

体験談（令和5年2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 | ばちんこ | 2P |
| 2 | 40代男性 | 当事者としての体験談 | 競馬、競艇等 | 4P |
| 3 | 40代男性 | 当事者としての体験談 | ばちんこ、競馬、ロトくじ | 6P |
| 4 | 60代女性 | 当事者である息子の家族（母）としての体験談 | － | 8P |
| 5 | 40代女性 | 当事者である夫の家族（妻）としての体験談 | 競馬、闇カジノ、FX等 | 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 | － | 11P |
| 7 | 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、闇カジノ、野球賭博 | 13P |
| 8 | 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 | 14P |
| 9 | 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 | 15P |
| 10 | 50代女性 | 当事者である息子の家族（母）としての体験談 | － | 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 | ばちんこ、競馬 | 18P |
| 12 | 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 | 20P |
| 13 | 70代女性 | 当事者である夫、息子の家族としての体験談 | － | 21P |
| 14 | 50代女性 | 当事者である息子の家族（母）としての体験談 | － | 22P |
| 15 | － | 当事者である息子の家族（親）としての体験談 | ばちんこ | 24P |

※ 「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（ばちんこ関係）

初めまして。僕は現在 65 歳でギャンブル依存症！これまでの体験を書きたいと思います。

僕は両親と 4 人兄弟の末っ子として生まれました。父は海苔の養殖漁師で僕が物心ついた時、肺結核を患い布団に寝ていて家の中はいつも暗い感じでした。そんな父は僕が 9 歳の時病院で亡くなり、それから家の中は大変なことになりました。父が残した借金です。父は海苔の漁業保証金で家を新築してくれましたが、残りのお金はすべて競馬で負けてしまいお金が無いのです。そのため家を売り小さいアパートに引っ越しました。僕はその事がとても辛くイヤでした。それから家は苦しくて、母は日雇いの仕事で朝早くから働きに行き僕はとても寂しかったです。何もやる気になれません、姉と兄が中学を卒業し、家のために就職しました。次は僕の番です。でも姉と兄が「〇〇は体が小さいから 1 年だけ職業訓練校へ行きなさい」と言ってくれました。

僕はバスの清掃アルバイトを始めました。自分のお金ができました。中学生気分が抜けず、訓練校をさぼりパチンコ屋に行くようになりました。僕はどうか訓練校を卒業して近くの大きな工場に就職する事ができました。しかし 1 年間の研修期間を終えると配属が気に入らず、誰にも相談せずに勝手に人事課に電話 1 本、辞めてしまいます。

行く所が無く友達の家！毎日、麻雀をやりタバコを吸いひどい生活でした。そうしていると家から兄と母が迎えに来て家に連れ戻されます。次にカジノゲームの店に勤めることになります。そこで競馬を覚えることに！最初は勝てて楽しくて毎日最高でした。でもそんな事は続くわけがありません。負けが多くなり家に入れるお金に手を付け、家や友達に嘘をつき友達からは借金もしました。人が羨ましく、自分の事が嫌になり仕事を辞めてしまいます。

それからパチンコ屋に勤めることになりましたが 1、2 年サイクルで転々と渡り歩き、たまに家に帰れば兄弟に嘘をつき借金をしてどこにも居場所がありませんでした。いつの間にか 40 歳、どのパチンコ屋さんも年齢制限で勤める事ができません。心機一転、頑張るつもりで新聞屋さんに勤めることに！一生懸命やりましたがうまくいきません。お客さんとの集金の約束を破ったり、新聞学生を怒鳴りつけたりイライラしてはパチンコに行き負けて集金のお金に手を付け、夜逃げしたものの警察に捕まるのが嫌でホームレス生活をする事になりました。

最初はコンビニの弁当拾い、日雇いの仕事でお金が入ればパチンコ！、最後はアルミ缶を集積所から盗み、売り、千円あれば 1 円パチンコ。そんな時東京オリンピックが始まり、僕のブルーテントに警察が来て「出て行け」と言われました。この辺りのホームレスはみんな追い出されると思い諦めました。福祉のワーカーさんが来て僕の話聞いてくれて「あなたはギャンブル依存症だ、施設に入った方が良い」と勧めてくれました。僕は嫌でしたが背に腹はかえられないと思いい入所しました。

回復施設に入り最初に感じたことは、仲間がみんな敵に見えて、違い探しばかりしていました。ミーティングに出ても仲間の話を聞くことが出来ません。でも福祉のお金や暖かい布団も欲しいので我慢しました。それが 3 ヶ月もすると自分のおかしさに気づき、自分が病気であること、ギャンブルに対して無力である

ことを認めることができました。それからというもの回復施設や自助グループで回復のためのプログラムとフェローシップで4年止められています。65歳の現在もまだ生活保護ですが清掃のアルバイトをしながらボランティアでホームレス支援をし、少しでも人のために生きていきたいと思っています。

No.2 40代男性 当事者の体験談（競馬、競艇等関係）

これまで、賭けごとは、競馬、競艇、オートレース、パチンコ、スロット、宝くじ、カジノ、麻雀を経験。中でも、競馬に1番お金を費やした。結果、10年前に実家から350万円の借金の返済を立て替えもらい、その後、3年前に6～7百万円の借金を妻に話を立て替えて返済してもらった。その際、妻よりギャンブル依存症の疑いがあるので連れられて、ギャンブル依存症本人の自助会とギャンブル依存症の家族友人の自助会の合同会合への参加と精神科のクリニックの治療を行った。薬を処方され1度服用したが、すぐに体調が悪化しやめ、自助会への訪問は、自分が依存症とは少し違う・優しく声をかける変な人が集まる怖いところと勝手に思い、通うことができなかった。思い返すと、目の前の借金返済に対する妻へのアピール行動として、会合への参加や病院に行くという考え方であり、当時の自尊心を守ろうという自己防衛本能が働き、ギャンブル依存症を受け入れることができなかった。

