

## 体験談（令和5年3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	20代男性	当事者としての体験談	ばちんこ	4P
3	50代女性	当事者としての体験談	ばちんこ	6P
4	60代男性	当事者としての体験談	—	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	ばちんこ	10P
6	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	12P
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	14P
8	40代女性	当事者である弟の家族（姉）としての体験談	野球賭博、FX	15P
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	16P
10	60代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	17P
11	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ばちんこ	18P
12	40代女性	当事者である男性の元家族（元妻）としての体験談	ばちんこ、競輪	20P
13	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	22P
14	50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	23P
15	女性	当事者である男性の元妻としての体験談	ばちんこ	24P
16	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	株	26P
17	男性	当事者である息子の家族（父）としての体験談	ゲーム課金	28P
18	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	30P
19	40代女性	当事者である父の家族（娘）としての体験談	ばちんこ、競馬	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（ばちんこ関係）

私がギャンブルにのめり込むようになったのは30歳の頃でした。対象はパチンコです。当時、あるメーカーの営業職として働いていましたが、私の性格は内向的で、緊張感が強く、積極的に人と話すという営業職は私にとってミスマッチでした。仕事を次第に休むようになり、精神科に通い、鬱病と診断され、休職することになりました。当時はマンションに1人で住んでいたのですが、孤独感を強く感じていました。

休職していた季節が夏の暑い季節で、家にエアコンが無かったのと、1人で家にも落ちつかず、近所のパチンコ屋に入り浸るようになりました。

ただしパチンコをするのが目的ではなく、そのパチンコ屋は漫画の蔵書が沢山あり、漫画を読むのが目的でした。それまでパチンコをしたのも2、3回程度で、はまるような事はありませんでした。

いつものように漫画を読んでいたのですが、ふとパチンコを打つのも良いだろうと思い打ちました。それが奈落に沈む始まりでした。

久しぶりのパチンコを打った結果は数千円が10万円近くになり返ってきました。パチンコって儲かるんだと思い興奮したのを覚えています。翌日も翌々日も勝ち、すっかりパチンコの虜になっていきました。

休職中なので時間も有り、また、打っている間は嫌な事も忘れる事が出来ました。ただ、やり続けていく中、次第に負けが込んでいき、その負けをどうしても取り返すという強迫観念からやめるとい事ができませんでした。

気がつけば貯金は無くなり、消費者金融4社から150万円借り入れていました。更には家にあるTV、DVDレコーダーなどの家電、スマホをリサイクルショップに売りパチンコに費やしました。

そんな中、姉に借金してパチンコしているのを白状しました。そしたら姉に給与口座のキャッシュカードと通帳を取り上げられ、借金の返済は姉が代わりに行う事になりました。代わりに姉から姉名義のキャッシュカードを渡され、その口座に1日1,000円入金するからそれで生活するようにと言われました。けれども私は毎日振り込まれてくる1,000円も1パチに使い、毎日一文無しになってしまいました。

そうして、毎日の食事のためにスーパーで万引きを繰り返すようになっていました。また、本屋で本を盗みリサイクルショップで売ってそのお金でパチンコをしていました。今、思うと本当に狂っていたと思います。その間に会社には復職しないで退職する事になりました。

結局、盗みを繰り返した結果、捕まり、裁判を受け、懲役2年執行猶予3年の判決を受けました。けれども、また万引きの罪を犯し罰金50万円の刑を受け、罰金が払えず刑務所に100日間入りました。

刑務所を出てからは障がい者入所施設に入所し、残った借金も自己破産して、現在まで生活保護を受けています。入所した施設は外出が出来なかったのが自然とパチンコから離れる事ができました。3年程パチンコを絶っていました。

けれど、自立するためにその施設を退所し、違う施設のグループホームに移り住む事になりました。ただ、外出が自由なので、またパチンコを少額なのですがやる羽目になってしまいました。このままじゃ、また同じ過ちを犯してしまうと

思い、昨年9月に自助グループに繋がる事が出来ました。

自助グループに参加し、仲間話を聞き、また自分の話をする事で、絶望だった自分の状態が希望へと変わった感触を味わうことが出来ました。

このギャンブル依存症という病気は1人で回復していくのは非常に困難だと思います。私もまだ道半ばですが、自助グループで仲間力を借りながらギャンブルのない平穏な日々を過ごしていきたいと思っています。

## No.2 20代男性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

私は、パチンコとスロットに6年前くらいから依存し始めました。大学2年生の時でした。きっかけは孤独感だった気がします。依存症だと気づいたきっかけは、以前から通っていた教会の教えでした。そこで信仰を育てるためには体の健康、精神の健康、脳の健康が大事だから、アルコールやギャンブルは避けなさいと教わっていました。だからギャンブルを1人でやるようになって間もなく、これは教えに反していて自分にとって良くないことだから、やめなければならないと思い始めました。ネットに書いてあるようなギャンブルを止める方法は一通り試しましたが、やめられませんでした。むしろ依存症は少しずつ進行していき、朝10時の開店から夜11時の閉店まで、1日中パチンコ屋に入り浸ることも増えていきました。親しい友人に依存症のことを打ち明け、金銭管理してもらいましたが、それでもまたギャンブルをやってしまいました。

そして2019年の9月、私は大事な友人のお金を盗みました。盗んだことはしばらく隠していましたが、その年の12月、盗んだことを打ち明けざるを得ない状況になりました。私は金銭管理をしてもらっていた友人にだけ、盗んでしまったことを話していました。ある日その友人から電話がかかってきて、「盗んだことを打ち明けた方がいい。もし言えないのなら自分から彼に話す」と言われ、長い葛藤の末、自分から打ち明けることにしました。LINEで「大事な話があるから電話できる？」と彼に送りました。私は「おーどうしたの？」みたいな返信が来ると思っていました。しかし実際の返信は「直接話すべき案件ですよ？何を悠長なことを言っているのですか。〇時に〇〇に来てください。話を聞きます」というもので、私はこの返信を見た時に息が止まるかと思うくらい衝撃を受けました。彼は私がお金を盗んだことを知っていました。ここで初めて、自分は犯罪をしてしまったことに気づきました。そこから友人に会うまでの時間はまさに地獄でした。警察を呼ばれているかもしれないと妄想しました。しかし友人は1人で待っていて、そこで私は自分がやってしまったことをすべて打ち明け、泣きながら謝罪しました。友人は怒ってなくて、「お金は返さなくていいから、代わりに必ずやってほしいことがある」と、私が罪を償えるようにいくつか約束を決めました。その次の日の夜、私は自分が犯してしまった罪の重さと、大事な友人との関係を壊してしまったことによる孤独感で眠ることができませんでした。そこが私の底つき、すなわちギャンブルに対して自分は無力だと認められた瞬間でした。自分が犯罪をしてしまうくらいに重度の依存症で、もう自分の力ではギャンブルをやめることはできないと。そして私は「愚かなことをしてしまいました。本当に申し訳ありません。どうか私を助けてください」と、神様に祈りました。もう、その時自分を落ち着かせるためにはそれしかありませんでした。その祈りの後私は眠れて、その次の日から自助グループに参加できるようになりました。そこから2年間、私はギャンブルをやっていません。助けてくれた友人たち、そして彼らを通して絶望から救ってくれた神様には感謝しかありません。

