

## 体験談（令和4年12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	30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	4P
3	30代男性	当事者としての体験談	ばちんこ	6P
4	40代男性	当事者としての体験談	ばちんこ	8P
5	60代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	10P
6	50代女性	当事者である男性の元彼女としての体験談	—	11P
7	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	競馬	12P
8	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	16P
9	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	17P
10	—	当事者である息子の家族（親）としての体験談	—	19P
11	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	20P
12	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	21P
13	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	23P
14	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	24P
15	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	25P
16	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	27P
17	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	28P
18	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	30P
19	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	31P
20	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	32P

※ 「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 30代男性 当事者の体験談（ぱちんこ関係）

私の初めてのギャンブルは20歳の大学1年生の時であった。浪人してやっとの思いで入った大学だったが、そこでの生活は自身が思い描くものとは遥かかけ離れたものだった。後に社交不安障害や双極性障害の診断がつくこととなるのだが、その当時、なかなか思うように周りの人と付き合えず、常に孤独で気持ちは沈み、ふつつつと死にたい気持ちが湧いてきて、段々と学校を休むようになった。

そんな苦しい状況の中、ある朝、弟が気晴らしにとパチンコ屋に連れて行ってくれた。お金を入れるとすぐに当たり、気づいたら夜になっていた。たった

1,000円が20万円にもなっていた。1日にしてこれだけの大金が入ることに驚愕し、大量の万札を持つ手が震えた。それだけではない、それまでの寂しく辛かった気持ちが吹っ飛び、言い表せぬ高揚感や満足感でいっぱいだった。まるで大物になったような気がして、自分が自分でない感覚であった。一言で言えば、幸せだった。その日からギャンブルにのめり込むようになった。学校に行くことも、友達と遊ぶことも減っていった。いわゆるギャンブル依存症と呼ばれる状態になるまであっという間だった。勝った時はもっと勝たなければ、負けた時はなんとしても取り戻さなければという強迫観念に駆られ、一文無しになるまでギャンブルをすることが多くなり、ギャンブルに使うお金が次第に増えていった。ギャンブルに使う資金がなくなると友人から借りたり、消費者金融から借金をしたりとあらゆる手段で資金を調達した。

学校に通うことも減り、留年した回数は6回にもなった。20歳で大学に入ったにも関わらず、気づいたら30歳になっていた。息を吐くように嘘をつき続け、周囲の人々は離れていき、私はますます孤独になっていった。最初はあんなに幸せな気持ちにしてくれたギャンブルであったが、まるで違法薬物かのように段々と自分を蝕んでいった。やめたくてもやめることができない、苦しくて苦しくて何回も自殺未遂をした。死にたかったし、誰でもいいから殺して欲しかった。

そんな状況の中、ふとしたきっかけで、家族と一緒に、とある病院を受診することとなった。そこで今までの自身の辛い思いをありったけ話した。先生はとても優しく、自分の話に真摯に耳を傾けてくれて、時折あたたかい言葉をかけてくれた。一通り話終わるととてもすっきりとした気持ちになっていた。これまで自分の中だけで抱え込み、誰にも話してこなかったが、誰かに話すことがこんなに楽になれるのかと感じた。そして自分はどうしたらやめられるかと先生に尋ねてみた。すると先生は、ギャンブル依存症は、完治はないけど回復はある、そして回復するためには自助グループにつながり続けることがとても大事だと仰った。自分は先生のその言葉を信じ、すぐに近くの自助グループへと足を運んだ。

不安でいっぱいの中参加したのだが、とてもあたたかく迎えてもらった。そこにいる人達もかつては自分と同じようにどうしようもなかったギャンブラーなのだが、希望と愛に満ち溢れていて、回復を進めた先にはこの人達のようになれるかもしれないと、勇気をもらうことができた。それから、同じ仲間とともに日々のミーティングに参加しながら、回復に向けて歩みを進めている。

2020年6月に自助グループに繋がってから現在までの約1年半、再びギヤ

ンブルすることなくやめ続けることができている。これまでやめようと思って  
も 1 週間ももたなかったので、繋がった当初は自分がやめ続けることができる  
か、回復していくことができるのか不安であったが、少しずつではあるが確実に  
回復へと歩みを進めている実感を持つことができている。たくさんの人に助け  
られながら歩むことができおり、そうした方々に感謝するとともに、これから  
さらに回復へと歩みを進められるよう、目の前の課題と向き合いながら励んで  
いきたい。

## No.2 30代男性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

私がギャンブルに出会ったのは、大学進学を機に地元から東京に出てきてからのことです。大学の友人に誘われてパチンコ屋に入り、（今から思えば）運悪く勝ってしまったのがすべての始まりでした。

初めて勝った時のことは、今でも覚えています。なんの苦労もなく、むしろ楽しい思いをしてお金が増える、という体験がそれほど強烈だったのだと思います。一人でパチンコ店に行くようになるのに時間はかかりませんでした。

大学には、院も含めて6年間在籍していましたが、慢性的にパチンコ屋に通っていました。バイト代や奨学金を使ってパチンコ、スロットを打っていましたが、次第にそれだけでは収まらなくなり、クレジットカードでお金を借り、最終的には消費者金融へも手を出しました。

返済がままならなくなり、当時とても大事にしていた時計を売って、返済にあてたりしたこともありました。

大学を卒業後地元に戻った時、借金は40万円程度残っていたと思います。地元に戻ったのをきっかけに借金を返そうと考え、一時ギャンブルを控え、借金を完済しました。その時は、非常に安堵し、もう絶対に借金はしない、と心に誓ったのを覚えています。

しかし、いくら経たないうちに再びギャンブルを再開し、また借金生活に逆戻りしてしまいました。この頃は、パチンコ、スロットを打っているとき、楽しさ半分、絶望感半分といった状態だったように思います。たまたま勝った時は、これでまた次も打てる、と考え、負けた時にはもう二度とやらない、と考えつつ翌日パチンコ屋に足を運ぶという、どうしようもない状態でした。今思えば完全に依存症の思考回路ですが、この時には自分がギャンブル依存症だとはまったく考えていませんでした。

その後、結婚しましたが、それでもギャンブルはやめられず、妻に隠れてまた借金を作りました。妻に借金がばれてしまった時、借金をしていたことよりもずっと嘘をつかれていたことが悲しい、と泣かれたことを覚えています。

その後、妻の勧めで、県が行っているSAT-Gのプログラムを受けることとなり、2年間程ギャンブルから離れることができました。SAT-Gでは、ギャンブル依存症が心の病気であること、完治することはなく、一生付き合っていくなくてはいけないものであることを学び、またその対処法としての考えかた、心構えなどを学びました。

しばらくギャンブルから離れることはできていたものの、少し時間ができた時、仕事などが忙しくてストレスがたまっているときなど、ふとパチンコ屋に行きたいという欲望がなくなることはありませんでした。

そんな時、たまたまギャンブル当事者の会のチラシを目にし、ダメ元でミーティングに参加することにしました。

そのミーティングは、大げさでなく衝撃的な体験でした。ミーティングの参加者はすべてギャンブル依存症の方であり、自分の考え、辛さを実感をもって理解してくれる人なのです。また、同じ依存症の方が回復し、胸を張ってギャンブル依存症と戦っている姿は、私にとってまさしく希望となりました。そして、このミーティングをきっかけとして同じくギャンブル依存症に苦しみ、戦っている

方が集まる自助グループにつながることができました。

私がギャンブル依存症になったことで、家族、両親、友人にとっても迷惑をかけてしまいました。当然、壊れてしまった関係もたくさんあります。そんな中、自助グループの方が言ってくださった言葉が今の私の心の支えとなっています。