その後、数か月はギャンブルを控えたが、妻の自助会への外出が多くなったことに対して、競馬場に通うようになり、借金の増加が加速していくことになった。

最後のギャンブルは、2021年6月のJRA日本ダービーの日の最終レース。直近のクレジットカード代金の請求額20万円に対して、手元資金は15万円。不足金を得るために大勝負にでた。軸馬に自信を持っていたレースであったが、後がない気持ちから冷静な予想にならず、考えがまとまらないまま、あわてて2倍の馬券の1点買い5万円をスマートフォンで購入していた。

レース実況を聞いて愕然とした。結果は、前日予想して迷った10倍を超える馬券で決着。いつもなら当てられたとの後悔と冷静に購入できない時間経過に対する怒りの転嫁で、尋常ならざる気持ちになっていた。

とにかくはずれたので返済できず、追加で借金する余力もなく、残金を地方競馬に賭けるしかないとも考えた。だが、10万円程度の不足と考え、わずかな期待を込めて妻に「返済できないのでお金を出してほしい」と言ったが、妻からは、「こんな日が来ると想像していたけれど、来てほしくなかった」と言われ、断られた。「とにかく自助会に行ってください」と言われ、素直に向かった。自助会会場では、自己憐憫の気持ちと同調する話や、もう少し先の未来のダメな結果、死の門口に立った話など、一人ぼっちの生き方の同じ境遇の方々になぜか親近感が生まれ、心強さを感じ、自助会に通うことに前向きになった。

そんな中で、先行く仲間の経験の力を借りるため、自ら電話をかけ、話を聞いてもらう機会をもらった。仲間から「家族同士でこれからの返済を含めて話をしますか？」と提案され、すげえ。私と妻と自助会の仲間とその家族の4名で話をする事ができた。

話し合いは、自分の思っていないほど順調な結論となり返済額と自尊心を守るための毎月の小遣いを設定ができた。ところが、このチャンスにもかかわらず、目前の借金返済への非常に強い恐れに頭が支配され、実家に「子供の塾代を支援してほしい」と連絡して120万円をもらっている不正直な自分がいた。その場で、実家から支援されたことを伝える勇気はなく、邪な気持ちになり伝えられなかった。

ここで、偉大な力が加わった。同週の日曜に妻が私の実家と連絡をとる機会が

あり、塾代の支援を受けていることが発覚。妻から、自助会の仲間にとしたら良いか相談するように言われた。私は自ら過ちを説明するため連絡した。仲間から「もう1度、話をしたいなら、自分からみんなにお願いしてください」と提案を受けて、自らの過ちを悔いながら自己憐憫に陥りながら皆に連絡し、了解を得ることができた。仲間のありがたみを感じつつ、信頼感がなくなったため、事前に他の返済金がないか信用情報機関への照会を提案されて収集した。

この時、すべてを受け入れる気持ちとなり、誠実に行動したことで、当初の予定どおりの対応で収まった。

「悪いことは遅かれ早かればれるもの」と無力を感じたおかげであった。またこの事件が自ら変わろうと決心させてくれた光だと私は感じている。その後も自助会では、自分の愚かさや、子供じみた行動を気づかせられるなど、多くの回復への光を見ることができ、今の気持ちは非常に軽くなった。

No.3 40代男性 当事者の体験談（ばちんこ、競馬、ロトくじ関係）

私が初めて「ギャンブル依存症」と診断を受けたのは、2005年の夏でした。パチンコ・スロット・競馬・ロトくじによるギャンブルで過去にも多くの問題（借金・仕事・人間関係の悪化など）を起こしており、その時も5度目の借金を清算してもらおうという条件で某市内の病院を受診しました。病気扱いをされた私は、家族に腹を立てていたような状況でした。

「あなたは、ギャンブル依存症だから、依存症本人の自助グループに通いなさい」「完治しない病だが、回復はできる病」と医師から告げられました。当時某市内で唯一の自助グループに行きましたが、会場の中には入らず「ここは自分が行く場所ではない」と思い、すぐにパチンコ屋に向かいました。この頃は、サラ金・街金・闇金と借金まみれで、借金が最大の原因だから、借金さえなければ、普通の人たち以上に社会でやっていけるという自惚れた考えが、自分の頭の中を支配していました。それから3年間は、再びひどい状態に逆戻りし、2008年5月、当時31歳の時に再び両親に金銭援助を求めました。返ってきた答えは、「もう金輪際、ギャンブル依存症だという事を受け入れ、治療する以外の金銭的な支援はしない」と言われました。3歳上の姉が、あまりにも弟が問題行動を繰り返す状況に異常さを覚え、インターネットで「ギャンブル依存症」という病気について調べていました。さらに、「治療するか、好き勝手やっても良いから、2度と家族と関わらない」という2択を突き付けられ、ようやくここで治療をするという選択肢を選び、某市内の回復支援施設に入所する事になりました。

そこで出会った同じ境遇にいる仲間との出会いに驚いたことを今でも覚えています。こんなに苦しいのは自分1人だと思っていたからです。そして、その施設にボランティアでサポートしてくれる、アルコール依存症のオールドタイマー（ソーバー25年）の方から、回復する為には「自分自身の歪んだ考えや性格、そして行動を変えていくこと」と教えられ、そのためには、ギャンブルに手を出さず、12ステッププログラムに取り組むことが必要だと言われました。そして、様々な人との出会い（同じ問題を抱えている当事者・一緒に回復の道を歩む仲間達・ご家族・回復者・援助者）も大切でした。大人としての責任を持つ事や人として成長する事の意味に気付かせてくれました。それから、たくさんの自助グループに参加し、12ステップを実践しながらも、ギャンブルに手を出してしまいました。その時「過去の悲惨な自分には戻りたくはない」「自分の回復への取り組みが弱くなっている」という2つの事を思いました。回復への道のりは、とても険しい道のりです。しかし、仲間がいて、12ステップを実践すれば、回復できると信じ続けました。回復の過程で気付いたことは、「自分の事は自分が一番理解しているようで、理解していなかった事」と「依存症になるべくしてなったな」という事です。振り返ると幼少期の頃から、「普通の人たちとは違っていたい」という気持ちを抱えながら、生きていたような気がします。

1年半、某所で過ごした後、両親から治療を継続するという条件付きで地元に戻りました。そして、仕事をしながら、新しい自助グループを作ったり、週5回の自助グループ参加を目標にギャンブル依存症と向き合い、回復に努めていきました。

