

## 体験談（令和5年1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	40代男性	当事者としての体験談	ばちんこ	5P
3	男性	当事者としての体験談	—	7P
4	30代男性	当事者としての体験談	仮想通貨	8P
5	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	9P
6	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	10P
7	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	12P
8	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	13P
9	60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	15P
10	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	16P
11	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	17P
12	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	競馬	18P
13	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	20P
14	40代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	競艇	21P
15	—	当事者である息子の家族（親）としての体験談	ゲーム課金	22P

※ 「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（ばちんこ関係）

私がギャンブルを始めたのは高校2年生の夏でした。きっかけはギャンブルが大好きな父親に「パチンコ屋に行かへんか。」と誘われたことです。家にスロット台もありましたので興味はありましたが、18歳未満は入れないということを知っていたのでもちろん断りました。しかし、当時身長が高かったので、「背が高いから一緒にいてたればれへんって。お金も出したるから。」の一言により興味本位で行ってしまいました。

一緒に行って最初は隣でスロットを打っていたのですが、あまり面白くなかったことと、言われた通り高校生だとばれなかったので、自分のお金で好きなアニメを題材にしたスロット台を打つことにしました。すると、ビギナーズラックですぐに当たり5000円ほど勝ちました。

その時の感覚は今でも鮮明に覚えています。メダルを精算するために店員さんに箱を渡したときのドキドキハラハラ感。お金が増えたことに対する喜び。ゲーム感覚で面白いスロット台に対する好奇心や高揚感。そのどれもが当時学校をサボりがちだった私にとっては強烈な刺激でした。

気が付けばギャンブルのことが頭から離れなくなり、また行きたくてたまらないようになっていて、学校をサボってパチンコ屋に行く日々が続きました。

最初は自分のおこづかいとガソリンスタンドでのバイト代で楽しめていたのですが、そんな状態はすぐに終わりを迎えます。

ギャンブルが打ちたい。学校には行きたくない。でもお金がない。

最初に手を付けたのは親の財布でした。夜中寝静まったときに親のカバンから財布を取り出しお金を盗んでギャンブルに行くようになりました。その他にも兄弟の通帳を持ち出してお金を下ろしたり、兄弟のゲームソフトを売ったお金でギャンブルに行ったりもしました。

高校3年生になっても学校をサボってパチンコ屋に行く日々が続きましたが、あと1日休むと留年になると担任の先生に言われたことがきっかけで一時期止まりました。

地域でも有名な進学校でしたが、まったく勉強をしていませんでしたので、友達と同じような大学に進学することはできませんでした。ただ、まだ社会人として働く覚悟もなかったので自分の学力でも行けるところを探してなんとか卒業、進学することができました。

大学生になってからは更にギャンブルがひどくなりました。

友達はいないし、家には遠いしでほとんど行きませんでした。パチンコ屋には通っていましたが、奨学金は母親に管理してもらっていましたが、カバンからキャッシュカードを盗んでギャンブルに使いこみました。

そのころはもうギャンブルが楽しいものではありませんでした。辛い現実から目を逸らすための現実逃避をする場所でした。やめなきゃ、やめたい、でも行きたくてたまらない。

周りの人に迷惑をかけて、罪悪感を抱えながらもそれを忘れるためにまたギャンブルに行き、パチンコ屋を出て家路につく時に、またやってしまった、何をやっているんだ俺はと自分を責め続けていました。

人生で一番つらい時期で自殺も考えました。こんなクズ人間は生きていても

しょうがない。死んだほうが世のためになると本気で思っていましたし、ギャンブルをするためにひったくりを考えたりもしました。

そんなどん底の私を救ってくれたのは母親でした。

父親もギャンブルで迷惑をかけていたので、親子そろってはおかしい。何かあるに違いないと思い調べたそうです。その時にギャンブル依存症という病気を知り、依存症を扱う心療内科に連れて行ってくれました。

その時に自分がギャンブル依存症であること、完治はしないが回復することができること、そして自助グループがあることを教えてもらいました。

クズ人間だと思っていたのですが、病気が原因であると知り、とても安心したことを覚えています。

すぐに母親が自助グループにも連れて行ってくれました。同じ経験をしてきた仲間と出会い、自分だけではなかったという安堵感と喜びがありました。若いということもありまだいけるだろう、自分はこの人たちほどひどくはないと心の中で抵抗し、結局差し伸べられた手をつかむことはありませんでした。

その後、家族会に繋がりを続けた母親に家を出るように促され、一人暮らしをすることになりました。その時もギャンブルがやめられず、自殺しようと思うほどひどくはなかったですが、生きていくことがやっとで希望も夢もなくなつた辛い毎日をたまのギャンブルで誤魔化す生活が続きました。

そんな私に転機が訪れたのは 23 歳の夏でした。母親は私を依存症回復施設に入れるよう秘密裏に計画していたようで、食事に誘われたときに施設のスタッフがやってきて話し合いをすることになりました。

最初は抵抗しました。今やっている仕事をやめなければならないことで迷惑をかけてしまうことなどを言い訳に逃げようと思っていた。しかし、話をするうちにこの後の人生を想像し、絶望しながら一人暮らしのワンルームで細々と老いていく自分が浮かんできてゾッとしたことを鮮明に覚えています。そして、覚悟を決め、勇気を振り絞り、

「わかりました。ギャンブルやめます。施設に行きます。」

と返事をして施設に入寮することになりました。

その後はがむしゃらに回復するために施設でプログラムを受けました。自分としてはもう一度学校に行き直している感覚で、人間関係が苦手だった私は施設での集団生活で人間関係を学びなおしました。