「ギャンブルをやめることが目的じゃない。ギャンブルをやめて、素晴らしい人生をおくることが目的なんだ」

自分でめちゃくちゃにしてしまった人生ですが、ギャンブル依存症と向き合いながら、もっとよい人生に向かっていけるよう、努力を続けていきたいと考えています。

最後に、ギャンブル依存症になってしまった自分を見捨てず支えてくれている家族、両親、友人に感謝します。本当にありがとうございます。

### No.3 30代男性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

私は、ギャンブルをやめることができなかった。

自分の貯金を使い切り、借金した金も使い切り、会社の金にも手を付けた。

金が返せなくなり、仕事にも行き詰まり、仕事から逃げ出すように知らない街に飛び出した。

慌てた家族が失踪届を出し不安になっていたそんな頃、私はまだギャンブルをしていた。

公園やコインランドリーで寝泊まりし、食事はゴミ箱をあさる日が続き、いろいろあって家に戻ることになった。

当然、仕事はクビで貯金もゼロ。親の家には住まわせてもらえたが、借金だけがある状態だった。

ギャンブルには懲りていたはずだったのだが、気付けば家の中のお金を探してはギャンブルをしてしまっていた。

ダメだ。もう、ギャンブルを止められない。  
どうすればいいのだ。

そう思っていた時、社会福祉協議会の依存症のセミナーに出会った。

思い切って電話して、担当の職員さんとの面談後、参加した依存症のセミナーでは、ギャンブルの他に酒、薬物などの依存症の方もいた。

その中には、20年以上止めている方や、40年ギャンブルをしていたが1年半止めている方、止めてまだ半年の方などいろいろな方がおり、その状態に応じたいろいろな話を聞くことができた。

そして、そこで多くの方が言っていたことは、

『今日1日を頑張ろう。』

だった。

依存症者にとっては、何年止めていた人でも、今日から止めようと思った人でも、『今日1日やらないこと』が一番大切なのだと、その時に教えてもらった。

今日1日やらないことは、私には非常に苦しかった。ギャンブルをやりたい衝動は何度も起こるし、雑誌やチラシなどの広告を見ると胸がざわめいてしまう。

そういった時に、以前の私はその気持ちを隠したり、無理に誤魔化そうとして胸の中に溜めてしまっていた。それも、ギャンブルを止められなかった原因の1つである。

しかし、今の私には、それを吐き出せる場所がある。

それは、依存症のセミナーの参加者に教えてもらったギャンブル等依存症当事者による自助グループである。

ここは、ギャンブル依存症当事者の集まりであるため、話の内容が非常に共感できるものが多い上、基本は言いつばなし聞きつばなしなので好きなことを正直に話すことができる。

ギャンブルで家族に迷惑をかけた身としては、家族にギャンブルをやりたいなくなったなどとは口を裂けても言えないが、ここでは自由に言えるし、参加者も全

員が経験者だから、この気持ちも理解してくれる。

また、他の参加者の経験を自分のギャンブル依存症の克服に利用することができる。

私が参考にしたものとして、小遣い帳の作成や、自分史の作成、パチンコ店等に対する入店禁止プログラムなどがある。

これらは強要されたものではないため、私がやってみたい方法を体験談等で話された参加者に教えてもらい実行したところ、効果はあったと思っている。

ただ、自助グループの参加者から言われたことがある。それは、『自助グループに参加し続けてください。』だった。

ギャンブル依存症はそんな簡単に克服できるものではないから、そう言われたのだと当時は思ったが、もう1つの理由を最近感じた。

依存症のセミナーや自助グループに通い続けていると、次々、新しい依存症者がやってくる、そういう人の話を聞くと、ギャンブルに入り浸り周りに迷惑をかけていた時の自分を思い出す。そして、あのような状態には戻りたくない、再度、気持ちを新たにできるのだ。

そして、私は、ギャンブル依存症を克服し続けるぞという気持ちがさらに強まる。少しカッコつけるなら、『ギャンブルを止めている、私に続け!』といったところか。

私がギャンブルを止められないと社会福祉協議会に相談してから1年たった。

車の免許もなく、仕事もなく、家族からの信頼もなく、ギャンブルしか趣味もなく、借金だけはあった私は、車の免許を取得し、新しい仕事にも就き、家族と夕飯をともにでき、アフターファイブはスポーツクラブチームで汗を流し、少しずつ借金の返済に着手できるようになった。

あの時、思い切って電話して、依存症のセミナーに参加してから、自助グループにも繋がることができ人生が大きく変わった。

あの時、電話できなかつたら、また依存症のセミナーや自助グループを続けていなければ、ギャンブルをやりたい衝動が1年経ってもなくなっていないことを考えると、私は今でも借金を重ねてギャンブルをしていたか、お金を盗んで警察に捕まっていたと思う。

私は新しく手に入れた大切な人生を生き抜くために、依存症のセミナーや自助グループの仲間たちとともに今日1日を頑張りたい。

#### No.4 40代男性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

私は、パチンコ・パチスロ依存症者である。私が初めてギャンブルをしたのが学生の頃である。社会人になり収入が得られるようになり、さらにギャンブル依存はひどくなり、平日は毎日仕事終わりから閉店まで、そして土日の休みは両日とも開店から閉店までギャンブルをして、ギャンブルをしない日はなかった。そして気づけば借金も600万を超えていた。また、仕事のストレスも重なりうつ病と診断された。

当然、私はギャンブルによる身体依存・精神依存もあり、毎日のように自死や犯罪についても考えていた。そんな時、何かで目に留まったのか、ふと思ったのか不明であるが、ネットで「ギャンブル依存」を検索し、その中で初めてギャンブル依存の自助グループを知り、勇気を出して自助グループに参加したのが、現在、ギャンブル依存に向き合っている原点である。

もちろん、自助グループに1度行けば、全てが解決するわけでもなければ、依存が止まるわけでもなければ、借金の問題が解決できるわけでもない。実際、私の場合は、最初に自助グループに繋がっても、何回かした後に、またギャンブルをしてスリップしてしまったり、自助グループに参加するのをやめたこともあった。ただし、自助グループに参加することで、「自分がギャンブル依存症なのかどうか（依存者である）」も分かり、また同じようにギャンブル依存に苦しみ、また解決しようとしている仲間の体験がそこにはある。自助グループの仲間の体験はもちろんそれぞれ置かれた状況が違うわけであり、まったく同じものはない。しかし、ギャンブル依存者に共通する悩みや葛藤に共感することで、「自分がギャンブル依存者であり、問題に向き合い解決しなければいけない、ギャンブルに囚われない生活を送りたい」という気持ちが起こり、そこには「孤独」はない。参加者の中には、ギャンブルを何年もやめたり、債務整理をし、今の生活を心穏やかに過ごしている先行く仲間も多くいる。

そういった自助グループに繋がりを続けることで、私もギャンブルをやめ、同時期に仲間の情報もあり、うつ病の治療も含めたギャンブル依存症外来、任意整理（5年間）に着手した。それらの援助を受けて、今では仕事を継続しながら、任意整理も3年の返済が終わりあと2年。また、ギャンブル外来に通院しているが、うつ病は治り、投薬もしていない。

今の自分には「ギャンブルを克服した」という感覚はない。これから永遠とギャンブルに走らないという確証はもてないからである。だからといって、ギャンブル依存で心身ともにどん底であった生活に戻りたいとは願わないし、今の生活は当時と比べて、はるかに心穏やかに過ごし、回復し続けている段階にある。そして、今の自分はギャンブル依存と向き合いながらも、これからの人生を少しでも前向きに生きたいという思いがあり、私には「生きる希望」がある。

だからこそ、もし今もギャンブルに苦しんでいる仲間がいたとしたら、自助グループでも、行政の相談窓口でも、医療（診療所やクリニック）でもなんでも良いので、まずは、支援団体等に「自分はギャンブル依存かもしれない」「ギャンブルをやめたいけど、うまくいかない」と弱音を吐いてほしいと思う。まずはその1歩が、回復への始まりである。後は、泥臭くでもよい、悪戦苦闘しながらでもよい。その人なりにギャンブル依存症に向き合い、回復できると信じてほし



い。そしたら、ギャンブルに狂っていた「地獄の毎日」で見ていた「今の景色」はきっと、「希望という光」が差し込んだ「別の景色」になることを信じたい。

## NO.5 60代女性 家族(妻)の体験談

え~!?また??