ところが1年半程ギャンブルを止めていた頃、強迫的に仕事に追われる日々になり、精神的にも追い詰められ、再びギャンブルに手を出してしまいました。ギャンブルは止められたし、これだけ頑張っているからもう大丈夫と過信に繋がりました。それでも回復したい気持ちはかろうじて残っていたので、3度目の回復への取り組みを再スタートしました。

その後、4年程ギャンブルをしない日々が続き、転職を決意しました。その頃、偶然にも依存症の回復支援援助職の話をいただきました。援助職という立場の仕事の中で、「ギャンブル依存症という病気は、完治はなく回復可能な病気であるが、単にギャンブルをやめるだけでは真の回復ではない」という回復初期に教えられた言葉を思い出すとても良い機会でした。自分1人の力では、絶対にギャンブル依存症からの回復へ向かうことができないと、経験上思っています。最初に回復支援施設に繋がり14年、途中、ギャンブルに手を出してしまいました。その後11年の月日が経ちました。自分1人で止めているのではなく、色々な支えの中で止めさせてもらっているのだと実感しています。これからも、自助グループで回復の手助けを受け、それを新しい仲間たちに手渡し、自分自身の回復や人として成長するために、自助グループで伝えられる12ステッププログラムを実践しギャンブルを止め続けていきたいと思えます。

No.4 60代女性 家族（母）の体験談

ギャンブル依存症は恐ろしい病気です。

私は長男がギャンブル依存症です。

息子は42歳です。家族の自助グループに繋がって2年になります。

息子は今、回復施設に居ます。

何回も騙されお金を払い、借金したお金の返済も助けていました。

死んでくれたらと思う事もありました。私は自助グループに繋がって、この息子の尻ぬぐいをし、コントロールしていた事が病気を悪化させたのだということを知り、憎しみから申し訳ない気持ちに変わりました。

そして本人ばかりではなく私自身が共依存という病気と知り、今、回復に向けて仲間と活動したり、ミーティングへ行っています。

自助グループに繋がり自分の人生を歩んでいます。

今、同じ様にギャンブル依存症で苦しんでいる人達へ、少しでもお力になればたと思っています。

世の中の人に、この病気で苦しんでいることや、この病気のことについて、少しでも多く知っていただければ幸いです。

NO.5 40代女性 家族(妻)の体験談(競馬、闇カジノ、FX等関係)

私の夫は筋金入りのギャンブラーです。大学生の時からギャンブルをしていたようで、競馬、闇カジノ、オンラインカジノ、FXなど。家1軒建てられるぐらいの額をギャンブルで失っています。

付き合い始めの頃、彼はギャンブルの問題の事は私に話しませんでした。だから、普段、急にふさぎ込んだり、「俺はなんてひどいやつなんだ」「生きることは辛いんだ」と口走ったりするのを聞いたたびに、どうして?何が彼の心を苦しめているんだろう、と疑問でいっぱいでした。数か月後、FXで損失が出た時に、彼はようやくギャンブルの問題がある事を話してくれました。その時はもうやらないと約束させて、それで大丈夫だろうと甘く見ていました。

ところがある日、「もう生きていけない 有り金全部失ってしまった」とメッセージが届きました。仕事を半休して急いで家に向かうと、彼はギャンブルをしてしまった後悔と罪悪感から、泣きわめいてベッドで悶え苦しんでいたのです。家族には心配かけたくないし、他に頼れるような人もいない。私にはどうする事も出来ず、誰か助けてほしい、と必死にネットで情報を探しました。そして知ったのが、民間支援団体の相談会でした。相談会では、ギャンブル依存症が脳の病気で、完治はないが進行を止めることは出来るという説明を受け、少しでも希望が持てました。彼はかなり重症のギャンブル依存症であると告げられ、私は家族の自助グループに行くよう勧められました。自助グループについて何も知らなかった私は、どんな所なのか、どんな人が来ているのか不安に思いました。怯む気持ちと戦いながら会場に向かいましたが、思い切ってドアを開けてみたらとても温かく迎えてくれた事を今でも覚えています。

繋がり始めの頃の私は本当に訳が分かっていなくて、ミーティングに毎週行くようになったものの、彼のギャンブルの問題が一旦落ち着いてくると、ミーティングで何を話したらいいか分かりませんでした。元々人前で話す事に恐怖心があり、行きたくないなと思いながらとりあえず参加する、という感じになっていました。そんな状態だったので、私は自助グループに繋がっていたにも関わらず、彼と結婚する選択をしました。その後は、夫と結婚生活を送りながら自助グループには通い続けていました。しかし昨年、夫が立て続けにスリップしてどんどん悪化していく姿を見て、ようやく私には夫を助けられないという事が身に染みて良く分かりました。私自身も共依存が悪化して完全に巻き込まれてしまっていたので、自助グループの仲間から離れた方がいいと提案を受け、現在は別居しています。物理的に離れる事で、夫について思い悩むことは無くなり楽になりました。

私は自助グループで12ステッププログラムに取り組んでいます。12ステッププログラムは、全ての依存症者に効果がある生き方のプログラムです。今の私の1番の問題は、人からどう思われるかが病的に気になり、勝手に恐れて相手を避けてしまうという欠点です。ずっとやり続けてしまった生き方を変えるのは本当に簡単ではなく、つい病的な思考に囚われて生き辛くなってしまいます。夫のギャンブルの問題がきっかけで私は自助グループに繋がり、自分が抱えていた問題に気付く事が出来ました。誰かが解決してくれるものではなく、私を助ける事が出来るのは私自身だけです。でも、1人で何とかしようとしても上手くい

きません。自分の思考が病んでいるからです。だから自助グループが必要なのです。自助グループでは、経験を分かち合い、仲間から行動を変える提案と勇気をもらいます。そしてそれぞれが回復を目指します。

夫も、どうか自助グループに繋がりに続けて回復の道を歩んでほしいと願っています。この先どうなるか今は分かりませんが、いずれにしてもお互いが自分の問題に取り組み続けて、平安な日々を手にする事が出来ればと思います。