施設にはクライアントとして 1 年半、スタッフとして 1 年半、計 3 年在籍し、社会復帰を果たしました。

現在 31 歳で、ギャンブルをやめて 8 年が経ちましたが、今でもたまに欲求や当時の音や光がフラッシュバックするときもあります。ですが、教えてもらった今日一日の精神で今日一日ギャンブルをやらないという日々を経てここまでやめ続けることができている。

回復へつなげてくれた母親、支えてくれた家族、一緒に助け合う仲間、そして人生をやり直すために頑張った自分。一つでも欠けたら私の回復はなかったと思います。

ですので、そういった周りの方々や力に感謝を忘れず謙虚に今日一日の生き方を続けようと心に誓い、今日もギャンブルをすることなくこの文章を書きま

した。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

## No.2 40代男性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

高校生の時に、友人に誘われて初めてパチンコ屋に入った。最初は、遊びの手段の一つという感じで、友人と一緒にのりだけ打ちに行くという感じだったが、勝った時の快感を求めて、次第に1人でも行くようになっていった。今思えば、この頃から、すでにギャンブル依存症の症状が発症していたんだと思う。負けて小遣いがなくなると、参考書を買うためとか洋服を買うためとか嘘をついて親からお金を騙し取ったり、こっそり親の財布からお金を抜き取るようになっていた。

大学に入った後も、時間さえあればパチンコ、パチスロで、親からの仕送りやバイト代はほとんどそれに消えていった。とはいっても、まだキャッシングや消費者金融からお金を借りてまでというところまではいっていなかった。

拍車がかかったのは、就職してからで、給料という形でお金を手にするようになり、使えるお金が増えるに比例して、賭ける額も増えていき、当然、負ける額も増えていった。家賃や光熱費も使ってしまうようになり、社会人になっても友人にお金を貸してくれというのが恥ずかしいという思いもあり、恐る恐る消費者金融からお金を借りた。最初は、すぐに返済して解約しようという思いだったが、限度額が自分の使えるお金だと感覚がマヒして、気が付くと限度額いっぱいまで借りていて、2社目の消費者金融の門をくぐっていた。そんな状態になっても、ブランド物の服を着て、奢ったりと、周囲には羽振りのいいカッコばかりしていた。

そんな泥沼に片足がハマって抜けなくなっているような状態にもかかわらず、借金があることも隠して結婚した。結婚した後は、今度は借金があることがバレるのが怖くて、何とかして返さなくてはと、さらにギャンブルにハマっていった。もうこの頃になると、楽しむためにギャンブルをやっているのか、返済のためにギャンブルをやっているのか、何のためにギャンブルをやっているのかもわからなくなっていた。

結局、返済どころか、消費者金融2社で150万円近くの借金をつくり、どうにもならなくなって妻に泣きついた。もう二度としないと、妻に誓って尻拭いをしてもらった。にもかかわらず、再び消費者金融から借金をし、妻に隠れてギャンブルをし始めていた。同じことを3度繰り返し、ついに家を追い出された。

もう相当、ギャンブル依存症が進行していたんだと思う。家を追い出されても、ギャンブルは止まらず、消費者金融からの借金は450万円まで膨れ上がり、家族からも見放され、孤独と絶望感に襲われ、そこではじめて「もうこんな生き方は止めたい」という思いで、ギャンブル依存症の自助グループに足を運んだ。

そこには、自分と同じような失敗をした人たちがばかりだったが、ギャンブルを何年もやめ続けて「ギャンブルをしない充実した人生を送っています。」というギャンブル依存症から回復している人たちも大勢いた。絶望感しかなかった自分には、その人たちが希望に見え、この回復している人たちといれば自分にもそういう日が来るかもしれないと、自助グループに通い続けた。それから7年、あれほどやめられなかったギャンブルを止め続けている。やめ続けていることで、気づくと借金も残りわずかとなっていた。

ギャンブルに狂っていた頃は、頭の中は四六時中ギャンブルや返済のことは

かりで、他のことに興味も関心も持てなかった。でも、自助グループに通い続けて、ギャンブルを止め続けているうちに、興味も関心もなかったことに楽しさを感じることができるようになり、ギャンブルをしなくとも充実した人生を送れるようになってきている。

### No.3 男性 当事者の体験談

私は文章を書くのが苦手だ。自分の経験を書く簡単な事なのにすぐ筆が止まる。他人に見られたく無いのか？学歴が無いからなのか？面倒くさいからなのか？

今思い返すと、幼き頃から、自分の好きな事、夢中になる事には、多くの時間を費やした。野球、ギャンブル、女性、仕事 etc. 良い意味で一途なのだ。

高校卒業してすぐに就職、何度か転職したが、仕事をしていない時期はほぼ無かった。だけど貯金がない。あるのは借金。ギャンブルが問題なんて考えた事は無かった。独身だし、人生楽しく生きていけば良いと。

愛する人が出来て、借金を返す為にダブルワーク。

辛い、眠い、こんな事は二度としたくない。

借金を清算し結婚。自分の思い描いた生活にならない事を他人のせいにして、嘘をつきギャンブルに逃げた。

「あの人は、子供にも好かれて、良い旦那さんだったのに」私は台風だ。私を中心に、私に関わる全ての人を巻き込み傷付けてしまった。妻の勧めもあり、自助グループ、そして依存症回復施設入寮。一生涯の仲間を得た。仲間と共に、全ての依存症者に有効な12ステッププログラムを学ぶ。学ぶだけでは回復しない。自分の感情に気づき、仲間に話し、自分の性格上の欠点を行動して変えていかないと、生きづらさが減っていかない。単純で簡単そうだが、そこが難しい。

今、ギャンブルは9年止まっている。妻とは離婚してしましたが、2人の息子たちとは仲良く出来ている。自立した生活は楽しいし、幸せである。これからの人生にも色々な事があると思うが、仲間と共に、12ステッププログラムをつかしながら、ギャンブルをやらない生き方を実践して生きていく。