夫が私に隠れて借金をしていた事が、わかった瞬間に出た言葉です。

それまでも、何度も同じ事が繰り返されてきました。その度に自分がした借金でもないのに、早く返さないと…と必死になって返済してきましたが「もう、ムリ…」とやっと私が底をついたのがきっかけで、自助グループに繋がる事が出来ました。ギャンブル依存症かも?と気づいて調べてみても当時はまだ情報も少なく、施設や病院があるらしいけど、遠すぎてとても行けないと考えていました。ギャンブル依存症の家族の自助グループがある事を知った私は、何故か次にこんな事が起きたらここに行けばいいのだなと安心しただけで、何も行動を起こさずどこにも繋がらず、その時は、夫に「あなたはギャンブル依存症なんだから!!」と言って聞かせる事で解決出来ると思っていました。そして、きっちり「え~!?また??」がやってきたのです。

ギャンブル依存症の家族の自助グループに繋がった私は、自分だけじゃなかったという安心感にとっても救われました。自助グループで先ゆく仲間クリニックを教えてもらい、まず家族の私が行ってみる事にしました。その事を夫に話すと「自分も連れて行ってほしい」と言うので、2回目は一緒に行きました。そして、ギャンブル依存症が脳の病気だとパソコン画面を見ながら説明してもらい、先生に「私ができるのはここまでです。この後は自助グループに行ってください。少なくとも最低100回は行ってください。」と言われました。その時クリニックで自助グループの案内をもらい、その日にやっている自助グループに2人で行きました。夫は休まず自助グループに通っていましたが、借金問題をどう解決して良いのかわからなくて、私が苦しくて仲間に相談して回復施設に入ってもらうことにしました。そうやって、夫が回復すれば私は幸せになれると思っていたのですが、夫の回復と私の幸せは全然関係なくて、実は私自身が生きづらさを抱えていて、私は私の問題をなんとかしなければいけないという事がだんだんとわかるようになってきました。夫は回復施設を出た後、自助グループにも通いながら再就職しましたが、持病もあり身体的にも年齢的にももう働く事は無理になってしまいました。回復してまたしっかりと稼いでほしいと思っていましたが、今は私が働いてなんとか家計を支えています。私は夫のギャンブル依存症がきっかけで、自助グループに繋がって12ステッププログラムで私自身の人生を楽しめるようになりました。夫の為、家族の為と思って生きてきた私はプログラムで自分の為にと思えるようになりました。自分の事が好きになれず自己肯定感が低い私が、自分のことを大切に思えるようになってきました。今、我が家ではギャンブルの問題は落ちついていますが、だけどまだギャンブルの問題で苦しんでいる仲間と自分自身の為に、自助グループに通い続けたいと思っています。

## No.6 50代女性 元彼女の体験談

付き合っていた恋人がギャンブル等依存症でした。

サラリーマンとして普通に働いていましたが、スマホで課金できるため、みるみる借金が増えていきました。

毎週、10万円単位で賭けるようになってきて、そばにいただけで恐ろしいと思いました。

しかし「賭けるのを止めたら？」と言うと嫌がられて、関係が悪くなるのが嫌で、気にならないふりをして、ギャンブル行為を黙認していました。

1年経つ頃には、数百万円の借金に膨れ上がり、私は自分のことのように心配で、債務整理などができないかと調べたりしました。

2人ともどうしていいか、本当にわからなくなり、ようやく私は、ギャンブルの問題がある家族や友人のための「自助グループ」に参加するようになりました。

「彼に嫌われたくない」という気持ちで、ギャンブルを黙認していたこと。

それは「彼のギャンブルを可能にするイネイブリングという行為」だったこと。

私と彼は「共依存」という関係になっていたこと。

依存症という病気の知識を得て、自分自身をみつめなおす日々でした。

感情的に落ち着くまでには1年半という時間がかかりましたが、これ以上、一緒にいてもいい方向には向かない、と受け入れることができ、別々に生きていくことになりました。

それまでの私は、ギャンブルをしている彼から離れられず、彼に依存していたことが今はわかります。

依存してしまいたくなる自分の弱さ、無力さは変わらずに私の中にあります。

しかし、これからは「何かに依存しないと生きていけない」という間違った考えにとらわれないようにしたいです。

それが家族や恋人の回復だと思えます。

そのためにも自助グループに通い続け、自分らしく、楽しく、人生を歩んで行きたいと思えます。

## No.7 30代女性 家族(妻)の体験談(競馬関係)

私は夫のギャンブルの問題で、自助グループに約4年前につながりました。

夫が自分の稼ぎを家に入れずに、給料日から1週間程度でほぼ使い果たしてしまうことを疑問に思いつつも、日々の生活をしていくことに精一杯で、子どもを育てながら仕事をして、夫に金がないと言われれば、なんだかんだ文句を言いつつ、お金を渡すという生活をしていました。

夫は給料のほとんどを競馬などのギャンブルに使ってしまう人でした。

子どもが産まれるからとあって、積み立てていた自分の定期預金は、2人で働いて増えていくと思っていたはずなのに、どんどん減っていきました。

なぜ私がそんなにお金が減っていて大変だったかということ、固定費の支払い方法の問題がありました。

夫と結婚したのは自助グループにつながる5年程前でした。

結婚して家族になり、色々な支払いを銀行口座の引き落としなどでまとめる人が多いのではないかと思います。家賃、光熱費、保険、携帯通信費、などが私の家の内訳にありました。

私の夫は結婚した当初から、銀行口座の引き落としを自分の口座にしたがらず、全て私の口座からの引き落としになっていました。何でそんなに嫌なのか、当時の私には理解できなかったのですが、細かいことを突いて、結婚をダメにしたい、とか、薄々お金にルーズな所は気づいていたものの、あまり深く話し合うということはずせずに、若さもあり、結婚を夢みる20代だった自分は、根拠なく結婚すれば全て上手くいくはず、と思い込んでいました。

都合の悪い現実を見ず、本当は違和感があったはずの自分の気持ちに蓋をした、自分のよくやるパターンを、結婚という大事な場面でもガッチリとやっていたのでした。

そんなわけで、自分の給料は固定費としてかなりの額が毎月引き落とされていき、更に子供も生まれお金はかかるし、夫からはお金が貰えたり貰えなかったりする、といった、とても不安定な状態に、どんどん消耗していきました。

安心して安定した暮らしをする為に、結婚したと思っていたはずが、真逆の結果になっていました。私自身、結婚すれば上手くいく、という賭けに負け続けていました。

何とか私の給料を少しでも手元に残せるように、自分と夫の両親で画策して、夫を騙すような形で家賃と光熱費の引き落とし口座を夫に変更する手続きを取りました。

いくら夫婦でも、了承していない夫の口座から家賃と光熱費を引き落とすのは、なかなか大変なことでした。もしかしたら、これは違法行為だったかもしれ

ません。

当時の心理状態では、それがダメなことだという気持ちは全くなく、そうするしか方法はないと、本気で思っていました。

夫からお金を貰えないなら、騙してでも分取ってやる、という感じです。

良いか悪いかは別として、固定費として家賃、光熱費が引かれなくなったのは私の心にゆとりができました。これならやっていけるかも、大丈夫、そう思いました。そこで、私自身はその時は気づいていませんが、夫の問題を先送りにしたのでした。

既に、夫のお金の問題で困っていたにも関わらず、再び私は自分の気持ちに蓋をしました。自助グループやギャンブル依存症について調べていましたが、すぐに行くことができませんでした。

しかし、程なくして、再び私はお金の心配をすることになりました。今度は、携帯通信費が高額になって引き落とされ始めました。夫のネット課金の始まりです。そして、携帯通信費は家族分まとめて私の口座からの引き落としでした。

しばらく、なぜこんなにお金が減っているのか気づけませんでした。携帯通信費のせいだとわかってから、夫に話すまでに数ヶ月経っていました。

携帯通信費を家族でまとめて支払っている家庭は多いと思いますが、まとめることで問題に気が付きにくいということを忘れないでください。いまはネットの中で様々なお金のやり取りが簡単にできてしまう時代だからこそ、自分の携帯代は自分で支払うことをお勧めします。