今は依存症に至った自分の中の根本の生きづらさを変えていくために、自助グループの仲間たちと共に回復の道を歩んでいます。ギャンブルをやめても孤独感や人に対する恐れ、妄想、怒りといった生きづらさはまだまだあって、そう

いった私の欠点を取り除いていくための努力を続けています。自助グループには同じ病で苦しんでいる人を助けてくれる、素晴らしい仲間たちがたくさんいます。自助グループに対して抵抗や偏見を持っている人もいるかもしれませんが、依存症で苦しんでいる人は、自分1人で抱え込まず、自助グループに繋がってほしいです。

### No.3 50代女性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

勤労学生の20歳。休日にフラッとパチンコ店に入りました。

大当たりはありませんが、医院に住込みで働きながら午後学校に通う毎日からの大きな解放感、パチンコの演出や、音、光。当たりを引いた興奮に、休日はパチンコ店で過ごす日常になっていきました。

カードをつくり返済が出来なくなると田舎の母に嘘をついて何度も振り込んでもらったり、家電を売ったり。パチンコの負けは、パチンコで勝って返すんだという思い込みは脳内にしつこくこびりついていきました。

幼い頃、父がアルコールの問題があり、母が共依存の機能不全家族。混乱の中で辛い母や弟を支える。自分も混乱していたけれど助けることを役割として生き残る長女の自分。

父のようになるまいと強く思っているのに、なんでこんなことになってしまったんだろう。借金の支払いを親にお願いして止める宣言をし、謝るのに、その数日、数ヶ月後また台の前にいる。

結婚してからは、家族の保険を勝手に解約しパチンコに使い込みしたことが夫に知れて「パチンコ依存症じゃないか？」ということで、地域の専門クリニックに繋がることが出来ました。

夫は、アルコールに問題があり、先にクリニックと自助グループに繋がっていたのです。幸運でした。医師から、出来たら母親も一緒に受診して下さいとのことで、伝えましたが「子育ての失格と言われるのだろうか？行きません。」一緒に受診することは叶いませんでした。

医師から「あなたは、ギャンブル依存症です。クリニックでは治せないの、自助グループに通って下さい。」クリニックで行われている3ヶ月間の病気の理解とカウンセリング、自助グループ参加を始めました。

その頃の私は、自助グループに行っていれば回復の姿勢を家族に示すことが出来る。使われている書籍の内容を理解さえすればいいだろう。他の仲間も来なくなっているし、私も…。と自分の考えでグループを離れてはスリップを繰り返しました。

子供は育児放棄の状況。夫の帰りに帳尻を合わせ何事もないように振る舞い、借金のスピードも早くなりました。毎年のようにパチンコ店の駐車場で起こる不幸と同じだと思う。

隠していたカードが見つかったことがきっかけで協議離婚の話し合いをするのですが、夫も再飲酒しながら「親権は渡せない」と7年間の結婚生活から離婚に至りました。

鬱やパニック発作。心と行動がバラバラになり、わかっているけど止められない。母親失格。死にきれずグループに戻りますが、反面親身になってくれる男性と付き合いが始まり、お金の管理を頼みました。

再発も繰り返すので回復施設の入所も浮かびますが行動はおこしません。

子供を授かり、これ以上繰り返したくない思いで、以前連絡先を教えてくれた女性の回復施設の施設長に思いきって連絡し相談して回復の土台を渡して貰いました。遠い田舎に来てメッセージとファミレスでお喋りした日を鮮明に覚えています。「私も同じ、妊娠中に通ったのよ」

私の借金は、任意整理をして返済中でしたが、出産の為に定期返済が不可能となり自己破産。実家とも6年関係を絶たれていました。

2人目の出産を経る間に1対1で取り組む回復の機会やグループのサービス、仲間との関わりの中で気づきや共感、家族や周囲との再構築、社会復帰をしています。今日一日大変に感じることもあるけれど、喜びも大きく1人じゃない。今、等身大の自分を味わっています。

依存症が脳の病気であり、仲間と共に回復の方法があること、今苦しんでいる仲間、世間一般的に周知されることを切に願います。

#### No.4 60代男性 当事者の体験談

私は、2009年10月26日のことをよく覚えています。なぜならその日は、私がギャンブル依存症からの回復をスタートさせた日となったからです。

それまでの私は、ギャンブルで多額の借金を作っては、両親や妻に借金の尻拭いをしてもらい、「もう2度とギャンブルをしません」と本気で約束をしても、どうしてもギャンブルが止められず、家族を裏切るということを何度も繰り返していたのです。当時の私には、どうしてギャンブルが止められないのか、どうして同じことを繰り返してしまうのか、全く解らず、納得できるような説明を誰にも出来ないことが本当に苦しいことでした。自分の意思の弱さに失望し、自分の本心が解らず、自分に対する疑問と不信感を誰よりも強く感じていました。そんな失望の中で、私はこの日1人寂しく、ギャンブル依存症の回復施設に向かっていたのです。

人生の転機とも言えるこの日は、私の気持ちを表すかのように、小雨の降りしきるどんよりとした天気でした。そのときの私の気持ちは、妻や子供達に対する罪悪感と後悔、どう表現したら良いのか分からない虚しさや寂しさで一杯でした。そして自分の問題は借金であり、それ以外のことは普通で、まともな人間だと思っていました。ところが依存症回復施設の施設長や仲間から「あなたの考え方は狂っているので自分の考えを使うな！」と言われたことで、私自身の存在が否定されたような感覚になり、「ふざけるな！」という強い怒りを感じながらも、一方で、その感情を健康的に表現できない自分に後になって気付くのです。その当時の私は、怒りの感情を抑圧し、ただ何事もなかったかのように対応するのが大人であり、魅力ある人間だと思っていました。これが不健康な感情の処理方法とは全く思っていないででした。またその頃の私は、低い自尊心と高いプライドによって、いつも他人の評価を気にしながら不自由な生き方をしていたのです。そのために自分を誤魔化す必要があり、ギャンブルが必要だったのです。他人の評価を気にする他人軸の生き方だったのです。

そして、この日を境にギャンブルで自分の感情を誤魔化すことを止め、初めて自分の本当の気持ちに向き合ってみると、私は常に恐れや不安の中で、無意識に怒りを抑圧しながら生きていくことに気づくようになったのです。このような自分に気づくことができたのは、自助グループの中で自分の気持ちを誤魔化さず正直に話す練習ができたからだと思っています。その前提として私に自助グループに繋がるきっかけを与えてくれたものが、回復のための12ステッププログラムを実践し、過去を悔やむこともなく、日々幸せそうに生きている先ゆく仲間の存在だったのです。自助グループの中で回復し続ける仲間の姿は、妙に私を惹きつける魅力があり、私に回復を信じる力を与えてくれたのです。借金地獄の中で、失望や絶望しかなく、死んでしまおうとさえ考えたことのある私に希望を与えてくれたのです。今私は、自分の価値観をほんの少しだけ変えることによって、自分の見る世界が変わることを実感しています。

自助グループに繋がって今年の10月で13年が経とうとする中で、私は幸せだと感じるがあります。それは当時、家族の中にも常に恐れと不安で一杯だった時間が、今では安心するほっとする時間に変わっているからです。これは、私にとって大きな変化であり、この変化を幸せだと感じています。これが