まだ繋がっていない、苦しむギャンブラーの為に、私の経験を伝えていこう！

#### **No.4** 30代男性 当事者の体験談（仮想通貨関係）

いわゆる公営ギャンブルには小学生の時に一度興味を示してからはハマることはなかったです。

お金を賭けることに執着を示すこともありませんでしたが、お金に興味を持った幼少・児童期を過ごしました。小学6年生から自分で通帳を管理するようになり、他人のお金を盗むことがありました。

小学生の時、兄の机の中から、兄がお小遣いを貯めていたお金を盗んでお菓子を買っていたことがありました。総額1万円は超えていたのではないかと思います。

高校生の時、旅行先で他の旅行客の財布を盗みました。旅行先で問題になりましたが、自分から名乗り出ることはなかったです。アルバイトの帰りに、電車の中で財布をすりしました。学校ではクラスメイトの財布からお金を抜きました。専門学生の時、アルバイト先で財布からお金を抜きました。

2008年2月（23歳）に結婚するときには、奨学金を返済し、実質無一文の状態でしたが、結婚式代金を親に払ってもらい、ご祝儀代を自分が受け取る形で、百数十万円を手に入れました。

それから、投資や副業に興味を持ちました。妻や親兄弟に相談することなく、1人で行っていました。

2009年、ネットワークビジネスにのめり込みました。これから始めるという時に、妻に反対され、始めるに至らなかった経緯があります。この事が原因でうつ状態になりました。

それから数年して、情報商材を買ったり、個人輸入やアフィリエイトなどの副業を始めました。そのために情報商材やオンラインサロンには100万円以上支払いました。この頃には、自分のお金だけではなく、妻のお金を自分の口座に移して、副業の資金に当てていました。

2014年に、住宅ローンで投資用戸建てをはじめて購入しました。その時に、個人輸入をしていた時のお客から70万円を返金して欲しいと連絡がきましたが、逃げました。

2015年に投資用太陽光発電所をローンで購入し、自腹で小口の海外不動産を購入しました。この頃家のお金は100万も残っていなかったと思います。

引き続き投資をしながら、副業としてwebライターやその他の活動を並行して行っていました。オンラインサロン関係者に誘われた無店舗型の風俗店を開業すべく、会社を無断で辞めました。この事は妻にも話していません。

2016年1月に今の会社に再就職して以来、投資用戸建てや投資用太陽光発電所、海外の小口不動産を残し、副業活動は行っていませんでした。

2019年にビットコインの先物・信用取引を始め、借金を作り、2020年6月に自助グループにつながります。自助グループにつながり、デイトレードは止まりましたが、借金を返済していく過程で、再度うつ状態に至り、2020年12月に会社を休職。そこから復職することなく、現在に至ります。



## No.5 50代女性 家族（母）の体験談

息子がギャンブル依存症です。息子は今30歳です。

社会人になり3年目の23歳の時に借金が発覚。300万円くらいでした。親元を離れて遠方で働いていたのですが、このままの一人暮らしは無理だと判断して、実家で同居を始めました。

新たに仕事を見つけて2年程で債務整理をしましたが、その間は親が金銭管理をしました。何とかやっていたかなと思っていたら、1年くらいしたら突然失踪。それでも何とか首がつながり同じ会社でさらに1年後、再びの失踪。

さすがにこれはおかしいと思い病院に行きました。依存症との事で3か月の入院。そこから自助グループにつながりました。その間もその後も、家の中のお金がなくなったり物がなくなったり、?ばかりで家族は苦しみました。仕事を変えたり1人暮らしをしてみました。やはり仕事にいけない状況になりました。

もうどうしようもなく、回復施設に入所しました。私は自助グループにつながり自分の回復をめざしました。

その後、息子は回復施設でのプログラムを終えて1人暮らしをはじめました。やれやれと思っていましたが、3か月後にはまた再発。家にも私や主人のスマホ、会社にも闇金からの電話が鳴り響きました。連絡も取れなくなりラインだけという状況になりました。

うろたえましたが、もうぜったい、手助けはしないと決めました。

もちろん回復につながる以外の手助けはしないと決めました。本人がいきづまり、心の底から変わりたいと思わないと、回復できないと思いました。

苦しかったが、今回は周りの仲間に助けられました。その後、本人からもう一度回復施設に入りたいと連絡があり、現在入寮中です。まだまだこれからです。

## No.6 50代女性 家族（母）の体験談

私は子供が4人いて、ギャンブル依存症の息子は今年27歳になる三男です。

6年前、息子が20歳の春、仕事をやめて家に戻ってきた時、消費者金融と友人合わせて150万円の借金がある事がわかりました。息子はコンビニに勤めており、そのお金に手をつけてお店にいられなくなりました。

息子はすぐに仕事を探して働き出しましたが、拳動不審でいつも嘘ばかりついていました。

私と夫はどうして良いのか分からず、市役所にある市民相談を受けました。相談員の方から、『両親が仲良くタッグを組んで子供の問題に立ち向かう事が大切、借金の肩代わりはダメ、でも金銭管理はする事』を教わりました。

私は金銭管理を始めました。週払いの給料を私が預かり、1日1,000円の食事代を渡し、出納ノートを書かせました。友人への借金の返済に同行しました。もしかしたら今日もギャンブルをしてきたのでは？と、入浴中の息子のズボンのポケット、財布等無断でチェックしていました。一行日記を書かせました。アイドルのコンサートに出かけた時は、途中駅まで尾行もしました。