私の場合、大手のある携帯電話会社でしたが、1度まとめて引き落としの支払いにしたら、請求書払いに戻すことはできない、分けられない、と突っぱねられてしまいました。

今までの自分だったら1度そのように言われたら諦めていたのですが、この時、私は既に自助グループにつながり、仲間にも恵まれ、もう1人で頑張らなくて良い状態でした。

仲間と分かち合い、諦めずに粘り強く困っている事情を携帯会社の人と話した結果、案外あっさり請求書払いにして分けて請求してくれました。

どうせ言ってもダメなんだ、と諦めず、粘り強く事情を伝えてみることで得られたこの出来事は、私にとって1つの成功体験になりました。

この要領で、保険料も夫のものは夫に返す、というのを1つ1つやっていくことができました。

小さな成功体験を積み重ねる、とは良く聞く話ですが、1つできると、また1つ2つと出来ることが増えていくという感覚は、1人じゃ何もできないと思い込んでいた自尊心の低い私が、自分でもやれば出来るかも、という気持ちに変わ

るキッカケになりました。

今までのことをまとめると、私が自助グループに繋がる前の思考といえば、とにかくお金のことです。それ以外のことが考えられなかったと言ってもいいくらいだと思います。経済的不安、将来の不安で頭がいっぱいで、自分の問題やこれからの家族のことなど考える余裕などありませんでした。一旦そこが安定しないと、正常な判断など出来るわけがありません。この夫と将来も一緒に家族としてやっていきたいかどうか、この時の私には判断などできるわけありませんでした。離婚しろ、と言われるのが怖くて親や周りの人にあまり正直に相談することが出来なかった私に、自助グループでは、離婚するかどうか、将来のことは今すぐに決めなくていい、気持ちがわからないなら今はそのままでもいいと、私のありのままを受け止めてくれました。

高額な携帯代の引き落としとして貯金もどんどん減っていき、私も本格的に自分の置かれている状況を見ざるを得なくなりました。書籍を読み、夫にはこれ以上お金は渡せないと言った結果、夫の暴言暴力、警察沙汰があり、自分ではどうにもならない状況になって、やっと自助グループに繋がりました。自助グループに繋がり、1ヶ月後には夫と一緒に住めない状態になり別居しました。

ミーティングに行き自分の状態を話すと、仲間から別居した方が良くと言われることはあっても、具体的に動いていた訳ではありませんでした。1度警察沙汰にもなっていた経緯から、身の危険がありそうな時にはいつでも子どもと家を出られる状態にはしておくという準備だけはしておきました。計画的に住む場所や避難先を準備していたわけではなくても、別居になる日は突然に訪れ、その時に必要な事は仲間に聞きながら一つ一つ行動していました。

私は、本当は別居したくなかったし、別居するとしても、私と子どもが出ていくのではなく夫に出て行って欲しかったのですが、私の思い通りにはなりません。

自分が変わりたくないのに相手が変わる事を望んだり、じっと待ったりするのは私のパターンです。

自助グループで教えてもらったことは、自分が動く事でした。確かに私はこんなことでもなければ、自分で動くことなんてできませんでした。自助グループに繋がって仲間の経験を聞いていたので、突発的でしたがこんな思考の私でも、なんとか動くことができました。

夫の暴言がすごく怖くて、必要最低限の物だけ持って子どもの手を取り、家を飛び出しました。外に出ても夫は大声で何か騒いでいて、私は恐怖で震えないように子どもの手を強く握りました。大変なことになっちゃったな、これからどうなっちゃうのかな、私何やってるんだろう、私はどこで間違ったのかな、と不安でたまたま、グルグルとネガティブな思考が巡ります。そんな中、仲間と電話しながら夜の道を歩き、これからどうするか相談に乗ってもらいました。

この時、仲間が電話で繋がってくれていて本当に良かったと思いました。仲間

は子供の様子を気かけながらも、私の今の細かい状態を聞き取りしてくれて、ホテルにでも泊まったらどうかと提案してくれました。自分でも何となくそうしようかなとは思っていたのですが、誰かと話してそれを実行すると、自分だけでどうするか考えるよりも余計な事を考えずに済み、素早く行動出来ました。

今まで、他人に相談すること＝迷惑をかける行為だと思っていた、相談する事に慣れていなかったのですが、自分の許容を超えてしまっている出来事が立て続けに起こった事で、そんなどころではなくなっていました。偶然や奇跡も重なって、何とか数日を乗り切り、そのまま引っ越し先が見つかりました。

生活に必要なお金を確保するため、夫に対して裁判所を通して調停を申し立てたり、自分でも正職員となるため転職活動をしたり、経済的に安心する為に必死で取り組みました。それと同時に、自助グループの仲間から 12 ステッププログラムを手渡してもらいました。

自分で思っていた通りのことにはならなかったけれど、想像以上に意外と楽しくやれています。いま私は自助グループで 12 ステッププログラムに取り組むことで、やっと自分の人生を自分で歩きだすことが出来たように感じています。

12 ステッププログラムを始めた頃、これに真剣に取り組んでいれば、囚われから解放され、カッコ良い自分になれるのではないか？生まれ変わるのではないかと私は本気でそう思っていました。しかし、12 ステッププログラムは、カッコ悪い自分を消してくれるわけでも、囚われから解放してくれるわけでもありません。自分は変わらないのに、自分の良い所悪い所をそのまま認めて、受け入れてあげる。そんなカッコ良くない自分でもいいよってOKを自分に出す、それだけで見える世界が全然違うんだということを、私に教えてくれました。

始まりは夫のギャンブルの問題に苦しみ、人生のどん底かのような気持ちでいた時もありましたが、今はその経験が無かったら、今の私にはなれなかったし、12 ステッププログラムとも出会うことが無かったと思うと、その経験ができたことには感謝だと思っています。そして、自分では最悪で恥ずかしいと思っていた、自分の経験が仲間の助けになった時に自分の力で自己肯定でき、本当の意味で幸せを感じる事が出来たと思っています。

ギャンブル依存症の家族は、もともとの気質もありますが、大切な家族に何度も裏切られた経験から、自己肯定感がとても低くなっていると思います。家族には家族にしか分かり合えない辛さがあります。当事者と家族のそれぞれの立場で、別々の回復に取り組むことが、お互いにとって一番幸せになれる道だと、私は信じています。

## No.8 50代女性 家族（母）の体験談（競馬関係）

今年33歳になる長男がギャンブラーです。

大学時代のバイト先でギャンブル(競馬)を覚え、親のキャッシュカードから計100万以上引き出して使い、学生ローン、サラ金からも借金を重ね、留年を繰り返して中退。

その後就職するも家に寄り付かなくなり無断欠勤から退社し、その後も就職しては金銭トラブルを繰り返し、ついには会社のお金に手をつけたのがバレて失踪。

失踪中に就職した会社で社長のカードを盗み警察沙汰になりました。

同時に留守中の実家から金目のものを持ち出し売り捌いておりました。

友人のつてをたどり行きつけの店を突き止め本人を捕まえて、有無を言わず横浜のとある回復施設に入所させました。

入所中に裁判となり有罪、執行猶予3年となり去年の2月に明けました。

施設のプログラムを本人は受け入れず退所、再び就職を機に友人2人とルームシェアをし、この就職先の保証人に私は再起を願い、なっていました。

昨年4月、会社より連絡があり再び会社の車、パソコンを持ったまま失踪。

そして同居人である友人から、持ち物などを売り払っていたことが発覚して行方不明、音信不通のまま今に至ります。

その出来事で母親である私自身は完全に底つきをし、自助グループとギャンブル依存症の家族会につながりました。

そこでの学びと仲間との分かち合いの中で、今まで自分の取ってきた行動が全く間違っていたことを知りました。

本人のためを思って尻拭いをしたり、良かれと思って彼をなんとかしようと躍起になっていたことがかえって病気を悪化させてしまっていたことに気がついたのでした。

そして彼がギャンブル依存症という病気だということを受け入れて初めて、彼ではなく自分の性質の問題点でもある、自分の共依存という事実にも気付けたのでした。

これからは彼の問題は彼に返し、回復を祈りつつ、私は自分の問題に向き合い、仲間の中で力をもらいながら自分自身の回復に努めたいと思います。



## No.9 50代女性 家族(妻)の体験談(ばちんこ関係)

私の息子は30才。ギャンブル依存症で、現在は回復施設で生活しています。

まだ”克服”という状況ではないですが、今回の体験談募集を見て、今の時点での自分の振り返りにもなると思い、書かせていただきます。

時間を遡ると息子は、今から12年前、高校3年の夏、部活を終えた頃から生活が乱れてきたように思います。学校を無断欠席し、その頃からパチンコに興じていたようです。なんとか卒業はしたものの、その後の専門学校も数ヶ月で辞め、フリーター生活をしていました。