No.6 50代女性 家族(母)の体験談

私の息子、33歳は、現在行方不明です。

昨年6月にいなくなり、12月には電話もメールもつながらなくなりました。行方不明者届けを出しました。

息子は、小さな頃からおとなしく、手がかかりませんでした。小、中といじめられっ子でした。私は息子を、強く元気な子にしたかったんだと思います。ああしろ、こうしろと常に口うるさく言いました。だんだん話をしなくなって、自分の部屋にこもることが多くなりました。

高校を卒業、大学に入りましたが、2年の途中で退学。父親から大学を卒業しろと言われて、違う大学に入りましたが、留年を繰り返し、6年かけて卒業。全部で8年も大学に通いました。大学の間も、なんとか卒業させようと怒ったり、なだめたりしました。

大学卒業後、就職した会社は1年半で辞めて、1度家に帰ってきて、次は、期間工として、5年契約で働きはじめましたが、2年半で辞めて、借りていたアパートからいなくなりました。辛くてLINEは見られません。落ち着いたら連絡します。と、夫にショートメールがきました。

大学2年(22歳)の頃、ギャンブルがはじまりました。最初は、私の財布から銀行のカードを持ち出し、12万円を使いました。その後はカードローンを数社と、私の使っていなかったクレジットカードを探して持ち出し、買い物をして、売って現金化していました。

夫と相談して200万円くらい尻拭いをしました。その後、他にも、夫が250万円くらい、尻拭いをしていたことがわかりました。借金さえなくなれば、元気になる、普通に頑張れると思って、借金が発覚するたびに、怒鳴ったり責めたりして、尻拭いをするという状態でした。

私は、3年半前に家族の自助グループに繋がりました。息子が期間工の仕事を決めて、家を出て行く少し前のことです。私と夫は、仲が悪く、息子の問題も話し合うことができない状態でした。友達に話すこともできず、親にも話せず、いつも頭の中は息子のことでいっぱいでした。もうどうしたらいいかわからない、どこかに相談したい、と思いネットで調べて、自助グループを見つけました。そこで、ギャンブル依存症の事を知りました。すごい罪悪感を抱きました。自分のせいでこんなことになったのだと思いました。夫は、そんな病気はないと、依存症の話をするたびに怒りました。この人にはもう話さない、無駄だ。そう思って、話し合う努力をしませんでした。

尻拭いをしないと決めて、困って連絡してくるのを待つ私と、しつこいほどにお金のことや、励ましのLINEを送る夫。どうしようもなく、バランスの悪い状態だった事を後から知りました。息子をとことん追い詰めていた事を知りました。

夫は夫で、なんとかしようと必死だったこともわかりました。私は、もっと正直に話していたら、こうでなければならぬ、とか言っても無駄だなどと考えず、思った事を伝えていたら、もっと、きちんと知る努力をしていたらと、絶望的な気持ちになりました。

今は、少しずつ、夫と話をするようになりました。息子に関しては、もう、何

も出来ないので、なんとか暮らしているならそれでよしと考えることにしました。

でも、夜中に、息子の声が聞こえた気がして飛び起きたり、すごい罪悪感に押しつぶされそうになったりしています。

息子が、もしも苦しんでいるなら、どこかに繋がれるといいなと思ったり、繋がりたいと思ったりしています。

まだまだ、回復出来ていないけれど、自分の趣味を楽しみながら、仲間に助けをもらいながら、知る事の大切さを知り、素直に話を聞き、話し、出来ることをやっていこうと思っています。

No.7 60代女性 家族(母)の体験談(ぱちんこ、闇カジノ、野球賭博関係)

現在36歳の次男が、ギャンブルにはまったのは中学生のぱちんこから。同級生の兄の指導で、年齢制限にも引っ掛からずにぱちんこ台の前に座って遊びの延長でした。その頃は、小遣いで楽しんでいた程度でしたが、大学生になり闇カジノでビギナーズラックにあたり、そこから、賭け金を稼ぐ為に、野球賭博にも手を出して借金も膨らむ一方でした。結婚もし、子供もできたけど使途不明金で夫婦喧嘩も絶えず、離婚。実家に戻り、上場企業にも就職していたが、借金問題で退職しそのあとは転職を繰り返した。

家庭内窃盗もあり、父親に家を出るように言われ友人などに住まわせてもらっていた。塗装の仕事はバイト感覚でしていたが、金銭的にはかなり厳しく、ひったくり未遂で逮捕。

初めて留置場での生活を経験し起訴、裁判が終わるまで拘置所も含め約半年近く勾留されました。本人は、保釈申請をしてほしいと言ったが、私と夫も、自宅で彼の裁判が終わるまでの管理はできないと断りました。今思えばそれが良く、ギャンブル依存症の施設に繋がる事ができました。留置されている時に、差し入れたのは、依存症関連の本や施設のパンフレットでした。

判決は、懲役3年執行猶予5年になり、裁判後その足で施設に入所しました。約3年入所し、そのあとスタッフとなり、依存症関連の活動をしていました。彼が施設で何を学び、何を得たのかはわかりませんが、仲間達と生き辛さをミーティングで分かち合い、嘘をつかなくてもいい生活を続けることになり、生き直す事ができました。入寮中は、年1回くらいしか会うことができなかつたが、会う度に目つきが変わっていったことは実感しました。

今、彼はスタッフを辞めて自分の生活を楽しんでいる様です。

私は彼が逮捕されてから家族の自助グループに繋がり、自分自身の生きづらさを克服することを目標に通い続けています。次男をGPSでの監視や見張ったりしていた愚かな経験も仲間達に分かち合い、共感できる話に癒されています。

ギャンブルも薬物もアルコールも依存症は特別な人が罹患するのではなく、普通の人になんらかの生きづらさから一時避難のように入り込み、そこから1部の人だけが抜け出る事が出来なくなり深みに嵌ってしまう病気です。

一般社会に認知されることを願い、今回応募しました。

No.8 60代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

33歳の次男がギャンブル依存症です。

発症はおそらく大学入学後に、それまで続けていたサッカーをやめ、熱中するものもなく、大学生活にも馴染めず、パチンコ、パチスロでビギナーズラックを経験した事ではないかと思います。