1年半かけて150万円の借金を返済しましたが、翌日、新たに200万円の借金がある事がわかり、ショックでした。

私達は次に、家族相談会、回復施設に相談に行きました。そこで教えてもらった事は、『ギャンブル依存症は脳の機能不全で立派な病気である事、完治はないけど回復はある、金銭管理は本人にまかせる、干渉、監視はしない』でした。自分達が間違った対応をしていた事がわかりました。

また、本人の回復のため、家を出して自立してもらうか、回復施設の入所を勧められました。本人へ話すも返事がなく、結局、家の鍵をかえ、本人を家から出しました。

1年後、息子はギャンブルをやめられず、借金は増えて行き、どうにもこうにもならず、夫の実家に借金をしに行った事をキッカケに回復施設へ繋がりました。

息子が施設に入った後、自宅に元職場の同僚が来ましたが、どう対応して良いのか分からず困った私は、自助グループ、家族会へ行きはじめました。

ギャンブルに影響を受けた家族や友人達の集まりで、ギャンブルの問題に対する効果的な対処法を学べる場所でした。

そこへ初めて行った時、ギャンブルの問題で悩んでいるのは私だけでないと感じ、ホッとしました。以前、息子の話を親友に話した時、私の子育てが悪かったのでは？と言われ、悲しい思いをしましたが、そこでは自分の正直な気持ちを話せる安心、安全な場所でした。

自分の話をする事で、他の仲間のお話を聞く事で慰められ、少しずつ自分を客観的に見られるようになってきました。

息子と同居していた時の私の頭の中はいつも息子の事でいっぱいでした。なんとか息子がギャンブルをしないよう、やめさせようと、その事ばかり考えていて共依存状態でした。自分の人生でなく息子の人生を生きていました。

成人した息子がギャンブルをする、借金をする、返済をする等…息子の問題なのに、自分の問題のようにとらえていたのです。

依存症という病気は人を巻き込んでいく病気である事もわかりました。

自助グループは同じ問題を抱えた人たちが集まり、お互いの経験を分かち合い、学びあい、支え合う場所です。

家族会は回復した仲間が、当事者への対応は勿論、借金、医療機関や弁護士のことなど、具体的な情報提供や、家族相談会、学習会等も行っています。

私は今、自助グループと家族会へ定期的に参加しており、これからも参加し続けるつもりです。仲間と繋がり、体験を分かち合いながら、回復途上です。困っている家族への手助けが、実は自分の回復に役立っていることを学びました。

全国には、ギャンブル依存症が病気であると知らず、悩み苦しんでいる当事者、家族の方々が沢山いると思います。私の体験が役に立てば嬉しく思います。

ギャンブルで悩み苦しんでいる人、家族が1日も早く、自助グループ、家族会につながる事を願っています。

## No.7 60代女性 家族（母）の体験談

今から7年前、息子が失踪…精神保健福祉センターや病院に相談しても解決の方法は見つからず、最後の砦となったのが民間支援団体の相談会でした。ギャンブル依存症は脳の病気であり本人の意思の問題ではないこと、親や家族のせいではないことを知り、“自分のせいだけではなかったんだなあ”と思い、前向きに考えることが出来ました。

今でも元気をもらって帰った時の事は忘れられません。家族と話し合い、息子を施設に入れる覚悟を決めました。

その5日後…息子を発見！！すぐにインタベンション（介入）をお願いしました。息子も説得に応じ施設に入ることを決心し、気が変わらないうちに施設へ向かい、回復施設へ無事に繋がることが出来ました。おかげさまで、回復を続けて今年で2年目を迎えようとしています。息子は息子の回復、私は私の回復のために、セミナーや各イベントの活動をしていることで、お役に立てていることの喜びを感じています。

昨年からは、仲間と一緒に家族会を月1回開催し、ギャンブラー本人の体験談やワークを使って、依存症の理解を深める勉強会を行っています。自助グループには繋がっていない私の夫も、毎回家族会には出席しています。そんな夫は、回を重ねるごとに心を開き、みんなで分かち合っていくうちに、やめたくてもやめられないギャンブラーの気持ちがわかると共感し、自分の素直な気持ちを話してくれます。夫自身も回復している姿を見ることができ、私も元気になっています。

これからギャンブル依存症という病気の理解がもっと世の中に広まり、まだ繋がっていない仲間にメッセージが届きますように…と、祈りながら活動していこうと思っています。

仲間に出会えたこと、色々なことに気づかせてもらえたこと、そして沢山の元気とパワーをもらいながら、日々『幸せだなあ〜…』と感謝しながら、1日1日を過ごしています。

## No.8 30代女性 家族(妻)の体験談(ばちんこ関係)

夫は「パチンコには興味がない」と言っていました。ところがある日、彼が隠れてパチンコにはまっていることを知りました。その時は「全然負けていない」という彼の言葉を信じていました。正確に言えば、信じているふりをしました。自分自身にも大丈夫だと言いつたのでした。

その後、彼が生活費をくれないという事件が起きました。私は夫に詰め寄りました。夫は渋々認め、二度とパチンコをしないと誓いました。ここでも私は夫の言葉を信じているふりをしました。

所詮信じているふりですから、夫の行動が気になって仕方がない生活が続きました。仕事から帰ってくるのが遅い、たばこくさい、休日出かける…またパチンコではと不安な毎日でした。「知ってるんだよ」とカマをかけたこともありました。

最初の事件から1年半後、夫の借金が発覚しました。夫の親展書類を私は勝手に開封しました。中には借金の明細。夫が毎日のようにキャッシングをし、徐々に返せなくなっていく様子が見て取れました。「私の勘は当たっていた、やはりギャンブルをしていた！」という納得感と「生活と人生が台無しだ！もう終わりだ！」という絶望感が混ざりあい、全身の血が沸き上がるのを感じました。私は夫を蹴り倒しながら、罵声を浴びせました。私の怒りの激しさに話し合いはできず、子供を連れて実家に帰りました。