ある時、消費者金融会社からお金を借りていることがわかりました。何か品物を買っているようでもないのに何に使っているのだろうと思いましたが、私はその時は深く考えることもなく、「困ったね・・・今回は立て替えて払ってあげるけど、ちゃんと生活してよ」と言い、数十万円のお金を代わりに返済しました。それから入院している祖母のお見舞金などを盗るということもありましたが、私は現実を受け止めたくなかったのか、ちゃんと彼と向き合うことができていなかったように思います。

いよいよこれはおかしいと思ったのは、今から4年ほど前です。いくつもの会社から届く請求書や督促状、電話など、尋ねてもうまくかわされましたが、多額の借金があることなどもだんだんとわかってきました。当時は肩代わりがダメなこととは知らなかったので、「これで最後！分割ででも返してもらうのだから」と何度もお金を払ってきました。

私は1人親で息子と娘を育ててきましたので、そういった家庭環境が悪かったのだろうかという負い目もありました。また簡単に誰かに相談できる内容でもないので1人でとても不安に感じ、仕事をしていても落ち着かない日々が続きました。

インターネットで調べていくうちに”ギャンブル依存症”という言葉を知り、地元の精神保健福祉センターに相談の電話をかけましたが、病院に行くにしてもやはり本人がその気にならないと・・・といったようなことを言われました。

それから間もなくして、依存症の家族会を知り、そこに参加して息子の状況や自分の不安などを包み隠さず話すことができました。初めて会った人ばかりなのに、皆さん、頷いて話を聞いてくださり、言葉をかけてもらいました。不安でいっぱいだった心が解れて穏やかな気持ちで帰ったことをよく覚えています。

それから本人が施設に繋がるまで2年かかりました。本人も数回クリニックに行ったり、自助グループに行ったりしましたが、この大変な病気はそう簡単に治るものではなく、最後の最後は会社を無断退職、闇金からの連絡に怯え、2週間失踪。”底つき”をして、どうしようもなくなり私へ連絡をしてきて施設へと繋がりました。実は施設に繋がるこのタイミングも私1人ではよくわかりませんでした。

同じ家族の仲間が的確なアドバイスをくれたからこそ、彼を次のステップへ繋げることができたのです。本当に感謝しています。

完治はない病ですし、これから先の不安が無いわけではありません。しかし私は仲間に出会ったことで、こうして元気に自分の人生を過ごせています。それは

きっと息子もそうでしょう。

家族会には毎回、新しい方が参加されます。その方々のお辛い話を聞いていると以前の自分のことと重なることがたくさんあります。まだまだ日本中に悩んでいる当事者、ご家族の方がたくさんいらっしゃると思います。体験談が皆様に届いて、次のステップに進まれるよう心から祈っております。

そのために国や各自治体での情報発信の強化、家族会や自助グループへのご支援をお願いしたいと思います。

## No.10 家族（親）の体験談

9年前に当時、大学生だった息子がギャンブルの問題で渡した定期代も直ぐに使い切ってしまう、大学に通えなくなってしまう状況になりました。度重なる学生ローンからの請求。支払いが滞る携帯代。振り込まれたはずの奨学金が使い込まれ、いったい我が家に何が起きているのか全く理解できない状況でした。恥ずかしくてどこにも相談はできませんでした。

友人に相談したところ「ギャンブル依存症ではないか？」と言われ、藁をもつかむ思いで家族の自助グループに行きました。そこで本人は病気であること。本人の意思や根性ではギャンブルを止めることは困難なこと。ましてや親がどうにかできる問題では無いことを教えてもらいました。

「本人の問題は本人に返していく」とても難しいことでしたが1つ1つ自助グループの仲間が道しるべになってくれて取り組み、息子を家から出し自立させることが出来ました。今は本人がギャンブルをしているかどうかはわかりませんが、1人の人間同士として付き合うことが出来るようになっていきます。

ギャンブルの問題は家族だけで解決することは困難です。

正しい知識や相談できる場所があることが広く周知されれば助かる家庭や、犯罪被害も減るのではないかと感じております。

## No.11 50代女性 家族（母）の体験談

今から約4年前に息子から連絡があり借金があるのがわかりました。聞いたときはとても驚いて何とかしなければと思いましたが、結婚をしていたので夫婦2人で話し合って返済をしていくと言う事になったと言われ、私はほっとしました。

息子も凄く反省していたのでもうこんな事はないだろうと思っていました。

それから2年後位に又息子に借金がある事がわかり、その借金を私達夫婦が尻ぬぐいをしてしまいました。

子供が2人いる息子夫婦を離婚させたくない気持ちと、借金がゼロになれば息子が気持ちを切り替えて頑張ってくれると思ったからです。

今考えれば息子の為ではなく自分の気持ちを安心させたかったのです。それから1ヶ月もたたないうちに又借金をしていました。

息子は会社の上司に借金の事を相談していたようで、上司の勧めで病院に入院する決心をしてくれました。私も自助グループに繋がりました。この自助グループがある事はネットで見ていて相談できる場所だとはわかっていましたが、行く勇気がない事と息子のした事が恥ずかしい気持ちもあり行けずにいました。でもこの自助グループに繋がって息子が病気だとわかり、私以外にも同じ経験をしている仲間がいることに安心感を持つ事ができ、通って行くうちに、私は息子には何も出来ないという事も知る事ができ、私自身にも問題がある事に気づかされました。

今現在、息子は離婚をして本業とバイトをしています。そのバイト先が我が家(自営業)だったのですが、息子や私の回復には良くないとわかり、仲間に提案をもらいながら辞めてもらう事が出来ました。息子は息子で回復していくと信じながら、私は何があっても大丈夫なようにこの自助グループの仲間の中にいようと思っています。仲間の力を借りながら私自身の回復に努めていきたいです。そして仲間も助けたいと思っています。

**No.12** 50代女性 家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）  
13年前の出来事から

**自助グループに参加**

ギャンブラーは夫。キャッシング明細伝票がいっぱい出てきました。A社・B社・C社。日付順にすると1日おきぐらい。これをみた瞬間、「わぁ～気持ち悪い。異常だわ」とゾワゾワッとしました。

彼が「スロット好き」なのは知っていました。

もし、このお金の使い道がスロットなら、趣味を通りこして「病気だわ」とすぐに決めつけました。

案の定「職場でおもしろくないことがあってスロットしていました。借金がたくさんあります」と告白した彼に対して怒りが爆発。

「娘の顔や私の顔がちらつかないのか、良心はないのか」

「私に何か不満でもあるのか」と怒鳴り、クッションやら雑誌などその場で手に届くものを投げつけてやりました。

この怒りと同時に「どうして妻である自分に悩みを打ち明けられないのか、夫婦とは何なのか」と悲しみも襲ってきて、やり切れない涙も止まりませんでした。

このことが発覚した次の日、職場で仕事にも関わらずに取りつかれたようにネット検索。

そこで「ギャンブル依存症」という本を知り購入、いっきに読んで「一生治らない」「家族も病になる」という内容から、事態の最悪さに「このままじゃ、お互い大変なことになる」と焦りを感じたのです。