昼はパチンコ、夜は居酒屋でのアルバイトの日々を送っていました。そのうち家の中の金品がなくなっている事もありました。この頃、泥酔する程飲酒して帰ってくる事もありました。私は当時常勤で看護師の仕事をしており、日々の忙しさに追われて、息子の生活の変化に違和感を抱きながらも、深く考える事はありませんでした。大学卒業後は大手企業に就職する事ができ、私にとっては自慢の息子でした。ある日息子が200万円の借金があると泣き崩れて謝りました。とても驚き、早くお金を返さなければと思いました。私と夫は肩代わりをし、二度とギャンブルはしないという息子の言葉を信じました。その後またすぐ借金が発覚し私は依存症セミナーに参加し、息子はギャンブル依存症という病気だと知りました。病気なので治るとも思いました。

そこで教えられた自助グループに行くように息子に伝えました。その後息子は結婚し、子供も2人できました。ギャンブル依存症という事は嫁には伝えていたので、嫁が金銭管理をし、自助グループにも行かせていました。何度か借金をしては又返済の日々を送っていましたが、2年間借金をしていないと嫁から報告を受け、これで落ち着いてくれれば大丈夫だろうと思い、嫁に感謝し、私は老後の生活の為に山登りを始めました。

春に家族で集まり、バーベキューをした1週間後に息子が突然家に来ました。会社のお金を横領したのがばれたと聞かされました。それからは懲戒解雇、離婚と生活は一変し、私はようやく事の重大さに気づき、自分の力ではどうにもならない事があると思い知らされました。家族の自助グループに繋がり、家族相談会に参加して、今までしてきた事が間違いであったことを知りました。息子を1人暮らしさせました。この時には私はまだ立ち直ってくれるのではとどこかで期待していました。その反面、自暴自棄になり、犯罪を犯すのではないかと、孤独から自殺するのでは、これでよかったのか、と不安と恐れで毎日がとても苦しく辛かったです。息子の病気はどんどん悪化し、万引きするようになり、3年前に回復施設に入りました。

私は自助グループで12ステッププログラムをはじめ、今までの私自身も生きづらさがあり、考え方の歪みがある事に気付かされました。息子は施設を退寮し、タクシー運転手として仲間と共に回復途上です。私は今までの経験が、今苦しんでいる人の役にたてばという思いで、自助グループ、家族会に参加しています。ギャンブル依存症は病気であり回復できるという事を知ってもらいたいと思い、広報活動をしています。時間はかかりますが、私も仲間と共に回復途上です。

No.9 60代女性 家族(母)の体験談(ばちんこ関係)

息子は21才で大学を中退し、実家に帰って、私と2人の生活を始めました。大学では単位不足、また、家賃を10カ月滞納するという問題を起こしました。すでにその頃からギャンブル(パチンコ)の問題があったのだと思います。中退後、息子は非正規の職を得てホテルで働くようになりました。仕事は夜勤もありましたが、頑張っていていました。職場の人とも交友があり楽しそうだし、パチンコにもそう問題があるとは思いませんでした。

が、ある時私の銀行預金から数十万円のお金が勝手に下ろされていることに気づき、また娘の結婚祝い金も使い込んでいることがわかりました。まさか家庭内窃盗までしてギャンブルをしているとは思わず、愕然としました。どうしていいかわからず、すぐに姉夫婦に来てもらい事情を聞きましたが、本人と義兄から「もう2度とこんな事はしませんから、もう1度やり直すチャンスを下さい」と言われ、不承不承許しました。

その後、私は息子の行動が常に心配でなりません。今日もパチンコに行くのか、給料を全部使ってしまっていないか、借金をしていないか、息子の行動をいつも監視していました。カウンセラーに相談した事もありますが、役に立ちませんでした。

「ギャンブル依存症」という言葉を知ったのはその頃です。新聞の記事で「ギャンブルがやめられないのは、意思が弱いとか根性がないから、といった問題ではない。病気です」と書かれていました。私は息子がすでにギャンブル愛好家からギャンブル依存症になっているのではないかと、強く危惧するようになっていました。そして、息子に折に触れて尋ねます。

「あんた、ギャンブル依存症になっているんじゃない？」と。

「そこまでいってないと思うけど…」息子はもちろん否定します。私自身も否認したいので、息子の言葉に安心します。そんな息子との生活を10年以上続けました。

ある時息子の行動が気がかりで息子の財布を調べました。銀行のカードローンの紙があり、2枚のカードで160万円位の借金がある事を知りました。息子に問いただしましたが逆上して話もできませんでした。しばらく口もきかなかったのですが、結局は「家に入れていた生活費はしばらく入れなくていいから、その借金を返しなさい」で済ませてしまいました。それからしばらくはおとなしくしていましたが、また行動が奇妙に思われ、もしかしてとパチンコ屋に入って息子を探したら、息子は平然とパチンコをやっていました。その時、私は「これは本当にもう依存症だ」と観念しました。借金してでもやめられないんだなあ、と私自身がその病気の恐ろしさを思い知ったのです。

それから私は民間支援施設に相談し、自助グループにもつながりました。そこ

では、息子を家から出す事を提案されました。34才の本人にこのギャンブルの問題を返して向き合ってもらうしか方法がないと教わりました。家族のコントロールや尻拭いはこの病気を悪化させるだけで、手を放していく事こそが回復の道になることを教わりました。それから仲間のいろいろなアドバイスを受けてやっているうちに、息子は家から出て行きました。そしてそれから2年2カ月、1人暮らしを続けていた息子は、コロナ禍で仕事の激減もあり、家賃が払えなくなり、借金もかかえてどうしようもない状態となりました。会社から「連絡がとれない」「出勤してこない」と連絡があり、本当に最悪の事態を恐れました。すぐに自助グループの仲間に連絡をとり相談すると、仲間は緊急事態だと判断し、その晩仲間と共に息子のアパートを訪れました。が、電気は消え応答もありません。最後は不動産会社、大家さん、警察にも連絡してアパートの鍵を開けてもらいました。怖くてしょうがなかったです。生きていてくれる事だけを祈りました。警察官が最初に部屋に入り、息子の無事を確認してくれて話をしてくれました。息子は泣きながらその警察官に事情を話したようです。その後、仲間が息子に「苦しいよね」と共感しながら話してくれる中で、息子は回復施設に行く事をすんなり受け入れてくれました。もう自分ではどうする事も出来ない事を身にしみていたんだと思います。