実家に帰り、私はやっと泣けました。将来のことを考えては途方に暮れ、よく眠れない日が続きました。ネットで検索し、家族のための自助グループを知りました。これが大きな転機となりました。

初めて自助グループに行ったとき、真夏なのに冷え切った手で会場のドアを開けました。すると中から「こんにちは！」と笑顔の女性が元気よく出迎えてくれました。同じ立場の人がいると聞いていたのに、どうしてこんなに明るいのだろうと衝撃的でした。泣きながら顛末を話しました。「もう一人で悩まなくていいですよ」とあるメンバーが声をかけてくれました。希望が差し込んだ瞬間でした。

自助グループに行き始めてからまもなく、第二子の妊娠が発覚しました。私は再び絶望感でいっぱいになりました。「子供2人を1人で育てていく力なんて私にはない。この子は不幸な人生を送るかもしれない。堕ろした方がいい…だけど…」私は葛藤しました。自助グループで正直に話すと、「産みたいなら、産んでいいんだよ。」と言われました。この時、私は「産みたい」という気持ちがあるとはっきり認識することができ、自分の気持ちに正直になろうと決意できました。自助グループで話せたこと、メンバーに言葉をかけてもらったことが奇跡だと思っています。この出会いと言葉がなければ、私は大事な子供を失うところでした。

それから無事に出産し、実家を出、子供2人との生活を始めました。一方で、私は自助グループで回復の12ステップに取り組みました。その中で、夫のことが気になって仕方なく狂っていた自分を認識しました。また、自分自身の生い立ちにも問題があることも分かりました。父はアルコール依存症で、私は根っからのAC(アダルトチルドレン)でした。自尊心が低く、他人に依存しないと生き

られない状態でした。私は夫に心理的にも金銭的にも依存し、のしかかっていたのです。

今は12ステップに日々取り組み、自分のことに目をむけながら生活をしています。自助グループのなかで私は居場所を見つけ、夫に依存しなくても生きていけるようになりました。朝起きた時幸せで、1日1日を愛おしく感じられます。あの日家を飛び出した時の絶望感と比べると、とてつもない心境の変化です。同じ立場の人々との出会い、正直に話せる場所、12ステップが私を変えてくれました。夫とは別居が続いていますが、関係を再構築して、新たに歩みなおせたら良いなと考えています。

## No.9 60代女性 家族(妻)の体験談(ばちんこ関係)

現在夫は当事者の自助グループに通い、私は家族の自助グループで、それぞれの回復に取り組み続けています。

8年前に夫のパチンコ、パチスロによる多額の借金が発覚した当初は、「まさかウチの夫に限って」という思いがありましたが、考えてみると随分以前より、友達の保証人になったが本人が返せないからと代わりに返済したり、会社からの給料の振り込みができないと封筒に入った状態でお金を渡されたり、突然不景気でボーナスがでないと言われたり、会社の用事があると言っては土日頻繁に出かけたりと、いろいろなことがありました。ギャンブルをやるために長年私に数々の嘘をついていたかと思うと、悔しさと情けなさで現実を受け入れることを「よし」としたくはありませんでした。何食わぬ顔で私に嘘をついていたかと思うだけで怒りがこみ上げ半狂乱になることもありました。

夫を問い詰めては泣きながら物を投げたり言葉を一切発しなかったり無視したりしていましたが、それでも夫からの弁明はなく逆に開き直る態度に、一緒にいることへの限界と虚無感を感じて離婚届を渡して家を出ました。幸いにも子どもが離れて暮らしていたので、自宅から遠くない所にあるマンションを借りて1人で悶々とした日々を過ごしていました。近くに借りたのはやはり家と夫が気になって仕方がなかったのです。

ひと月が経つ頃でしょうか、少しずつ冷静を取り戻していく自分に「これからどうしたいのか」と自問自答していました。夫と距離を置くことで前向きに考えられるようになってきたのだと思います。まずは夫と向き合う必要がありました。私は夫に「これからも一緒にやっていきたい」という自分の正直な気持ちを話しました。夫の中にも今の苦しい状況をなんとかしたいという気持ちが強かったのだと思いますが、すぐに債務整理をして給料も銀行振り込みにしました。

私たち夫婦は依存症という病気を知っていましたが、夫がギャンブル依存症だと分かったのはしばらく経ってからでした。そこから夫は依存症本人の自助グループへ、私は家族の自助グループへ通い始めました。自助グループで先行く仲間の話を聞き「自分だけではなかったんだ」という共感と安心感の中で次第に元気を取り戻していきました。それでも繋がった当初は夫がギャンブルをしているのではないかと疑ったり、不安になることもありました。自助グループのミーティングに通い続け12ステッププログラムに取り組むことで、自分自身に目が向けられるようになり、夫へのとらわれが徐々になくなってきたように思います。夫は夫の仲間の中で、私は自分の仲間の中でこれからも歩み続けていきたいと思っています。自助グループの中でギャンブル依存症という病気を知ったからこそ、今の何気ない1日に幸せを感じることができています。これからも関わる人への感謝の気持ちを忘れずにしていきたいと思っています。

## No.10 30代女性 家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）

夫は結婚前に借金を告白。夫が自分で借金を完済後、結婚をした。結婚後も借金を打ち明けられ、私はネットで調べ、ギャンブル依存症だと思い、「病気なら治るから、詳しく心療内科に行ってみよう」と誘い、夫は病院に通い始めた。けれど、その後も半年に1度、「パチンコで借金をした」と打ち明けられ、借金を家計から出して支払ったり、夫が自分で払うということを繰り返していた。借金を打ち明けた後、スッキリしたのかぐっすり眠る夫を見て、湧き上がるいらだちを抑えられず、夜中に叩き起こして説教や愚痴をぶちまけることもあった。