我が家に理解できない人がいる…。怒りと悲しみがどうしても自分で消化しきれなくなり、気がおかしくなりそうで、自分を守るため、冷静さが欲しくて自助グループに顔を出したわけです。

自助グループで学べたことは、彼の問題なのにまるで自分の問題のようにかかえこんでしまう「共依存」であること。他人に囚われて人生が思い通りに生きていけない苦しみを抱えている自分を知るわけです。

**その後…自助グループで回復をめざす**

自助グループには依存症からの回復の生き方のプログラムがあった。プログラムで少しずつ怒りや悲しみ、偏見な考え方が変化してくる。夫は我が家にいる「理解できない人」ではなく、「生きづらい人」で、ある意味仲間なんだと認めることができるようになった。人格の悪い人だと決めつけてしまったことをお詫びもしました。彼もこの世に生まれてきた、素晴らしい人間なのだと。何より家族を大切に思ってくれていることに感謝しています。

その思いや行動が病んでいて「頭かかえそう」なこともあり、怒りを感じることもあります。お互いに「病からの回復」をしないといけないのでしょう。まだまだ、回復途中であります。

### **最後に**

自分は参加できる自助グループが近くにたくさんあって救われました。が、地方では誰に相談していいのかもわからない家族がとても多い。そして未だにギャンブル依存症を病と理解できず、説得や支配管理コントロールして更生させようとする方が多いことを感じています。正しい知識と正しい対応を伝えるために自分が体験した13年前を忘れず、13年間の経験を大事にしていきたいです。

### No.13 50代女性 家族(母)の体験談(競馬、ばちんこ関係)

元の夫には、結婚してすぐに借金があることがわかり、私の貯金から返すという事が何年に1度か2度という感じで繰り返していました。4人子どもができ、うまくいっている時期もありましたが、闇金からの借金、子どもの貯金も学資保険も全て使い果たし、私の保険証まで持ち出して闇金に向いそうだったところで離婚を決意しました。

長男は幼い頃から万引きを繰り返し、今思えば何か生きづらさを抱えていたように思います。中学くらいから競馬を始め、高校でパチンコを覚えました。私は4人を育てるために働くことに必死でそういう事に気付かず、1つ1つきちんと解決する事も出来ませんでした。息子は1人暮らしをしても家賃を滞納し、そこでも私が支払って実家に戻しました。本人の責任を奪っていたのです。親の責任という世間の目に負けていました。

息子に子どもができ結婚して幸せに暮らしていると信じていましたが、どんなに家族を大切に思っても、仕事を必死でしていても、ギャンブルと借金から離れる事ができませんでした。お嫁さんからその話を聞いたときは悲しくて腹が立って、息子を怒ったり泣いたり脅したり、ありとあらゆる感情をぶつけました。でも何も心には届いていなかったのだと思います。自分でもそうしたくないのにしてしまう苦しさを、まだ私は理解していませんでした。辛いことイライラしたことをギャンブルに逃げてしまう根性なしとっていました。そういう事が繰り返し起こり、とうとう勤め先のお金を使い込んでしまいました。何とか貯金でお嫁さんが返済してくれて、仕事は失わずにすみましたが、そこでもまた回復に繋がるチャンスを失ったのでした。

その頃からギャンブル依存症という言葉を知り、自助グループに足を運んだりして、これが病気だということを知ったのです。病院や自助グループに行くよう勧めましたが、1度行ってやめてしまいました。そして息子も離婚してしまいました。可愛がっていた子どもとも離れ、愛するお嫁さんとも別れ、それでもやはりギャンブルはやめられなかったのです。家賃は滞納し、保証人の私に支払いの義務がきました。そこで回復施設の話や自助グループの話をし、病気は1人では治せないことを真剣に伝えました。今までとは違う顔で聞いてみました。

でも、仕事をして子どもたちに養育費を送りたいので施設にはまだ入らず頑張りたいということでした。これっきりお金の面で何も助けることは出来ないと伝え、家にも来ないでほしいと伝えた。ただ、回復を願うときは何としても助けるから、その時は連絡してほしいと話し別れた。それが一昨年の12月。心配する気持ちはあるが、こちらから連絡せず、自分の課題を見つめてプログラムをしている真最中です。

まだ回復していませんが、依存症の本人も周りの家族も苦しく辛い。先ゆく仲間と共に回復する日を願います。

## No.14 60代女性 家族（母）の体験談

現在 36 歳の次男がギャンブル依存症ですが、回復施設のプログラムを経て、今は某県で自立しています。

専門学校に通っている頃に始まった失踪が、何回も何回も繰り返されましたが、ギャンブル依存が原因だとわかるまでに 10 年かかりました。

バイトの収入や給料を使い果たし、消費者金融からの借金を作って、心身共にぐだぐだになって失踪から帰ってくる…資格を取り直して、やりたかった仕事に就いても、素敵な彼女ができて同じ事。本人も失踪から帰ってくる度、今度こそはちゃんとやろうと頑張るのに、同じことを繰り返していました。

ギャンブル依存症の知識がない時の私は叱責したり、説得したり、お金の管理をしたり、ストーカーのように追いかけて回したり…無駄な対応ばかりしていました。

ある時、後に回復施設をすすめて下さった方の記事を読み、もしかして次男はギャンブル依存症？と思い、本人にも伝えました。否認の病と言うくらいで、もちろん本人は否定しました。

本人が病気を認めるには底つきが必要だと聞きますが、次男にも底つきのチャンスが来ました。親が地域の方から預かっていたお金を、鍵のかかった部屋から持ち出して失踪した後です。私も、お金が持ち出された事にショックを受けましたが、この事で本人は、自分は病気なんだ、自分の意思では、もうどうにもならないと思ったようです。

失踪から疲れ果てて帰宅して引きこもった後、初めて「俺、どうしたらいいんだろう？」と、親の私の顔を見て問いかけてきました。

本人が失踪中、某県の回復施設への入寮の提案を受けていた私とその旨を伝えると、次男は「それしかないよね…」と、あっさり答えました。

本人の気持ちを聞いてすぐに、施設をすすめて下さった方に連絡を取ると、その方は多忙な中迎えに来て、施設まで次男を送り届けて下さいました。

後日、次男のタンスの中から、ギャンブル依存症の本を見つけた時、本人も否認しながら悩み、苦しかったんだろうな…と思いました。

回復施設のプログラムを経て、その後 1 度スリップしましたが、次男は自分の病気や生きづらさ、親の私はギャンブル依存症の本人への対応を見つめ直す良い機会でした。

今、新たに仕事を得て 1 人暮らしをしながら、親や兄弟との関係も再構築して穏やかに暮らし、あの時施設に行って良かったよ…と話す次男。

ギャンブル依存症は、回復はあっても完治はないといえます。次男が今後問題にぶつかった時、回復施設の経験や仲間が助けになる事と思います。私自身は自助グループや家族会に繋がり続け、自分自身に目を向けて軽やかに生きていきたい。又、同じギャンブルの問題で苦しんでいる家族の助けに、微力でもなりたいと願うこの頃です。



## No.15 60代女性 家族（母）の体験談

現在34才の長男がギャンブル依存症である事が解ったのは、大学を卒業して就職をし、3年がたった25才の時です。借金の督促状が届き、初めてギャンブルをしていた事を知りました。全くそんな素振りを見せていませんでした。

小学校から高校までサッカー部のキャプテンとして部活に打ち込んでいました。成績も良い方で県内の進学校から大学も現役で志望校に合格しました。就職先も4年生になってすぐ決まりました。私にとっては自慢の息子でした。晴天の霹靂でした。

理解する事がなかなかできませんでした。

それから息子は別の人格に変わっていきました。度重なる借金、肩代わりした翌日にはもう借りていました。平気な顔でうそばかりつきました。定期を落とした、会社の立替分を今日中に払わなくては等々。また家庭内での窃盗もありました。宝石を売られたり、財布からお金を抜き取られたりもしました。