ら先も自助グループの仲間と繋がりながら、幸せな人生を歩んでいきたいと思っています。

## No.5 50代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

息子の様子がおかしいなと思ったのは、息子が社会人になって2年目でした。給料日の1週間後に引き落とされる携帯料金の支払いや保険の支払いの引き落としができない通知が家に届くようになり、そして生活費を入れる約束も守らなくなってきたのです。

パチンコをやっているなどは感じていたけど、何かおかしいとざわざわしながらも「若いときはみんなそんなものなのだ」と自分に言い聞かせていました。

そんなことが毎月のように繰り返されたある日、息子から預かっていた積立預金を入金しようとATMで記帳すると、通帳に印字される音がけたたましく鳴り響きました。何が起きたのかわかりませんでした。たった10日くらいの間に数十万円あった通帳の残高は数百円になっていました。

「自分のお金だからいいと思った」息子に問いただすとそう言われました。確かにそうだなと思ってしまいました。

そして、それからの息子といえば、相変わらずおかしな行動ばかり。職場の同僚何人からもお金を借りて返さないと職場の中で問題になったり、息子の部屋から消費者金融の明細を見つけたり。そんな息子も結婚して子供も生まれたのでさすがに大丈夫だろう。今度こそ立ち直ってくれるだろうという願いははかなく、息子はお嫁さんのお父さんの財布からお金を抜く、お母さんのバックを売るということをして、とうとう離婚して家に戻ってきました。

その年の秋に、やっと私は民間支援団体に繋がることになりました。厚生労働省の支援事業で、民間支援団体がわたしの住む県にやってきて家族会を立ち上げてくれたのです。それまで相談していた精神保健福祉センターからの連絡でその会を知り、私はすぐに参加を決めました。息子の異変に気づいてから9年たっていました。

生きていてもいいことなんてひとつもない。いつ死んでもいいと思いながら生きてきた私は、そこで初めて同じ悩みを持った方々と出会うことができ、私がこの先いるべき場所はここしかないと思いました。ギャンブル依存症は病気であること。その病気には対応の仕方があって、私はこの9年間やってはいけないことを全部やっていたのだと知りました。息子のためにとやっていたことは全部逆効果で、息子の病気を悪化させていたということを知りました。私がなんとか息子を立ち直らせるんだという強い気持ちも意味のないことだと知りました。

それから私は毎月家族会に参加しました。その会で学んだ家族としての対応を実行することで息子は回復施設に入所することが出来ました。もし、まだ家族会に繋がっていなかったら、息子の職場の上司に言われるがまま息子を家に連れ戻し借金の手助けをして、今でもギャンブルをやめられない息子との生活でどうなっていたらと思うとぞっとします。

最初はこの体験談の募集要項に「ギャンブル依存症を克服した家族」とあったので、息子はまだ克服していないから私には応募できないと思いました。でも、克服＝困難を乗り越えることだというのなら、私は家族として克服したと言えます。息子の未来や私達家族の将来が不安で、不安で仕方なかった頃に比べたら、今は家族会で依存症という病気の知識と依存症対応を学び、自助グループで自

分の生き方に向き合う。同じ悩みを持った仲間と一緒にいることで、この先息子や私に何があっても仲間が助けてくれるし大丈夫だと信じています。息子は今、回復施設を飛び出して行方不明です。とても残念だと思いましたが、それもまた息子が回復の道への1つのステップだと思って息子の回復を信じています。

息子の未来も私の未来も明るく、希望しかありません。

## No.6 50代女性 家族(母)の体験談

私は、ギャンブル依存症者ではなく、その家族です。

依存症者の母親です。

夫婦に子供2人の4人家族です。

子供のうちの1人、息子が、病気に罹患しました。

母親として感じた事をお話ししたいと思います。

息子は、6年前、大学生として1人暮らしをしていた折、この病気に罹患しました。若者は、症状が悪くなるのが早いと言われてはいますが、その通りで、かなりの重症者となりました。

家の中の掃除が出来なくなりゴミを溜め込み、光熱費の支払いが滞り、水道電気が止まり、友達の家を転々としていたようです。また、学生ローン、友達、サークルに借金もしておりました。

私達家族は、そんな彼を正気の沙汰では無いと判断しましたが、とりあえず、誰にでも失敗はある、失敗したらやり直せばいい、もう1度チャンスを与えようと、生活を私達の手で元に戻しました。

しかし、この行為はこの病気の本質を無視し、表面だけを整えたものだと気がつき、何が彼に必要なのか学ぶ事にしました。

そこで、責任を彼に返す事にしました。

責任を、返すとはなんでしょうか？

本人が起こし事には、本人に責任を持ってもらう事にしました。

かなり困った事になっても、本人に責任があると思われる事は、すべてのお断りを断り続けました。

その時、私に1番必要だったものは、彼は自分で考え自分の力で生きていけると、彼の能力を信じ続ける事でした。

その結果、また元の状態に戻ってしまい、とうとう音信不通となってしまいました。来るべき時が来た、私は、依存症者用の施設への介入をお願いしました。

彼は、すっかりどう生きていけばいいのか、分からなくなった様子で、あっさり施設に入る事に同意し、大学を休学し、施設で、1年半お世話になりました。

その後、本人の意志で大学に復学し、1年大学に通い卒業しました。昨年6月、就職が決まったと連絡がありました。

その間、彼の回復の為に必要と思われる費用は気持ちよく出し、これからどう生きるかは、本人に全てを任せました。連絡も、必要最低限でした。

そして今現在。

今年のお正月は、家族みんなが3年ぶりに我が家に集まり、楽しい時間を過ごしました。

6年前一人で生きて行くのが難しくなった彼が、たくさんの人に支えられて、今、自分の力で生きています。この6年間、彼が、何を思い、どう感じ、どう生きてきたのか、そして、これから、どう生きて行くのか、どう生きて行きたいのか、私には分かりません。

私達家族は、彼の事が好きです。

どんな状態であれ、彼の人生は彼のものです。

彼の生き方を尊重し、応援し続けたいと思っています。

そして、私達家族は、依存症者の家族としてではなく、それぞれ自分の人生を懸命に生きています。

依存症の家族となり、母親として強く感じた事があります。

依存症に罹患してしまった家族の病気を、他の家族が治してあげる事は出来ないという事です。

しかし、その病気の知識をつける事は出来ます。

本人を、見守り応援する事も出来ます。

そして、依存症は恥ずかしい病気ではない、誰もがなりうる病気なのだと、もし罹患してしまっても本人も家族も幸せに暮らして行く事が出来るという事です。

## No.7 60代女性 家族(母)の体験談(ばちんこ関係)

息子が大学生になり、2回生位から朝の授業に行かなくなったり、お金使いが荒くなり気になっていました。けれどもお金が足りないと言われたら、説教しながらも最後にはお金を出していました。

4回生になり就職先も決まり、これで親の務めも終わると思っていましたが、結局授業の単位を取りきれず卒業できずに、留年になりました。

半期で卒業するだろうと思っていましたが、留年1年半になり、その間にクレジットカードを何枚も作っており、支払えない状態になっている事を知り、3回お金の尻拭いをしました。