現在息子は回復施設に入寮して9カ月です。仲間の中にあって回復の道を歩ませてもらっている事は本当にありがたい事です。自助グループ等の多くの仲間が私と息子を救い出して助けてくれました。感謝しかありません。いつかは私も今度は誰かを助ける事で返していきたいと思っています。

No.10 50代女性 家族（母）の体験談

毎朝目覚めて口を清め、コップ1杯の水を飲む。身体中隅々まで広がり染み渡る。今日も生かされていることを実感する。喜びと感謝で満たされる。そんな穏やかな毎朝を迎えられるようになったのも自助グループに繋がれたおかげです。

数日前、台風10号と同じタイミングで突然やってきたギャングラーの息子からの揺さぶり。「助けてください。」訴えられました。「死にたい。」嵐は過ぎ去ってもまた突然やってきて私を取り囲む。それでも今は自分軸を保ち落ち着きを取り戻すことができる。

2年半前、自助グループに繋がった当初の私は家族の問題は家族の中で解決しなくてはならない、私がなんとかしなくてはならないと考え、固定観念に縛られ、家族を支配してコントロールしようとしてきた。「わからせたい。認めさせたい。私の力で解決したい。」随分と傲慢だった。そしてその結果私はどん底に突き落とされ、自分の無力さを知ることになる。

自助グループは意識を方向転換することを教えてくれた。常識が非常識になった。今私は過去の体験から身につけてきた偏った考え方、間違っただ思い込みを神様の力を借りて浄化していく作業をやっている気がする。クリアするまでは何度も違った形で課題として与えられるから、その度に行動をして学び、気づき、成長していけるのかなあと感じている。

私は息子達に衣食住や教育は十分提供し、思いやりを持って慈しみ、自分のことよりも息子達のことを優先し、完璧な（完璧なんてないのに）母親になろうとしていた。きちんと育ててきたから息子達は世間に役立つ良い人間に育つはずと思い込み、私は息子達からは感謝され愛されるはずと内心見返りを求めた。息子達に嫌われたり見捨てられたり愛されなくなることや、彼らが人生に失敗することに強い恐れを持っていた。また成人してもいつまでも子ども扱いしていた。

息子達を手放す提案を実行する時は、私の行動が彼等を怒らせ自棄になって狂った行動をしたらどうしよう、彼等の将来はどうなるのだろうと最悪の未来を妄想し怖くなる。私が嫌われ拒絶されることが辛くなる。私に被害が及ばないように自分の心を不安から守りたくなる。相手のためにと錯覚しているけれど、真実は自分の安全を優先している。（愛することより愛されることを求めている。）真実の愛は私が愛されなくても嫌われても、息子に対して真の助けになる行動をすること。（愛されることよりも愛することを私が求めますように。）

怖いこと、やりたくないこと、不安と恐れでいっぱいになることをやっていく。ひとりではなかなかできない。仲間に背中を押してもらってなんとか実行していく。実行後も後悔や罪悪感が浮かんでくる。そして相手がどう感じ、どう反応し、どう行動するのか相手の感情や行動に責任を負いたくなる。

今回は提案を実行した後、テレビドラマから神様のメッセージが聞こえた。「やらないで後悔するよりもやって後悔する方がいい。」その瞬間吹っ切れた。脳内のスイッチがポジティブに切り替わった。

No.11 50代女性 家族（母）の体験談（ぱちんこ、競馬関係）

息子に「借金がある」と言われたのは2年前の冬でした。優しく、よく気が付き、何でも一生懸命に取り組む真面目な子で、借金があるなんて信じられず「どういうこと？」と理由を聞きました。

大学生の時に友達と行ったパチンコをきっかけにだんだんとのめり込むようになり、就職して1人暮らしが始まってからはネット競馬もするようになって、借金を返すためにまたやってしまうということを繰り返していたが、ついにもならなくなってしまうということでした。

あまりの衝撃に私たち家族は、現実を受け止めることで精一杯でした。とりえず借金は早く返さないと利子が増えて大変な金額になると、怖くなって大半を肩代わりしてしまいました。

それから話し合いを重ね、ネットで調べた病院につながり、ギャンブル依存症という病気だとわかりました。病気だからしっかり治療をしていこうということで会社を辞めました。通院しながらアルバイトをして、回復に向けて前向きに進んでいましたし、病院につながったことで少し希望が見え、私も息子の回復を信じて前に進んでいこうと思いました。しばらく落ち着いた日が続いていたので、このまま回復してくれますようにと毎日祈りました。

しかし、またギャンブルをして借金をしたと告げられ「なんで…」と息子を信じたい気持ちが揺らぎ始めました。それからはずっと息子のことが気になり、頭から離れなくなりました。眠れない夜が続いていつの間にか息子中心の生活になっていました。なんでこんなことになったのだろう、私の育て方が間違っていたのかなと自分を責めるようになりました。それでもきっとよくなってくれる、病院に通院しているのだからという思いもあり、頭の中が混乱していました。そして、とうとう3回目の借金がわかって、もう、これはダメだと私の心が折れてしまいました。しかし、息子の「どうすることもできない、苦しい」と言った思い詰めた表情をみて、なんとか助けたい、その一心で、ネット等でいろいろ調べました。すると翌日にギャンブル依存症の講演会と自助グループがあると知り、迷わず参加しました。