息子への不信感から家の中はすっかり暗くなり、これから先の漠然とした不安で一杯でした。そして家族でなんとか解決しようとしたのです。まず私達、親が病院やカウンセラーを訪ねアドバイスを受けました。給料を管理し、1日千円だけ渡す。これはお互いにかかなりのストレスとなりました。親子関係はもっと悪化しました。

GPSで行く先を監視する。強引に依存症の病院に連れて行く。こんな風に彼をコントロール支配しようと必死でした。

病気は悪化し、ついに横領事件を起こしてしまいました。私達は途方に暮れました。そしてもう自分達にはどうにもできない事を思い知らされたのです。

ネットで調べた民間支援団体の相談会で、施設に入るタイミングだと言われました。そして私達親も、家族会や自助グループに通って下さいと。底つき状態になっていた息子は、ふてくされながらも施設に入寮しました。今から5年前のことです。

入寮して1年目に面談した時、昔の穏やかな表情に戻っていました。彼なりの居場所を見つけたのだなあと思いました。もう嘘をつく必要のない、仲間と共感しあえる所。施設の職員となり仲間と自分の回復のため日々がんばっているようです。今はお互い距離感を保ちながらのいい関係になれました。息子を1人の大人として見られるようになりました。

私達夫婦も、家族会や自助グループに通って自分自身と初めて向き合う事になりました。

共依存で息子の人生と一緒に生きていたこれまでを振り返って、改めて自分の生き方について考える機会を貰いました。自助グループで取り組んでいる回復プログラムによって、これまでの一人よがりな生き方を変えてみようと思えました。何よりそれによって回復し、いきいきとしている仲間の姿に勇気を貰えました。息子のように私も居場所を見つけたのです。

今は週2回の自助グループ、そして毎月ある家族会に参加しています。そこで自分の回復はもちろん、今苦しんでいる方々の少しでも力になりたいと活動しています。地元にも家族会や自助グループの会場を開くことができました。誰かの力になれる事が自分を幸せにしてくれます。そして、それによってもっと自分

も回復していけるのだと思うようになりました。「行政、病院等と家族会が連携して支援の力を大きくしていきたい」今はその想いで活動している毎日です。

## No.16 40代女性 家族（妻）の体験談

私は夫がギャンブル依存症です。借金があることを告白され、そこから私の人生は暗いトンネルに入り、毎日泣いて過ごしました。夫からのお金の無心、脅迫、うそをつかれたり様々なことが起こりました。私は夫をどうにかしたいと思いいろいろな相談機関にいきました。しかし、夫は私が何を言ってもどんな行動をしてもギャンブルをとめられず借金が増えるばかりでした。私も知識がなく借金をどうにかしないといけないということしかなく、尻拭いを何度もしました。もうどうすることもできなくて、私は自助グループに行くことにしました。そこでは同じ経験をした仲間がいて同じ気持ちを分かち合い、気持ちが軽くなりました。夫への対応の仕方を教えてもらったり、他人は変えられないと分かることができました。

今、夫とは別居中です。夫はまだ否認をしており、全く回復には向かっていません。でも本人がギャンブルを止めたいと思えばいくつになっても回復はあります。そのことも仲間に教えてもらいました。今までギャンブラーの夫のお世話をしていた時間や力を私は私の人生を楽しくすることに向けていきたいと思えます。

## No.17 60代女性 家族（母）の体験談

当事者は42歳の息子。現在はギャンブル依存症回復施設の職員です。

結婚を機に家を出て、嫁と子供と幸せに暮らしているはずでした。10年前のある日、「お母さん、家にドロボーが入りました。」元嫁のこの言葉が、私のどん底生活の始まりでした。次々に発覚する借金、息子の事が全く理解出来ず、苦しくなるばかり。問い詰めても埒があかず、焦りばかりが募ります。このままでは息子の家庭が壊れてしまう、仕事を無くしてしまう、将来がダメになる。そんな恐れから、早く早くと尻ぬぐいをしていました。親の私達がこんなに一生懸命なのだから、いつか気付いてくれるだろうと。しかし、事態は悪くなるばかり。家庭内窃盗、無断欠勤。いてもたってもいられない私は、ギャンブルに行かないように見張るしかない、仕事帰りを待ち伏せする、携帯電話にGPSをつける、職場の近くに車を止め、双眼鏡で息子の姿を探したり、当直勤務の時は夜中3時まで、張り込んだ事もありました。

そんな私達の方向違いの努力が報われるはずもなく、息子は、仕事を無くし、家庭を無くして、夫と私の住む家に帰って来ました。私はますます息子に囚われて、まともな生活が出来なくなっていました。原因探すと、自分を責める毎日。その気持ちが段々息子へと向かいます。私は、被害者、息子が加害者だ、親をこんなに苦しめる息子には要らないと、恨みに変わってしまいました。しかし、やはり見捨てる事が出来ません。

目の前に居ても苦しいし、姿が見えないと又ギャンブルやっているのではと、ずっと頭の中で追いかけて回しているのです。

息子にとっても、息が詰まる生活だったのでしょう。ある日突然居なくなりました。又私のどん底です。まるで、底無し沼に引きずり込まれるような、光りの見えない深い井戸に落とされたような、暗闇の中で一人ぼっちでした。

そんな私に転機が訪れたのです。地元の自助グループに繋がる事が出来たのです。朝が来るのが怖くて、一日一日やっとの思いでやり過ごしていた私に、仲間という、光が見えた瞬間でした。いつも暖かい笑顔で迎えてくれる仲間、私も同じだよと頷き話を聞いてくれる仲間、メッセージを運んでくれる仲間。その中で、まずは家族が元気になる、借金の尻ぬぐいはしない、責任を本人に返す、ギャンブラーを手放して自分の生活を楽しむ。

自分の中には全くなかった考えを教えて貰い、又本人対応に役立つ情報もありました。

失踪2年の息子からの、突然の電話でのお願い。

うろたえながら、一旦引き受けたものの、仲間の分かち合いを思い出し、責任を本人に返さなければと、息子のお願いは断りました。

辛い決断だったけれども、私が変わりたいと思ったのでしょう。本当にこれで良かったのか、何度も思いましたが、苦しい思いは仲間に聞いて貰えます。

その後、行政からの連絡で息子の居場所がわかり、以前から連絡をとっていた支援の方に、介入をお願いして、回復施設に繋げて貰いました。

息子の人生は、息子に任せて、今、私は私の為に仲間が必要です。

この依存症問題をきっかけに、自分の中にも問題が山積みであることに気づくようになり、プログラムを手渡して貰っているところです。

先に繋がった者として、あとから繋がってくる仲間、まだ見ぬ仲間の為、役立つ事が出来たらと、助ける者が助かるという事を心に、最悪の体験を価値あるものに変えて行けたらと思っています。

## No.18 50代女性 家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）

私はギャンラーの夫の家族の立場です。自助グループに繋がるまでが本当に辛かったので、その経験をお話します。

夫は個人経営をしており、私はその経理を任されていました。夫の収入は不安定で、月末になると、今月は業者に支払い出来るのか？生活費は足りるのか？と、私はいつも不安で、心が休まらず、足りないときは私のパートのお金を充てたり、貯蓄を崩したりしていましたが、それでも回らなくなっていました。

ある時、夫が集金してきたお金をパチンコにつき込んでいることを知り、私は怒りが収まらず、夫を責め立てました。その時はもうパチンコはしないと言うのですが、隠れてまたやることの繰り返しでした。

夫は他にも問題があり、物を投げたり、威圧的な態度で暴言を吐くので、私は恐怖を感じていました。その度に、逃げたいと何度も思うのですが、それができなかったのは、やはり経済面で不安はありましたし、夫と別居することになれば、2人の子供を悲しませることにならないかと感じていたからです。でも、これは私の言い訳にすぎません。

それだけではない本当の理由は、私は孤独をすごく恐れていました。

家族がバラバラになってしまうと想像するだけで辛くなり、家族で居たい、壊したくないと思っていたのです。夫が病んでいるにもかかわらずです。

私は共依存という病気のために思考や行動がどんどんおかしくなっていました。

さらに、この関係を我慢し続けていくと、私の頭の中は、この先、夫と老後と共にすると絶望しかないと、生きる希望が見えなくなり、どんどん視野も狭くなって、死にたいとまで思うようにもなりました。