私は息子が普通の状態ではないことに不安でいっぱいでした。けれど何故そこまでお金使いが荒いのかはわかりませんでした。何とかまともにさせねばと、日常生活やお金の使い方など、顔を見るとずっと説教し続けていました。私もまともな状態ではありませんでした。

留年して1年半後の3回目の試験の初日に、息子が失踪しました。

私はどうしてよいかわからず、でも友人にも誰にも言えず、夫には「男なんだから、ほっといたらいい。」と、取り合ってもらえず、本当に孤独で、失踪した息子ではなく一緒に心配してくれない夫を恨みました。

息子の失踪から3日目にやっと電話が通じた時に、何にお金を使っていたのか聞いてみると、「友人との飲食やサークルの合宿やパチンコとか。」という返事が返ってきて、その時初めて息子はギャンブル依存症ではないかと気付きました。

1週間程前に、たまたま大学生のギャンブル依存症の番組を見ていたのですが、息子は正に当てはまるのです。この時、私の今までしてきた事は、何1つ息子には届いてなかった。もう私では無理だ、何も出来ないと思いました。

その後息子は家に戻ってきて、回復支援施設と一緒に相談に行き、そのまま施設に繋がりました。これで全て大丈夫だと安心しました。

けれど息子が施設に入って暫くすると、私自身に人間関係で色々な問題が出てきました。夫婦関係も悪くなり、友人といっても楽しくなく、逆に凄く孤独を感じる。自分自身の事をどうしようもなくなっている私がありました。そんな自分が本当にしんどくて、誰かに助けてほしくて、息子が繋がった施設の家族会や自助グループに必死に通いました。

そこで私も息子のギャンブル依存の影響を受けて、私自身も共依存症である事を知りました。息子が施設で12ステップという回復プログラムをしているのと同じように、私たち共依存症にも12ステップがありました。今のしんどさを抱えたまま、今後の残りの人生を歩いていくのは嫌だと思い、先行く仲間から多くの時間を費やしてもらってプログラムを伝えてもらいました。

今、私には多くの仲間がいて孤独ではありませんし、私自身の人生をやっと歩めるようになり幸せを感じます。私が仲間から助けてもらったように、これからは私も今苦しんでいる家族の方々に寄り添っていきたいと思います。

**No.8** 40代女性 家族（姉）の体験談（野球賭博、FX関係）

義妹からの電話が鳴った。（何、もしかしてまたじゃないよな？）

嫌な予感は的中した。話はこうだ。

弟が何を言っても上の空の感じがしたので、義妹もまさか？となり問いただすと、今回も野球賭博とFXで全て持っていかれてヤミ金から借りてしまっており、その取り立ての電話が弟の勤務先に何十回とかかかってきているとの事だった。

去年も同じ様な事があり、総額1千万を超える借金を身内でなんとか集めて支払ったばかりだったのに、1年も経たずしてそれ以上に借金は膨らんでいた。

去年まで幾度となく借金の精算をしてきたせいで、年齢よりも年老いて見えるようになってしまった親には今回の事はすぐに言う気にはなれず、義妹と連絡をとりながら毎日眠れない日が続いた。（もう病気だな、えっ、もしかしてギャンブル依存症？）

ネットでギャンブル依存症について調べていくうちに、やっぱりそうだったんだと遅ればせながら気がついた。そこからギャンブル依存症の家族会があるのを知り、勇気を出して参加してみた。そこで今までの話を聞いてもらい、同じ様な経験者からアドバイスを頂いて本当に心が軽くなった。話ながら泣いていた。ギャンブル依存症はやめたくてもやめられない病気だという事や、今まで何回も根性論や泣いて見せたり怒鳴ってみたり、拳げ句の果てにはこれが最後よと借金の肩代わりをしたり...私がよかれと思いやってきた事は、実は全て、やったら駄目な事だったと知った。

弟も最初はギャンブル依存症なんかじゃないと聞く耳をもたなかったが、家族会でもらったテキストを見せたりするうちに当事者が集まる会に自ら行くと言って、今は毎週参加している。借金はまだまだまだ沢山残っており、本人の回復には程遠いですが、このままギャンブルを断ち切れる様に私達家族も勉強していこうと思っています。

## No.9 60代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

32歳の息子がギャンブル依存症です。大学生の時にパチンコを覚え、学生ローンで借金、大学中退。1人暮らしをしていたので、実家に連れて帰りました。暫くゆっくりすれば復活するだろうと様子を見ていましたが、穴のあいた靴下、ぼろぼろな服を着ていてもアルバイトしたお給料は全て、パチンコに使ってしまいます。家庭内窃盗、私にお金をせびる等を繰り返す様になりました。亡くなった主人からもらった婚約指輪を売られた時は本当にショックでした。日雇いでも仕事に行くと言われれば私は嬉しくて交通費、ご飯代を渡してしまいます。今から考えれば嘘だとわかるのに。そのうち仕事にも行かなくなり、引きこもる様になりました。ゲームで時間を潰し、家族と食事は別、昼夜逆転の生活です。私は息子の部屋の灯りがついているかとか用意した食事を食べているかとか部屋のドアが空いてトイレに行った、水も飲んでいないのではとかそんな事ばかり考え、私自身の精神状態も限界に来ていました。たまにお金をせびられ、断ると息子が爆発するのではと怖くて要求より少ない金額を渡すことが精一杯でした。

私は役所に相談に行ったり引きこもりの家族会に行ったりカウンセリングに行く事を息子に勧めたりしました。カウンセリングの先生とは気が合い、たまに行っていましたが、パチンコを止めるには財布にお金を入れない事等のアドバイスがあったくらいでした。役所では決まった小遣いを渡す様に勧められました。

息子はネットでパチンコをやめる方法など検索していた様です。画面に出てくるパチンコ台をじっと見る等のやめる方法が出ていてそれをしていたと後で息子に聞きました。

そんな暮らしが4年程続いてからカウンセリングの先生に依存症本人の自助グループに行く事を勧められ息子もタイミング良く行く気になり、それが間違っていて家族の自助グループに行ってしまう、それは家族の集まりと聞いて私が藁にもすがる思いで参加する様になりましたが、息子は依存症本人の自助グループには行きませんでした。

家族の自助グループではお金を渡す事の間違い。息子を治すのは母親である私しかいない、息子の事は全て分かっているという強い思い込みを手放す事。ひとりの大人として接する事。私自身が病んでいる事など、目からウロコの話を見ました。泣いてばかりいる私を慰め叱咤激励してくれる仲間、同じ様に悩む仲間が頑張っている様子に接し、私にもできるかもと勇気をもらい、施設に入所する事を息子に話しました。渋っていた息子も行く気になり3年半という長い年月を施設で過ごし、現在は施設の近くで仲間と繋がりながら自立しています。仲間の助けがなければ施設に繋げる事はできませんでした。地元では友達も失くしていますので仲間との繋がりは楽しい様子です。施設に入ったから全てオッケーではありませんが、息子には合ったようで感謝しています。ギャンブル依存症に完治はなく、私も息子とは適度な距離を保ちながら、出来る事は何もないと自覚し、どうぞ幸せにと祈るばかりです。自助グループに新しい仲間が来た時に少しでも役に立つ私でありたいと願いながら自分自身の幸せを考えていきたいと思っています。