自助グループのみなさんは温かく迎えて下さり、まとまりのない私の話を聞いてくれました。また、家族会というのもあるので1度参加してみてくださいねと声をかけて下さいました。今まで誰にも言えなかったことが言えた、聞いてもらったことで、今までの苦しかった思いが一気に溢れ出て涙が止まりませんでした。それから毎回参加して、ギャンブル依存症は病気だということ、借金の肩代わりはしないこと、本人の底付きのタイミングを逃さない対応の仕方などいろいろ提案して頂きました。今までやってはいけないことをしてきたので、それを変えていくことはとてもしんどいことでした。でも、息子の回復のために一つ一つ行動に移しました。そして、たくさんの先行く仲間に支えられ、息子は回復施設につながることができました。また、家族も共依存という病気で回復が必要だということを知り、自助グループや家族会に参加しながら、回復プログラムに取り組みました。いろいろなことに囚われることをやめて楽に生きられるように、今までの人生を振り返り間違っていたことは素直に改め、日々自分を振り返って負の感情をためないように心掛けていきたいと思えます。

私が伝えてもらったことを同じ問題に悩む仲間にも伝えられるように、これからも自助グループにつながり続けたいと思います。

No.12 60代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

「お母さん、友達からお金を借りたので返さないといけないから、お金貸して」と息子から言われたのが始まりでした。何回も、お金の無心が続き様子がおかしいと思い尋ねると、パチンコで負けてお金が無くなってしまったとのことでした。

パチンコに行きたいがために、お金の無心が続きました。大学の勉強にも身が入らなくなっていました。今までの性格もすっかり変わってしまい、嘘ばかりつき、お金を貸して貰えないとなるとすぐに怒りをあらわすようになりました。

いろいろ調べるうちに、ギャンブル依存症であることが分かりました。ギャンブル依存症は、WHOで認められている病気だということも分かりました。回復はあるが、完治しない病気だということも知りました。私は、目の前が真っ暗になり、これから先のことを考えると生きていく気力が失われてしまいました。

息子は、学生であるにもかかわらず、カードローンなどから簡単に借り入れができました。いろいろなところから借り入れ、何度も返済を肩代わりしました。銀行や信販会社に電話して貸さないようにとお願いしても本人以外の申し出は受け付けられないと相手にされませんでした。

依存症は、否認の病気と言われ、本人が認めないため、治療に繋げるのがとても難しく、何度も言い合いになり硬直状態が続き、毎日涙が出て疲れて果ててしまいました。

病院、精神保健福祉センター、自助グループにも一緒に行きましたがうまくいきませんでした。もう、私の手に負えないと思い、ギャンブル依存症の施設に入れようといういろいろ探しました。なかなか、すぐには入所させることは出来ませんでした。1年かけ説得し入所させることが出来ました。施設で同じ悩みをかかえる仲間とのミーティング、12ステップをし、息子はようやく元の自分を取り戻し、就業プログラムを経て施設を出ました。今は元気に働いていますが、働き口も限られており、正社員にはなれていない状態です。

私は、息子の借金と行動にずっととらわれていて、辛い日々を過ごしていましたが、息子が施設に入って離れたことにより、元の生活を取り戻すことが出来ました。また、同じような経験をし、悩みを持つ自助グループや家族会に参加し、ギャンブル依存症を正しく理解し、自分自身の回復にもつながり、息子への対応の仕方も学ぶことが出来ました。

ギャンブル依存症は誰にでも起こりうる病気です。息子は大学に入り、友達に誘われパチンコに行き、ビギナーズラックを経験しどんどんはまってしまいました。

ギャンブル依存症だとわかっているにもかかわらず、回復につなげることは非常に困難です。

ギャンブル依存症にならないための予防教育、ギャンブル依存症当事者への支援体制を充実させることと、借り入れ金額の抑制、競馬、パチンコ、競艇、カジノ等ギャンブルの賭け金への抑制等めり込まない環境を整える事が必要だと思えます。

No.13 70代女性 家族（妻、母）の体験談

私は、夫と次男がギャンブル依存症です。

15年前に家族の自助グループに繋がりました。きっかけは夫の3回目の借金の発覚でした。前の2度の借金が発覚した時は、もう恐ろしくて1日も早く返済しなくてはという気持ちで私が返済に走りました。

3度目の時には、前の時とは違っていました。情けなさや怒りの感情を抱えながら、ネットでギャンブル依存症という言葉を見つけ、民間のカウンセラーと出会う事が出来ました。

そのカウンセラーの方に自助グループに行く事を勧められました。今思うと、本当にいいカウンセラーに出会えて私はラッキーだと思っています。

初めて行ったミーティングで同じ悩みを抱えている方の話を聞いて、私だけが悩んでいるのではないと感じ救われた思いでした。

毎週、ミーティングに通って2年ほど経ってから次男も借金がある事が分かりました。その時は、次男の借金には関わる事はしませんでした。次男はその後、仲間の介入のお陰で回復施設に繋がり回復の道を歩んでいます。

その後、私は12ステッププログラムで自分自身の問題に気付くようになり、自分の生きづらさが少しずつ消えていくのが嬉しいです。今では、自助グループのミーティングに通うことが私の生活の一部となっています。

私が変わった事で、夫との生活も穏やかに暮らす事が出来ています。

15年前には失望でいっぱいでしたが、自助グループに繋がって仲間を支えてもらい今の私があります。本当に多くの仲間に感謝です。

最近、インターネットでギャンブルをして、借金で苦しんでいる家族の方が増えているように感じています。

国は啓発と予防教育を積極的に行って欲しいと願います。

No.14 50代女性 家族（母）の体験談

私の息子は現在 30 歳。小さな頃から明るく優しい性格の息子が変わり始めたのは 26 歳の頃です。急に塞ぎ込むようになり、家での会話も減り、私と目を合わせないようにになりました。

社会人として、とてもまじめに働き仕事を休むことなど 1 度もない息子が、その時まさかギャンブルに溺れ、クレジット会社で借金を繰り返しているとは夢にも思いませんでした。

徐々に色々な理由でお金がないから貸してくれと頼まれるようになり、初めの頃は、息子の言葉を真に受けて少額を貸していましたが、私の財布のお金も気がつくともなくなるようになり、様子がおかしいと直感し、ある民間の依存症専門の電話相談窓口にお問い合わせると、それは間違いなくギャンブル依存症だと言われました。