約1年、借金の話がなかった間に、家を購入し、2人目の子供も生まれ、私はゆっくりと育児休暇を過ごしていたとき、借金を告白された。これから新しい環境で楽しく幸せに過ごす思いは敗れ、絶望的な気持ちでいっぱいになった。病院に通っても一向に改善しないギャンブル依存症に、どう立ち向かっていけばいいかわからず、先が見えず真っ暗闇だった。それでも、この状況をどうにかしたいと、夜な夜なネットでギャンブル依存症に調べていたところ、ギャンブル依存症の家族会が県内で開催されていることが分かった。同時に「本人の会」もあることがわかり、夫を誘い参加した。

家族会に参加し、涙ながらに状況の話をし、受け入れてくれる方がいることに安心感をもった。ただ、参加すると「借金の肩代わりはしなくていい」という話とともに、「金銭管理はしなくていい」「ギャンブラーと寄り添っていくというのは思わなくていい」と当時の私には衝撃的な話をされ、打ちのめされたことも覚えてる。

けれど、私にはどこにもほかには行く場所はなく、この家族会しかないと思った。この家族会が、ギャンブル依存症と向き合っていくための「命綱」に思え、参加し続けた。続けて参加することで、「ギャンブラーの行動に気を取られなくていいこと」「金銭管理は何の意味もないこと」「借金を恐れる必要はないこと」など本当に様々なことを教えてもらった。今も夫の言動にドキドキするときは、この言葉を思い浮かべている。

夫からは、本人の会に通っている間も、何度か「借金をした」と告白があった。私は、通っているのになんで治らないのだろう…と悲しい気持ちになったが、その度に、家族会の仲間に相談し「ギャンブル依存症は病気であり、そう簡単に治らないこと」「本人の回復を望むなら、本人のことは仲間に任せること、本人と仲間の繋がりを邪魔しないこと」を教えてもらった。

私はその後、家族会の運営を引き継ぎ、家族の自助グループの立ち上げにも関わった。そして、夫は、依存症本人の自助グループを立ち上げた。夫が自助グループを立ち上げると言ったときはそんなことは出来ないだろうと思っていたが、実際に立ち上げ、仲間と続けている。

今はお互い、家族は家族の仲間とつながり、本人は本人の仲間とつながり続けている。家族会のチラシには「ギャンブル依存症には解決策がある」と書いてあるが、私はこの言葉を信じ、家族会に繋がり、自助グループに出会うことができた。夫とは離婚も考えたが、今はこのまま一緒に過ごすことを選んでいる。これから先は分からないが、家族の仲間、そして、本人の仲間とともに、回復のために進んでいくと決めた。



## No.11 60代女性 家族（母）の体験談

求められている課題から外れますが、克服の糸口のその端にたどり着くまでに12年を要した体験と、今、切に願っていることを綴らせてください。

<迷走>

現在31歳の息子がギャンブラーです。

息子と私は、回復の場にたどり着くまでに右往左往し、12年を費やしてしまいました。

息子は大学入学間もない18歳の時に急速にギャンブル依存症になりました。性格が豹変し、驚くようなお金の問題が次々と発覚しました。

そこで、ギャンブル依存症問題に取り組んでおられる某先生をネットで探し出し、相談に行きました。

自助グループを紹介され、息子とともに1度行きましたが、その暗く淀んだ雰囲気に触れて、息子も私も意気消沈してしまい、回復に繋がるとは信じる事が出来ず、次にまた参加をする意欲を失ってしまいました。

現在は私にとって自助グループは欠かせない学びの場ですが、当時の、その日の体験は残念なものでした。

今悔やまれるのは、その残念な体験や諸々が重なり、某先生にも自助グループにもしっかりと繋がれなかったことです。

治療に高額なお金がかかることで、「治療」ではなく「ビジネス」だと懷疑的になってしまった夫を説得するための情報、医者からの助言を得られなかったことと、自助グループが宗教とは無関係であることを当時の私も確かめられませんでした。

また息子は心療内科にもかかりました。

息子がかった医者からは、自助グループや精神医療センターの存在を紹介していただかず、ある時は「ギャンブル依存は治っている。仕事のストレスだ。」などと診断されたことさえありました。

<願い>

①依存症予防と啓発を学校教育に取り入れて欲しい。また、依存症になってしまった時に安全で確かな相談窓口を行政の案内で誰にでも探しやすくして欲しい。

②現在救済の手を差し伸べていただいて分かったのは、そこで活動をされている方々が、寄付を頼りに自腹を切って東奔西走されていることです。この命を救ってくださっている個人や団体に公的な活動費をと願います。

どこの駅前にもパチンコ屋があり、ネットで競馬に賭けることができ、カジノを誘致しようとしている国なのですから、私のようなネット検索、ものを調べる事が上手くできない者にでも、誰にでも、駅前のパチンコ屋にすぐぶち当たれるほどに、回復のための窓口も全国の各所に設置し、その所在、連絡先を分かり易くアナウンスして頂きたいです。

ギャンブル依存症は恐ろしい病気です。

家族、関係者も巻き込まれ人生を失うような目にあいます。

息子のように、回復を求めていたのに何年も回復のスタートに立つことが出来ず病気を悪化させるような人が今後他にないことを祈ります。

## No.12 60代女性 家族（母）の体験談（競馬関係）

30 歳になる息子は、大学 3 年生のころから生活態度や身なりが変わりました。このころ既にギャンブルに捕らわれた生活が始まっていたようです。就職後も同じ状況でした。「うつ病」を疑うことはあったけれど、ギャンブル依存症という病気を知らず、同居していても全く気がつきませんでした。