## No.10 60代女性 家族(妻)の体験談

今は亡き夫に代わってギャンブル依存症を克服するに至った経緯をお話したいと思います。

夫 29 歳で発症(借金発覚)以後約 30 年間、彼が 60 歳までギャンブルに翻弄されました。ギャンブラーが辿るお決まりのコース、借金、肩代わり、また借金、肩代わりの連続、追い詰められて自殺未遂、一家心中未遂、拳句に自己破産、それでも止まらずまたギャンブル、延々と続くかに思えた日常……暗闇の中に掴んだ一筋の光、それが依存症本人の自助グループでした。

最初は借金の肩代わりの条件での自助グループミーティング参加でした。依存症は否認の病と言われていますが、まさに自分は依存症であると認めることが回復への第一歩だと思います。これがなかなか認められないから自助グループに 1、2 回行っても続かないのです。主人も最初はそうでした。仲間の話を聞いて『自分は違う』の一点張り、その状態から『自分も同じだ』と変わるかが回復の肝になると思います。3ヶ所目の自助グループ、今度こそ絶対続けて通ってほしいと願い私も一緒に会場まで行き、外でミーティングが終わるのを待つというスタイルで通い続けました。2ヶ月たった頃でしょうか、自助グループに行くことが楽しみの1つになり始めました。夫は自助グループで多くの事を学びました。本当の回復はここから始まりました。1度はスリップしましたが、自助グループのおかげで立ち直り 74 歳で病で亡くなるまでの 13 年間、止め続けることができました。まず、謙虚に自分を省みる気持ちが芽生えたことが大きいと思います。自分は特別ななんかじゃない、棚ぼたの人生なんてあり得ない、不確かなラッキーを求めて生きるより、目の前の1日1日をひたむきに生きる、これが自分にできること、それしかないのだと痛感したのでした。今日もギャンブルしなくて1日終わって眠りにつく、当たり前の日々の積み重ねが夫にとっては大きな自信と励みになったのです。止めることが目的で通い始めた自助グループですが、実はもっと深い『人としてどう生きるか』ということにまで私達を導いてくれた様に思います。ギャンブルが止まっているだけでよいのではなく、ギャンブルで閉塞されていた心を如何に解放して、自分らしく生き活きとして生きられるかということが大事なんだと学びました。自分をなくして、生きている実感もなく何のために生きているのかさえ分からない人生、それで人生を終えるのは余りにも悲しいことです

『今日1日』『感謝』『謙虚』、夫が発した言葉が今も私の記憶に残っています。彼が回復して生涯を終えるまで 心豊かに静穏な日々を過ごせたことをとても嬉しく思っています。どん底から彼を支えて共に回復までの道のりを併走してくれた多くの依存症本人の自助グループの仲間感謝の気持ちでいっぱいです。

私については、家庭の事情で転居した先の近くに家族の自助グループのミーティングが行われている事を知り、回復し続けている夫との経験が今、家族のギャンブル問題で苦しんでいる仲間の少しでもお役に立てないかと参加しました。そしてまたこれからの私の生き方を見直すためにも今後も繋がってほしいと思っています。

ギャンブル依存症は回復できる病気だということを強く今悩んでいる仲間に伝えたいと思います。

## No.11 60代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

いつの頃からか、家に置いていたお金がなくなる、置いていたはずの商品券がない、最初は私の勘違いかなと思っていました。夫も同じことを経験していました。何度か息子にも尋ねましたが知らないと言うばかり。そのうちに息子名義で貯めていたお金がないことに気がつきました。息子が生活費として家に入れてくれる分を将来のためにと私が預金していたものです。通帳の記載を見れば1日のうちに10万円が数回に分けておろされている。3、4日おきに10万単位でおろされている。残金が1か月のうちになくなっている。尋常ではないお金の使い方に愕然としました。私は寝ている息子を叩き起こして息子の行動を責め、罵りわめき散らしました。問い詰めるとパチンコ、スロットに使ったことを認めました。仕事でのストレスを発散させるためという理由でした。私はこんなことが長く続く訳はない、一時的な気の迷い、そのうちに目が覚める、きっとおさまる、その頃はそう信じていました。

息子は22才で結婚し、自由なお金がなければパチンコも趣味程度になると思っていました。第2子出産後、実家で養生しているはずのお嫁さんが突然家を訪ねてきました。息子が生活費を使ってしまった。貯金も勝手に使われた。今回が初めてではないことや息子のカバンの中から消費者金融の明細書が出てきたことを告白されました。

初孫とは突然の別れでした。孫ともう会うことができない。絶望感でいっぱいでした。

消費者金融での自転車操業、家庭内窃盗。息子を助けて！昔の優しい息子に戻りたい！そんな私の思いは息子には届かず仕事には行っているものの生活は荒んでいきました。

私は仕事をしていても息子の行動が常に気になっていました。消費者金融への返済にまでついて行きました。返済して元金が減っているはずなのにいつの間にか借入額が増えている。そんなことも度々ありました。また騙された！息子の言葉が信じられない！いつまでこんな状況が続くのか、孫にも会えない寂しさから何で私だけがこんな苦しい目にあうんだ、生きることが辛くなっていきました。

息子もやめたいけどやめられない。ギャンブルをやめることができない息子も苦しかったようです。

2度目の大きな借金が発覚した後、息子と私はそれぞれ自助グループに繋がりました。自助グループでは言い放しの聞き放し。私は誰にも打ち明けることができなかった辛い経験をミーティングで分かち合ってもらいました。仲間はみんな同じだよ、わかるよって言ってくれました。私は自助グループで救われました。私はひとりじゃないんだ。少しずつ希望が見えてきました。今では私の辛かった経験が初めて参加された方のお役に立っています。

息子はスリップを繰り返しながら少しずつ自分の生活を立て直しているように見えます。今、息子に借金があるのかどうかはわかりません。たとえあったとしても自分で払っていけばいいと思うことができます。自分で作った借金は自分で払ってもらう。当然のことですが自助グループに繋がって知ったことです。

ギャンブル依存症の家族は当事者に巻き込まれて借金の尻拭いをやってしまいます。

何度もこれが最後、家族は当事者の言葉を信じ裏切られ傷ついて自助グループに来られます。ギャンブル依存症は脳の病気であること、自分の意思ではやめられないこと、完治はしないけれど回復はできること。ギャンブル依存症を疑えば自助グループを勧める、自助グループに行けば回復できるよ、という社会になることを心から願ってこれからも活動を続けて行きたいと思います。

## No.12 40代女性 元妻の体験談（ばちんこ、競輪関係）

私がギャンブル依存症という言葉を知ったのは、今から13年程前になります。元夫のパチスロや競輪での度重なる借金によって、何度やらないと約束してもギャンブル、借金を繰り返す姿に、ほとんど参っていた時に、あるテレビ番組でギャンブル依存症を特集していて、「これだ！」と思いました。元夫も、たまたま同じ番組を見ていたようで、同じように思ったそうです。その後、知り合いの保健師さんに教えてもらった、ギャンブル依存症を扱っている病院に元夫と行きました。元夫はギャンブル依存症と言われ、依存症本人の自助グループへ行くように。奥さんは、ギャンブル依存症について勉強する事。家族の自助グループに行くこと。と言われました。でも、ここで病院に行って安心した私は、この状態でも「もうやらないだろう」と思い、家族の自助グループには行きませんでした。病院でもう1つ言われた印象的な事が、「家を買う、子どもが出来る等、責任が増えると、この病気は酷くなるよ」という言葉でした。ちょうど家を買ったばかりだった私は、まさか～とっていました。その後定期預金を崩されている事が発覚し、ようやく私の中で、「もうダメだ」と思いました。ここで家族の自助グループに繋がり、沢山の仲間に出会います。