怖くなり、それから先ずは依存症の相談ができる公的機関に行きました。話していると涙が止まらなくなりました。何度かご相談させていただきましたが、そこで知ったのは、依存症は簡単に解決する問題ではなく、本人の自覚が無い限り、なす術がないということでした。

ただただ毎日息子に問い詰め、途方に暮れ、眠れない日が続きました。でもこのままではダメだ、なんとかしないと自分まで破滅してしまう、必死の思いでありとあらゆる依存症関連のサイトをしらみ潰しに調べている中、息子が家の貴金属を持ち出し、そのまま消息不明になりました。

その時ギャンブル依存症というのはとてつもなく深い病で、私の力だけではどうすることもできないと確信しました。早くなんとか専門機関で治療しないと！なんとかしないと息子の命が、、、震える手でその時に頼れる唯一の公的機関の担当者に電話をしました。

死ぬと言って行方がわからなくなっています！助けてください！どうしたらいいのでしょうか！すると担当者から帰ってきた言葉は、どうすることもできない、、、愕然としました。今考えると確かにその通りだとわかるのですが、なんとかしないと息子が死んでしまう！

必死でした。無我夢中で情報を集める中で、入所して治療できる施設があることがわかり、また民間の支援団体があることも知り、直ぐにお問い合わせると、その代表の方が、その施設は連携施設です！すぐに施設に入れなさい！大丈夫です！手助けしますからと言ってくださり、その日のうちに動いてくださいました。それから息子には、病気のだから、回復できるのだから助かるのだから帰っておいでと、延々とメールと電話を続けなんとか救うことができ、2 日後にはその施設に連れて行くことができたのです。

底つきの状態という、もう本人がどうすることもできなくなった時が回復へのチャンス、まさしくそれだったのです。

それから 1 年間その施設に入所し治療に専念できたことで、今は遠方で仕事をしながらなんとか依存症という病気と向き合いながら暮らしているようです。

ただ、回復への道は始まったばかりで、回復し続けることは容易では無い、簡単にはいかないということも息子も息子が施設に入っている間、親である私も支援団体の家族会や自助グループで、同じ立場の仲間からアドバイスや気持ち

を分かち合っただきながら、学びました。

回復するために、そして早期に依存症に苦しむ人を助けるためには、同じ経験や知識を持つ支援団体の存在は不可欠であり、大切なのは繋がり続けて、助け合うことだということを学びました。

自分一人で悩み苦しんでいる当事者や家族の方にそのような支援団体に1日でも早く繋がってもらいたい！そして国や行政が連携して、1人でも多くの患者を救っていただきたい！そう心から願うばかりです。

ギャンブル依存症はダメな人間だからなるものではありません！

誰でもかかりうる病気なのです！

No.15 家族（親）の体験談（ばちんこ関係）

息子は、20代の初めにパチスロの依存症になった。初めて行ったパチスロで千円を元手に数万円を当てて、その後パチンコ屋に頻繁に行くようになり、抜けられなくなった。結婚をしたが6年の間に家族や親が3回もサラ金の借金を本人に代わって支払った。家族の自助グループでは本人の借金の問題は本人に返済させるようにと後で学んだ。そうしないといつまでも借金を他人に依存するようになり、家庭をまき込み破産して共倒れになると。「なぜパチスロに行くのか」を聞いてみたら、「負けたお金を取り返す」と言った（これは病気の人!）。息子は第1子が誕生してもパチスロをした。パチスロに行く時間をつくるために家族と一緒にいる時間を減らし、残業を沢山やり、自分の休みも充てて別の日雇いの仕事をSNSで探して稼いだ。新婚の家庭をかえりみず、頭が狂っているようだった。依存症者は自分の依存対象物（パチスロ）に頭がのっとられ、愛する人や家庭、誕生したばかりの幼児への関心も無い。一時的にギャンブルから離れられることもあるが、ギャンブルへの誘惑（CMの光や街の騒音）がおそってきてスリップ（再ギャンブル）を繰り返していくうちにどうにもならなくなり精神的にも肉体的、霊（魂）的にも重症化していく。

息子はうつ病のようになり、顔面から表情が消え失せ、感情も無くなり、頭は働いていない様子だった。妻子と別れたあとも1年間に2回（息子いわく）再スリップ（パチスロをやめていてもまたパチスロをやってしまう）をしている。私は息子と一緒に都内の病院の精神科を受診した。医師の診断は明確に告げられなかった。現在「ギャンブルに効く薬は無い」「当事者の自助グループへ通うように」と言われた。息子は1人で（回復して）やってみると言ったが、1人では難しいですね。5年経って良い兆しは聞きません。当事者の自助グループの同じ経験をしている方々、回復し続けている人の中に繋がりたいです。

家族の自助グループでは大概、依存症者は共依存症者、カギとカギ穴のように一対として影響しながら共生してきた経歴があるのだということを、仲間の経験から学んだ。私はギャンブル依存症の研究と自分自身の回復のために家族の自助グループに通っている。当事者の自助グループの体験を語る集会に行き話を聞き、家族の自助グループに通い、私の行ってきた常識は、家族の自助グループでは非常識（ありえない事）である例を学んだ。ギャンブル依存症は巧妙で不可解で強力な病気であること。現在の医学では治療法は見つからず手探り状態である。当事者は病を否認するし、癌よりもたちが悪い。薬も無い。回復はあるが完治は無く再発するといわれている。息子にギャンブル依存症が発症したと同時に私自身が“共依存症（日本人は97%が共依存症という説もある。困っている人がいたら自分は耐えて人を助けるという教え）”という病気を発症している。私が“共依存症”から回復するには家族の自助グループのミーティングで体験を分かち合い、共感をとおして治療する。自分自身に対して心の内面を正直に話すこと。回復の12ステップという「自身の心のありようの練習をする」ことである。

社会や国へは、依存症は誰にも発症しうる病気であることを啓発、啓蒙していただきたい。若年層のうちからの依存対象物からの接触を避け、法律で規制する。病気に罹患したら、米国に学び病気の性質を社会全体で受けとめ、職場や地域で

理解され、1人ひとりが治療への道へつながるよう積極的に自助グループに通い続けることを(あたりまえのこととして)支援していけるよう望んでいます。