ここが私の人生のどん底でした。

そこから危機感を感じて私は行動を起こし始めました。

インターネットで家族の自助グループがあることを知り、そこに行けば救われるかもしれないと、勇気を出して行きました。自助グループには同じ境遇の仲間がたくさんいて、自分は1人ではないと思えたとき、孤独から開放され、希望が見えました。

そして2ヶ月経たないうちに別居に踏み切ることができました。

当時、高校受験を控えた思春期の娘と大学生の息子がいまして、最初のころは子供も混乱していましたが、今は私のことを理解してくれていると思っています。

共依存という病気は、明らかに相手の問題なのに、それに気づかず境界線を越えて、相手のお世話をしてしまう。それはなぜか。孤独感から私はそこに自分の存在価値を見出だしていたこと、承認欲求を満たしていたのかなと思います。

今まで人のことばかり考えて、自分の人生を生きていなかったことを自助グループで気づかせてくれました。

そして今の私の生きる道は、仲間の中で自分が回復していくこと、私らしい人生を見つけて幸せに過ごして行きたいと思っています。

## No.19 60代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

私は30代の息子がパチンコのギャンブル依存症です。息子は大学3年の時に学校を休みがちになり、家庭内窃盗を繰り返しバイト先でも商品を盗んでしまった。刑事さんから「息子さんは将来のある身、示談にしたら」と助言を受け、もっともだと思い、弁済し示談にした。息子は「大学の勉強が大変でこんな事をした。学校をやめたい」と言い退学した。どうしたらよいか悩み心療内科に連れて行くと「目的意識がないので何かやりたい事が見つければ大丈夫」と言われた。その後、息子は公務員になりたいと言い出し、専門学校に2年通ったが試験に合格できず県外に就職した。私はこれで安心だと思った。

それから2年後、突然会社の上司から「息子さんが仕事中に急にいなくなった、警察に届けた方がいい」と電話があった。主人と息子の会社に駆けつけた。上司から、当日会社に何度も借金の取り立ての電話があったと聞いた。警察に届け、1週間位で保護したと連絡があった。刑事さんより「パチンコ資金がサラ金で借金出来なくなり闇金に申し込んだが、受け取る前にキャンセルしたら、キャンセル料を払えと電話がひっきりなしに来ていなくなった」との事。警察で闇金専門の弁護士を紹介してもらい2度と電話は来なくなった。

夫と息子が会社に謝りに行き、その後、部署を異動し働き始めたが、1週間程で息がいなくなり、金庫の70万円近くの現金も紛失したと連絡がきた。再度警察に届け、1カ月余りで逮捕され、懲戒免職になり家に戻って来た。この時も警察や会社の上司から示談を勧められお金を弁済した。

息子を家に連れて帰って来たが、どうしたらいいか悩み夜も眠れず、会社に行けなくなりノイローゼになりそうだった。テレビでコンビニ強盗や老夫婦殺害のニュースを見ると、うちの息子ではないかと悪い妄想が止まらなくなった。

そんな時、アメリカにいる姉からギャンブル依存症の本人と家族の自助グループがあると聞き、息子とそれぞれ参加するようになった。今まで誰にも言えず苦しかったが、皆が私の話を真剣に聞いてくれ、同じ体験をした人達が「うちもそうだった」と笑って話す事にビックリしたし、勇気、希望、元気をもらった。そして心が軽くなった。私は苦しかったので週に何回も自助グループに通った。そして民間支援団体にも参加し県外のセミナーなどにも出かけ、依存症という病気や対応策を学んだ。

息子には根性がないだけだと思っていたが、WHOでも認められている病気である。また私達も息子の借金を返済したり、代わりに謝ったりと間違った対応をして、息子の病気を悪化させた共依存と知った。私も、元気になり助けてもらったように、まだ苦しんでいる方の少しでも助けになればと活動を始めた。そこにはロールモデルとなる人がいた。今までに息子に使っていたエネルギーを活動に使うことで生き生きと生活できるようになってきた。息子や私に何かあると何時も民間支援団体の代表や仲間が力になってくれる。1人では解決できない。同じ体験をした仲間に背中を押して助けてもらう事が出来る。自分が仲間の背中を押してあげる事も出来る。

息子は息子、私は私。これからも笑顔で仲間と共にまだ苦しんでいる人の為に活動していきたい。

## No.20 50代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

長男 31 歳が当事者です。

大学入学と同時に友達とパチンコに行くようになり、気が付けば1人でも通うようになり、大学とアルバイトとパチンコの日々になり、帰りは深夜になり大学に行く日も減って行った様でした。

そのうち、大学を辞めたいと言う様になり、1年の後期授業は休学手続きをしました。

大学のカウンセラーの先生にパチンコに熱中している事も伝えましたが、ギャンブル依存なんてそのうち収まりますよ。大丈夫です。また何かあれば相談に来て下さい。とのお答えでした。

本人から、大学を辞めたい！と言われ、親族の叔父に相談し、本人と話す機会を作ったりと、あの手この手と説得を試みましたが状況は悪化するばかりでした。

友達に借金が 20 万円ある、親にもバシて直ぐに返さないといけないと言われ、お金を渡し、持ち逃げしないか後をつけて返す場面を見届けました。

長女が家に置いていた 10 万円が無くなった事もあった。

本人名義で私が貯金してきた預金も引き出されていました。

家族は途方に暮れていました。

その頃長女は就職活動中で、この機会に家を出たいと告げられました。

毎日、弟のギャンブルの問題で家庭は乱れ、言い争いが絶えませんでした。

そんな日々に嫌気がさした娘の気持ちを察すると家を出る事に反対出来ませんでした。

大学を辞めた息子はアルバイトに励みそのお金は全てパチンコに消えて行きました。

家には 1 円も入れず、帰りも深夜でした。

パチンコ店が閉店する 11 時まで打ち続けていたのでしょう。

不機嫌で帰って来るような日々が続きました。

私たち夫婦も疲れ果て途方に暮れていた頃、本人から以外な言葉を聞いたのでした。

『楽しくてパチンコをしてるんじゃない。苦しいねん！』

信じられなかった。

毎日毎日楽しくて止められずに行っているのだと思っていた。

それはおかしい。

何でなの？

市の広報誌で相談窓口の情報が目に飛び込んで来た。

早速電話をかけて相談したら、『ギャンブル依存症かもしれませんね。依存症本人の自助グループと家族の自助グループがあります。』と紹介して貰え、息子も納得して参加しました。

ギャンブル依存症の家族と当事者の自助グループとは？不安で一杯でした。

『よく来られましたね。大変でしたね。完治はしませんが、止め続けられる病気ですよ。』

と教えて頂き、光を見いだす事が出来ました。



息子は通い続けるのを止め、信販会社のローンが発覚した時は驚きました。

悪化の一途を辿る息子を何とか回復に繋げたいと思い仲間に聞いた施設に繋がる事ができました。

2年以上の施設での生活を経験した息子も大変だったと思いますが、私たち家族も経済的に大変でした。

毎月20万円もの施設費用を捻出する為に、貯蓄を切り崩し夫の生命保険も解約しました。

ローンを抱えた家計はそれこそ火の車でした。

その後、施設を出て1人暮らしをしますが、1年程で家賃滞納で仕事も辞めてしまい、生活保護を受けての生活もアパートを失い、保護施設から日雇いの仕事をしていた時期もあった様です。

その時期も本人からお金の無心がありましたが、自助グループの仲間の助言のおかげで手放し本人の問題を本人に返す事ができました。

現在は、31歳になる息子が思い望んでいた関東で1人暮らしをしながら専門学校に通って夢に向かっている所です。

まだまだこれからどんな人生が待っているのかわかりませんが、ここまで来られたのは自助グループの仲間のお陰です。

私達家族は巻き込まれず本人の問題は本人に返し、私は私の為に生き仲間と共に今日一日を生きる。

ありがとうございます。