ここからは、今まで、私の生きてきた世界と違う世界のように思いました。皆さんギャンブルと借金の話をしているのですが、明るいのです。何でこの人達、この状況で笑っているんだろう??と思いました。それと同時に、私もこうなりたいと思いました。

自助グループで教えてもらった事は、「ギャンブルの問題は、元夫の問題。そこは、彼に任せて自分の回復に取り組む」最初は何の事だか、分かりませんでした。ギャンブルをやめさせたくて来たのに、私の問題って何？私には問題なんてないけど？と。しかし、仲間の話を聞いているうちに、似たような体験に共感し、自分が本当に思っている事、言いたい事を代わりに話してくれているように感じるようになりました。自分の思考のからくりが分かってくると、元夫をどうにかしようという発想より、誰かに左右される生き方より、自分の足で立ち、自分で自分を幸せにする！という考えになっていきました。それと共に、ギャンブル依存症の仕組みも勉強し、彼は、やめたくてもやめられない病気で、そんなに苦しい事はないだろう。彼は、私を苦しめたいのではなく、病気のせいなのだ、と分かるようになりました。それまでは、彼を恨んでいましたが、今までの嘘や理解のできない行動、私に対する理不尽なふるまいは病気の症状だったのだと許せるようになりました。彼を許す事で私も楽になりました。ただ、回復の道をまだ歩めない彼と一緒にいる事は、誰のためにもならないし、したくないと思うようになり、4年程前に離婚する事になりました。でも、今でも彼の回復を願っています。

専業主婦だった私は、仕事をし、子どもと2人で新しい家に住んでいます。

ギャンブル依存症は、家族を巻き込む病気だと思います。私達には子どもが1人います。子どもがどう思っているのか、どう巻き込まれるのか、それは、子どもにしか分からない事だと思います。親としては、気になるところですが、今は子どもに寄り添って愛情を注ぎたいと思います。

最初は家族の自助グループに行ってみようかな？話しをしたり、聞くだけで

しょ?とっていました。でもその、実際に似た経験をしている人に出会えて、話がきけて、話を聞いてもらえる事が、1番の助けで、私の力になりました。

私は、1人ではなかなか回復への行動が出来ませんでした。でも何度も仲間に話を聞いてもらい、背中を押してもらい、支えてもらって今の幸せがあります。1人では勇気が出ないことも、仲間がついていると思うと行動できたり、温かい気持ちになります。こんな出会いに感謝し、まだ苦しんでいる仲間の助けに私もなれたらいいなと思っています。ありがとうございました。

### No.13 50代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

息子が大学2年のころから、奨学金の入っている通帳からお金が引き出されたり、カード会社から催促のはがきが届いたり、おかしいと思うことが起こっていました。大学4年時には、息子の部屋から消費者金融借入書類も出てきて、カード会社からは頻りに催促のはがきが届き電話が架かってくるようになりました。留年が決定した9月、息子にお金の問題も問い詰めたところ、友人、消費者金融からの借金があると認めました。

息子に「何にこんなにお金を使ったのか？」と問い詰めても黙りでしたが、ぼそっと「パチンコかなあ」と言っていました。

借金は夫が全て肩代わりし、息子には、パチンコはやらない、借金はしないと約束させて、すべての消費者金融解約証明書を出させました。私は、借金を肩代わりすることが本当に息子の為になるのか？との思いもありましたが、ほっとしたのも事実です。息子は、ひどく落ち込んでいましたがパチンコをやめる事ができないようで、私は、パチンコで借金をしてこりごりだと思っているはずなのに「これはおかしい」と思いスマホで検索してギャンブル依存症という病気がある事を知り「息子もこの病気では」と思い病院に行く事にしました。

病院では、看護師による問診を受けてその後医師から「いくつか当てはまらない項目もあるがギャンブル障害です。治す薬はないので集団での認知行動療法を受けて下さい」と言われました。また親は、「借金の肩代わりはしないで下さい」と言われました。私は、「息子の病気を治してあげなければ」と必死の思いでした。留年した分の授業を優先して認知行動療法は一旦休む事にしました。その間にも息子は、パチンコをやめられない状態で、私は、息子の行動を監視し何かおかしい行動があると財布の中を探りました。するとまたもや消費者金融のカードが。病院に電話しましたが本人でなければ電話での相談はできないと言われて息子にどう対応したら良いか分からなくなり、ネットで主治医だった医師の本を見つけて購入しました。そこに民間支援団体の家族相談会がある事を知り電話しました。

電話で「息子の財布の中を探ったら消費者金融のカードが出てきて」と話すと「それはお母さんの問題ですよ」と言われました。「私の問題？問題なのは息子です」と思いながら家族相談会へ行き、そこで息子への対応のアドバイスをもらい、私は「自助グループに行ってください」と言われました。早速自助グループに行き、息子の病気を治すのにどこの病院、どこの医師がよいのかの情報を知りたくて仲間に聞いたところ「息子さんは、大人ですよ。自分で決めればいいんじゃないですか」と言われて「そうだなあ」と思いました。息子に「病気を治すには、病院、自助グループ、回復施設があるよ、自分で選んで」と伝えると息子は、「家の近くの自助グループに行く」と言いましたが、結局自助グループに行くことは1回もなく、その後なんとか大学を卒業して就職し今は別々に暮らしています。私はいつか、息子の真の助けになれるように今も自助グループに繋がりを続けています。息子もいつか回復への道に繋がりをこの病気を克服してくれることを信じています。

## No.14 50代男性 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。

私が息子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、肩代わりをした事を思い出します。その後の息子の生活にずっと違和感を抱いていましたが、あまり深く考える事はありませんでした。

しかし息子のギャンブル癖はその後8年に及びエスカレートして行き、とうとう私は疲弊にまで追い込まれてしまいました。

就職したから大丈夫。結婚したから大丈夫。嫁が管理しているから大丈夫。子供が出来たから大丈夫。神社で拝んでいるから大丈夫。啓発文送っているから大丈夫。と信じていたが、何の効果もありませんでした。拳げ句の果てに息子は、会社のお金を横領している事が発覚し職を失い、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特性を理解し、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ないかと残念に思うところです。