27 歳の時に消費者金融の借金があることが分かり、借金の原因があやふやなまま親が肩代わりをしました。ひと月後には新たに借金をしていることが判明したため、通帳を没収して記帳することで、原因がギャンブル（ネット競馬）であることを知りました。

次の日には公的な相談窓口で電話をし、これ以上の尻ぬぐいは絶対してはいけないことを教えていただきました。すぐに面談の予約をしましたが、とれたのは 1 週間後。面談の日、息子は勧められた回復プログラムには参加せず、次の面談予約も取りませんでした。ギャンブルの問題が発覚した当日と 1 週間後とでは、息子の態度は明らかに違っていました。当事者が追い詰められたその日がチャンスだったと思います。

私は「家族が家族教室に通い続けることで回復率が上がります」という言葉に従い、公的相談窓口に通い続けて講習を受け、講師でいらした司法書士や精神科医に個別で相談に行きました。

借金について相談した弁護士さんは「任意整理をしましょう。それだけではだめです。回復プログラムを受けさせて下さい」とおっしゃいましたが、回復プログラムに繋げる手段には言及されません。相談窓口では、「借金の問題に手を付けるのは後回しにしましょう」と対応方法を教えてくださいますが、自死や犯罪に向かうのではないかという不安を解消できるようなお話はなく、家族の気持ちはついていけません。その結果、「親にはどうすることもできない問題だ」と心から納得するまでに時間がかかってしまいました。金銭管理や持ち物のチェックなど狂ったような対応を続けて 1 年半後にやっと没収していた身分証明書やカードをすべて返せました。「家を出るか、回復の場につながるか」選択を促した結果、息子は家を出ていきました。

その後、家族の集まりで知り合った方に誘われて行った自助グループは共感と経験談の宝庫で、家族同士の自由な会話の場でした。また、薬物やアルコールではなく「ギャンブル」の問題に特化した情報だけを得られました。回復への具体的な事例を知ることができたことで、前向きな気持ちになれました。家族が集まるセミナーに参加して、回復した当事者の方のお話を聞いたことも力になりました。問題が発覚して以降のすべての出会いに支えられていたと感じています。

息子が 30 歳になった直後、回復につなげるきっかけより先に、勤務先から横領発覚の連絡がありました。夜 7 時過ぎのことでした。

横領の連絡を受けてすぐに息子のアパートへ向かいましたが、携帯電話に出ないし、鍵がかかったアパートは真っ暗でした。その時は自死を覚悟しました。

その場でかけた電話に出てくれた支援団体の方のインタベンション（介入）のおかげで、翌日には回復施設に入所でき現在に至っています。失ったものは大きいけれど、回復の入り口に立てたことはありがたいことです。

家族は何年も前から問題があることを知っても、本人を変えることができない病気です。

社会に依存症への理解が広がることを望んでいます。例えば大学の新生オリエンテーションで依存症を知るプログラムを行ったらどうでしょう。例えば回復した当事者が発信する機会を増やせば、依存症を認めることができる当事者が増えるのではないのでしょうか。

対応に苦慮して苦しんでいる家族たちに、有効な情報が届くことを切に願っています。

### No.13 男性 家族（父）の体験談（ぱちんこ関係）

最初に発覚したのが、東日本大震災直後の世間が騒然としている頃でした。リビングにいと次男が「学費振り込んだ？」と声を掛けてきました。振り込んだ旨、答えると落胆の表情を見せました。3人兄弟の真ん中で上に兄、下に妹がいます。後に学んだ知見により推測ではあるのですが、発達障害の傾向があり、普段生活は危なっかしいのですが、集中力、記憶力は兄弟3人の中では1番あると思います。その次男が友人7、8人にパチンコでの借金があり、返済を迫り怒っている友人が数人いるので立て替えてほしい、他は自分で返す。学費がもったいないので一旦休学して住み込みでバイトしたかったとの事でした。しかし後の祭りでした。大学2年になりたての4月、19歳の事でした。反省している様子は見受けられました。2人分約2万円は相手の口座に振り込みました。

しかし、その後も立ち直る様子が見られず、バイト、通学は続けているものの、スマホ複数台・パソコン等、金目の物の換金や、学生ローン・サラ金からの総額50万円程の借金で作った資金でパチンコ、パチスロにほうけていたようです。嘘をついたり、隠そうとしても衣類に付いたタバコの臭いや素振りで分かり、家族との関係も悪化していきました。

結局そのような学生生活を送っていた為、2年留年し、留年確定当初、2年だけは面倒を見ると約束していたこともあり、僅かの単位不足でしたが退学させました。その後、就職すると言っていたのですが中々上手く就職できず、不定期の派遣バイトをしていました。そうこうしているうちに引きこもり気味になってきました。やはり発達障害傾向がある為か、バイトも長続きせず、また対人関係も消極的になってきました。

某所にある社宅に30年近く住んでおり、本人も幼少の頃からの顔見知りも多く、引きこもり気味になった28歳頃より引っ越したいと申し出ておりました。私も定年が間近に迫ってきているというタイミングもあり、1年程前に別の場所に引っ越してまいりました。本人は顔見知りがいなくなり気が楽になったのか、引っ越し直後より配達員の仕事を始めました。1年程経った今でも週5日、1回2時間程ではありますが続いています。

私たち家族につきましては、主に父親の私が積極的に動いておりました。発覚直後よりネットでギャンブル依存症を知り、精神科、自助グループ、回復施設、引きこもり気味になってからは、区の相談施設、ひきこもりの家族会と様々なところに足を運び、現在はひきこもりとギャンブル依存症の家族会と繋がっております。

