ様に家族のギャンブルによる借金で悩む方たちが来ていて、皆それぞれの状況を話し、テレビにも出ていた相談会の代表の方が話しを聞いてくれました。

そこで私が言われたのが、「お母さん、あなたは自助グループに行ってください。

あなたも共依存という病気です」と。自助グループ？共依存？

分からない事ばかりでしたが、そこに行けば息子を何とかする方法がわかるんだな、と思い、自助グループのドアをたたきました。

そこには、何年も通われている方たちがいて、オドオドしている私を「ようこそいらっしゃいました」と笑顔で迎えてくれました。それからひとりひとりが自分の体験や今の事を話し、私は何を話していいのか戸惑いましたが、息子の事を話し始めたら涙が止まらなくなっていました。そこに居る皆が「うんうん、皆そうよ」と聞いてくれる事に、心底ホッとしたのです。心が楽になりました。

自分の仲の良い友だちにも言えませんでした。友だちの家族が素敵に見えて、何故自分だけ…と勝手に落ち込んでいました。孤独でした。

たけどここでは、事情はそれぞれであれ、分かり合える。つらい経験を持っていても、それでも笑顔で生きている仲間がいる。それから毎週電車に乗って時間をかけても自助グループに通うようになりました。何回か通う内に仲間に言われたのが、毎日千円渡すのをやめ、カード類も全部本人に返し、本人の責任を本人に返すこと、家から出して手放すこと、でした。その全部が私には怖くて到底できないと思えた事でしたが、そうするしか無いと思いました。私自身がどん底だったのです。部屋を借りる初期費用を用意し、借金を抱えた息子を家から出しました。それから息子の様子が心配で心配で夜も眠れなく、食欲も無くなりましたが、自助グループのミーティングに行き行ってそんな気持ちを話し、自分と向き合うプログラムに取り組む日々を送りました。

それから4年程がたちます。息子は仕事も住まいも変わったりしましたが、自分でやっている様です。たまにご飯を食べに来たりする関係になれました。今、ギャンブルをやっているのかどうか知りません。これからどんな事が起きるのかも。

けれど、何があっても私には自助グループの仲間がいます。話しをしてその時どうすべきか一緒に考えてくれる仲間です。そう思うだけで暖かい気持ちになれて、心配のあまり息子に対しておかしい行動をするようなことのない私でいられます。