現在、私は全国ギャンブル依存症の家族会に属し、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います。

ギャンブラーと過ごす最悪な時間から、回復者と過ごす最高な時間を目指して。

## No.15 女性 元妻の体験談（ばちんこ関係）

私の元夫はギャンブラーです。今は離婚しています。

子供が生まれて数年したころ、夫のパチスロによる借金が発覚しました。

私は夫の借金を払えばまた幸せな暮らしが戻ってくると信じ返済しました。

しかし、夫の借金はその後もありました。私はその度に悲しくて苦しくて、泣いて怒りました。

いつしか私は夫の次の借金対策の為に貯金をするようになり、その為に使うべきところにお金を使うことが出来なくなっていました。

私は大家族で暮らし、夫婦円満の幸せ家族だと思っていました。周りからは、大勢で暮らしているいいわね。夫婦仲良しでいつもお出かけ一緒に幸せね、と言われていました。

実際はいつ借金がまた発覚するのだろう。夫がパチスロに行かないように監視していなくては等苦しくてたまりませんでした。

でも、周りが幸せと言うのだからこれが幸せというものだろうと思っていました。

夫のお金の無心が続く中、定年を前にこれではいけないと思い、夫と私はそれぞれ自助グループに繋がりました。

以前ギャンブル依存症という言葉を知った時、図書館で読んだ本にこう書かれていました。

ギャンブラーの尻拭い、コントロールする人は自助グループへ行くように。

当時私は、尻拭いはしているけど、夫をコントロールしていないと思っていました。

初めて行った自助グループでは、優しい笑顔で迎えてくれました。私は良くわからないけれど、とにかくここに行かなくてはと思い通いました。

自助グループに通い自分の生きづらさを感じました。

夫とすぐパワーゲームをしてしまう。人の目が気になり本心が言えない。娘にいらぬお世話をしてしまうなど。

このままでは嫌だと思い、仲間に分かち合い、励まし、支えてもらい、少しずつ変えるようにしていきました。

そんな中、夫が毎晩女性と電話をするので、その事を考え続けて悲しく苦しくなりました。

また、飲んで帰ってきて大騒ぎをする夫に胸がつぶれるほど怖い思いをしました。

そんな時、仲間に外で1泊してみたらと言われました。

今まで1人で何処かに泊まったことがなかったのですが、会社の近くのビジネスホテルに1泊してみました。楽しいわくわくする経験でした。

しばらくして、実家が10日ほど不在になるというので泊まりにいきました。この時1人で暮らしていけそうだし、家族のことを気にせず好きなことをしていいんだと思いました。

でも家を出たその時は穏やかだけど、家に帰るとまた苦しくなりました。

仲間から、自分を正気に戻すため、家を出て自活することで現実を見てみたらと言われました。



はじめは別居という言葉に怖がり、夫にすがってきた私ですが、もう別居するしかないと受け入れた時、自然と涙が出ました。

それから夫に内緒で1人暮らしの準備をしました。

引っ越しの準備、住所変更等初めてのことはばかりでした。

今までは、いつも夫に頼り、面倒なことは夫に任せてばかりだったと感じました。それと同時に私でもできるんだという自信もわいてきました。

家を出る時、夫に話さなかったので、夫は義母の電話を使ったり、ものすごい数の電話をかけてきたりもしました。その度に仲間と相談して対応してきました。

その後医師にこれまでのことを話したら、黙って出たのは良かったです。また、役所のDV相談に行った時は、良く家を出ましたね、良かったです。と言われ、やはりこれでよかったんだと思いました。

別居して2年を前に夫が娘を介して会いたいと言ってきました。私は離婚を決めて、仲間、弁護士、姉の協力で、スムーズに離婚することができました。

それからもうすぐ1年になります。

今私は正社員で働いています。自助グループに繋がった当時は、夫がギャンブラーだから私が働いてもどうせお金は持っていかれるので仕事はしない。専業主婦が良い。とっていました。

自助グループに来てギャン妻は働くようにと言われ働き始めました。人との関わり方も教えてもらい、働くのも結構楽しいと思うようになりました。

色々つまづくこともあります。その都度仲間に分かち合ってもらっています。

また、自助グループに来て仲間というものをしりました。

今の私には大切な存在。仲間がいなかったら、私は自分の足で立ってはいられなかったと思います。

もう1人ではないと感じられることが、私の幸せであり、強さです。

まだ繋がっていない方にも、仲間の素晴らしさを感じていただけたらと思います。

今の私は、かつて思い描いた形とは違うけれど、充実した穏やかな生活を送っています。

## No.16 30代女性 家族（妻）の体験談（株関係）

出産を控えたある日、株の含み損がとんでもない額になっていることを夫から告げられました。「これから命がけて出産する時に何を言っているの？」と私は理解に苦しみました。夫が資産運用の為に株取引をしていることは知っていましたが、数十万程度を現物取引で使用していると聞いておりました。しかし詳しく話を聞くと、現物取引から信用取引へ、使用している額は1600万円以上、と想像をはるかに超えた高リスクな取引をしていることが分かりました。「節約好きな夫の金銭感覚はどこへ？危ない取引をしていることが分からないの？」と頭の中は疑問だらけでした。内緒で2人の貯金を使い込んでいることにも非常にショックでした。このままでは全財産が株に溶けてしまうと思い、取引をやめるよう何日も夫を説得しました。夫は「もう少しお金と時間があれば負けた分を取り返せる」と言ったり、「株をやめる」と言ったり、日によって言動が変わり、その度に私も一喜一憂しました。夫はスマホを肌身離さず持ち歩き、株の価格が表示された画面から目が離せない様子でした。私は出産と育児に集中したかったのですが、自分のことは二の次、三の次になってしまい、夫の異常な行動を私が止めなければ、と1人で抱え込み奔走していました。

夫が心身ともに辛そうなのに株をやめられない姿や、感情の起伏が激しくなっている様子を見てやっぱりおかしいと感じ、私は精神保健福祉センター、保健所、医療機関に相談しましたが、残念ながら具体的なアドバイスを下さる方と会うことが出来ず、絶望的な気分になりました。最後、民間支援団体からギャンブル依存症の家族の為に自助会の紹介を受け、藁にもすがる思いで、自助会に助けを求めに行きました。

自助会では、ギャンブラーとの生活にすぐ応用できるアドバイスのみならず、感情面での共感や慰めが得られ、同じような経験を乗り越え、今は幸せに暮らしている方と接することで勇気や希望をもらいました。苦しみ、悲しみ、怒り、絶望感、寂しさ、周囲への妬み、恥、罪悪感、何もかも捨てて1人で逃げ出したいと思っていること等、どんなことを話しても、誰一人私を否定する人はいませんでした。また、ギャンブル依存症の症状や、家族としての正しい手助け方法も学ぶことができました。ギャンブル依存症は、とても不可解な脳の病気で、家族が困っていても本人が「ギャンブル依存症ではない」と否認をしたり、お金の無心をされたり、家族が1人で対処するには精神的・身体的・経済に酷な病気です。1人で対処せずに、皆で経験を出し合い支え合っていく場所が自助会でした。また、私がこれまで良かれと思ってとってきた行動（夫を説得したり、情に訴えたり、約束事を書面に落とししたり等）が全て無駄、むしろ事態を悪化させるものだという事も自助会で知りました。そして、残念ながら現在日本で依存症を専門的に扱う医療機関は限られている現実も知りました。

自助会の仲間から励ましと具体的なアドバイスを受けながら、精一杯自分にできることを家庭でやり切りましたが、夫は病気の回復の道を選ばず、暴言等がひどくなってしまいました。同居を続けるのが精神的・身体的に苦しくなり、私は子供を連れて家を出ました。今は、安心安全な場所で、子供と穏やかな暮らしを続けています。まさかこんなに穏やかな日が訪れるとは、絶望感で一杯だったあの日からは想像がつきませんでした。身近な人のギャンブル依存症でお困り