この約10年の年月は一言で言えば不安の日々でした。なんで嘘をつくのか、何を考えているのか、今度は何をしでかすか、どのように接したらいいのか、将来どうなるのか等々、不安で押しつぶされそうな日々の連続でした。世の中からギャンブルなんてなくなれば良いと何度思ったことか。しかしながら様々な場所での学びや、家族会での仲間との繋がりを続けているうちに徐々に不安が小さくなってきました。また、本人への対応も学んだことを実践していくうちに関係性も良くなってきました。今後については様々なところで学んだことを生かしながら本人の自立に向け頑張っていこうと思います。

## NO.14 40代女性 家族（母）の体験談（競艇関係）

2人の息子を持つシングルマザーです。

ギャンブラーは21歳になる長男です。高校を卒業し令和元年社会人になりました。

令和2年12月より家のお金がなくなるようになり、息子のギャンブルが発覚しました。ギャンブルの内容は競艇です。消費者金融、親戚、祖母などに合計500万円の借金があることが分かりました。慌てて借金を返しました。

ギャンブルが発覚する4か月前の8月に息子の彼女が妊娠し結婚する運びとなり、その時にお祝い金として300万円を渡してしまいました。それがギャンブル悪化の引き金になったのだと後悔してもしきれませんでした。息子の借金が嫁に分かり嫁から離婚を切り出され、子供が生まれる前に慰謝料120万を支払い離婚になりました。

その後も借金は増え、サラ金にも手を出すようになりました。お金がなくなると豹変します。

私は令和3年3月に家族会に繋がり、自助グループに4月から通うようになりました。

ギャンブラーへの対応を学び、自分が共依存であることに気づかされ、自分の回復も必要だということでプログラムに取り組んでいます。

令和3年10月、遅刻、欠勤が多く勤務態度が悪いという理由で会社から自主退職するよう言われ退職し、今、息子は消息不明です。息子に対して底つきの底上げを目指して対応しています。

息子を回復施設に繋いで、自分自身と向き合って回復に向けて頑張りたいと思っています。

ひとりでは回復出来ない病気だと、回復施設の重要性も学びました。

シングルの私にとっては高額な費用ですが、今私に出来ることは息子が回復施設で回復してくれることを信じて、そのための資金を貯えるために頑張ってお金を稼ぐことです。

家族会や自助グループ、スポンサーシップ、回復施設の存在を知らなければ、今もなお借金の尻拭いをし、解決策がわからず、ギャンブラーに巻き込まれ親子共々壊れていたと思います。

自分の回復と息子の回復を信じて今、生きています。

## No.15 家族（親）の体験談（ゲーム課金関係）

これは私と私の家族、そしてギャンブラーの息子との挑戦の物語です。

時は去年の暮れ、年の瀬も押し迫る寒い日のことでした。

息子が携帯電話のゲームにハマり込み、課金を重ね、100万円近い借金を作ってしまったのです。

大学生である息子は、当然返せるはずもなく、現実から逃避するために更なる借金を重ねる日々を送っていきました。

その頃に、1通の郵便が届きました。

それが物語の挑戦の始まりとなりました。

この郵便封筒は、度重なる借金の延滞から民事訴訟を告知するものでした。

私たちはそれを見て大慌てし、親として当然払わないといけないと思い、即日借金を返済したのです。しかし、このことがさらなる事件へと続くものとなりました。息子は、私たちが返済したのをいいことに、今まで以上にゲーム課金を重ね、あっという間に借金は200万円になってしまいました。私たちはそれらのことについて、何度も何度も息子に諭し、祖父母にも力を借りて説得しようと試みましたが、息子はその時だけは反省するものの、しばらくすると意にも介さず、課金を繰り返したのです。私たちには、息子の行動が人の所業とは思えませんでした。娘も兄である息子のことで心を痛めており、それに追い討ちをかけるように息子は家のお金や娘のお金まで盗むこともしたのです。彼女は当然、胸の張り裂けるような思いをしたことでしょう。今思えば、このような出来事がまさに息子が、ギャンブラーであるが故だったのです。

世間では、ギャンブラーとは自分の欲に負けてギャンブルを重ねてしまう自分勝手な人間であると思われがちです。

しかし、本当のところは自分の欲に負けるのではなく、続けることでしか生きていけなくなる病気です。もう1回、あと1回、最後の1回、そう思うたびにお金に手を出してやめられなくなってしまふのです。

これは治すことのできない問題だと思いがちです。

しかし、1つだけ方法があるのです。それは、このまま課金を続ければ、お金だけではなく、家族や友達をも失ってしまうということを、ギャンブラーである本人が悟る事です。

ではそれを悟るのには、どうしたら良いのでしょうか。ずばり、ギャンブル依存症による破滅を経験し、そこから回復した同じような境遇にある人に教えられて自覚するしかありません。

しかし、そのような機会はそうそうありません。そこで、その機会を作り、ギ

ャンブラーを救おうとサポートするために、依存症本人の自助グループが生まれました。そしてそれと同様、ギャンブラーの家族を救うために家族の自助グループも生まれました。

私は今、縁があってそのグループに参加させていただいています。しかし、その組織はまだまだ小さく、知名度も低いため、ギャンブルで苦しむ多くの人々を助けられずにいます。ですが私は、この組織こそが、ギャンブルで苦しむ人々を救うことができるものであると信じています。そして、のちに日本の将来を左右するものになるであろうと思っています。

しかし、そのためには社会が一丸となって取り組む必要があります。皆にギャンブル依存症について理解し、協力してもらわなければいけません。そこまで、長い道のりではありますが、少しでも安心して暮らせるような社会づくりのために、力を尽くしていきたいと思います。