の方がいらっしゃれば、どうか1人で抱え込まずに、自助会を頼ってみて欲しい  
など切に願っています。

## NO.17 男性 家族（父）の体験談（ゲーム課金関係）

今、私は、夢の中で、歩くのも覚束ない2歳前頃の息子と手をつなぎながら、家の近くにある河川敷を一緒に散歩している。

空からチラホラと雪が舞い降りる。

息子の笑い声、そして小さな手が温かい。

起床間近の現実と夢が倒錯する時に、最近よく昔の夢を見る。

我が家の息子は大学3年生のギャンブラー。

学校にも行かずに、スマホのネットゲームにはまり込み、課金を重ねて200万円近く借金をしている。

先日は、娘のお金を盗んだ。

その前は家のお金を盗んだ。

バイト先のお金を盗んだこともある。

その度に息子を何度も何度も諭し、何回も借金の肩代わりをした。

しかし、そうすることでますます息子の行動はエスカレートし、今まで以上に生活は荒れる一方だった。

当然、家族は、ギクシャクして会話もなくなった。

一方、息子は学校もバイトも行かず、生活が荒れるのと比例して、1日中ネットゲームにはまり込んでいった。

もう、この頃、私にはどうすることも出来なかった。

しかし、妻の友人がギャンブル依存症の家族会を紹介してくれた。

私は、藁にもすがる思いでその会に参加してみた。

この家族会とは、ギャンブラーによって苦しめられた、または苦しめられている家族の集まりであり、お互いの経験を共有し、今苦しんでいるギャンブラーの家族を、その状況から救い出す方法や助言を行う会である。

ただ単に、お互いの傷の舐め合いをする所ではない。

そこで、私は初めて気付いたのである。

ギャンブル依存症とは、本人の身勝手ではなく、脳内ホルモンによる異常で、ギャンブルをすることでその脳内ホルモンを戻そうとする病気であり、そして、その病気は適切に対処しなければ進行し続けるというものであるということ。

それまで、私はギャンブル依存症とは本人が欲に負けて、パチンコや競馬等のギャンブルを止められないだけの意志が弱い人の都合のよい病気であり、ワガママ病と思っていた。

しかし、ギャンブル依存症とは、そんな単純なものではなく、携帯電話の課金、ゲームや株、FX等も含まれ、ほとんどのものが当てはまると言ってよいものであった。

そして、これらの依存症は本人の意思とは関係なく、のどが渴いたときに水を欲するように、本能的に求める行動と同一になっているような病状なのであった。

当然、水を求めるのと同様になったギャンブラーにはギャンブルをすることに善悪もなく、彼らにとって生きるために必要な行動なので、ギャンブルをするためには何でもした。

しかし、ギャンブル依存症になっていない人もいる。

なにが違うのかはまだハッキリとはしていない。

しかし、ギャンブル依存症という周りを破滅の道へと導く、借金地獄や家庭崩壊等にさせる病気から、ギャンブラーの家族やギャンブラー本人が、抜け出す方法が唯一ある。

それは、ギャンブラーが、自らの意思でギャンブラー本人のための自助グループや、専門の回復施設に入所して、回復プログラムを回復を望む同じギャンブラーたちと共に行うこと、そして、その家族についてはギャンブラーの家族で作る自助グループに参加し、同じ境遇を経た人々に、経験談を聞いて解決策を模索し続けることでしか地獄から生還する方法はないのである。

そして、一旦、生還したからといって、気を緩めると一瞬で奈落の底に逆戻りしてしまうので、ギャンブラーも、その家族もギャンブル依存症という病気と、一生闘い続けなければならないのです。

加えて、自分たち以外のギャンブル依存症で苦しんでいる人や、その家族を救うために、自分たちが経験したことを伝え、そこから解決策を導き出し、自分たちがしてもらったように救い出していくことが地獄に後戻りしない唯一の方法なのです。

しかし、これらの自助組織は非常に小さく、弱いものです。

だからみんなの理解と援助が必要なのです。

1人でも多くギャンブルという不幸から救い出すために。

今日、息子は家から出て1人暮らしを始める。

200万円の借金を背負い、自分の力で生きていく。

大きな問題が待ち構えているかもしれない。

しかし、私には見守ってやることしか出来ない。

必ず乗り越えて、あの時のように、河川敷を散歩した頃の暖かい温もりのある息子に戻り、帰ってくると。

私は、未来の息子を信じている。

今、窓の外を見ると雪がやんだところである。

外は寒そうだが、私の手には、息子の手の温もりが今でも残っているように感じる。

## No.18 50代女性 家族（母）の体験談

2019年11月、息子の借金が発覚した。息子が父親になって1ヶ月後の出来事だった。嫁の母親から、息子が嫁に給与口座の通帳を渡してくれないので、今後の生活が不安でたまらないと娘から相談を受けていると連絡があった。

息子を問いただしたところ、消費者金融3社に借金があると言い、3社とも限度額いっぱい借入額だった。この時点で、借金の原因は明確に追及できず、息子夫婦のこれからの生活を重んじて深夜にもかかわらず、1社、1社の無人店舗に返済して回った。

この返済から3ヶ月後、嫁から連絡が入り、借金返済後も息子の様子がおかしいと思い信用情報の開示をした結果、初回を上回る額の借金が発覚したとのこと、わずか3ヶ月の間にまた同じ事を繰り返す息子は狂ってしまったか？それとも誰かに脅されているのではないかと、あらゆる妄想が頭の中を駆け巡った。

2度目の借金発覚と同時に職場の同僚からの借金も発覚し、更には職場での横領が原因で息子は仕事を失った。もうその頃には、笑うことを忘れたかのように表情も暗く、以前のような明るく活発で何事にも一生懸命に取り組んでいた頃の息子の姿はどこにもなかった。

職を失い育児に専念していたように見えた息子だったが、嫁の財布から生活費を抜き取りギャンブルに使ったといい、父親の財布からもお金を抜き取り、それもギャンブルに使ったと言って、家庭内窃盗はエスカレートしていき、もう家族がどれだけ懇願しても、誰の説得にも応じない息子の行動に途方に暮れていた。そんな時、嫁がネット上でギャンブル依存症の家族会を探してくれて藁にも縋る思いで参加した。ここに繋がってこれまでの息子への対応が間違っていたことを知り、息子の周りの人達、主に家族は共依存という病気に侵され、例えば言うなら、洗濯槽の中で絡まり合いながら永遠に回り続けていたことに気付かされた。

その後、息子は依存症専門のクリニックに繋がり、ようやくギャンブル依存症の診断が下った。何とかこれ以上病気が進行しないことを願っていたが、クリニックに繋がって2ヶ月後、息子の友人からの一報で、複数の友人からお金を借りていることがわかった。

再三にわたる借金をし、追い詰められていることをチャンスと捉え、息子を回復施設に繋げることができた。入所後は回復のプログラムに取り組んでいることを聞いて安心していましたが、5か月が過ぎた頃、嫁からの申し出により息子夫婦の離婚が成立した。この離婚を言い訳にプログラムに取り組む意欲が無くなったと手紙に書いて、息子は施設を飛び出した。行方不明になって、ひと月が経とうとしていた時の深夜、警察からの電話で、「行く場所もない、お金もないと言っておられます、迎えにきてください。」と言われたが、「迎えには行けません、回復施設に戻るよう伝えてください。」警察の方にそう言って電話を切った。本来ならば今すぐにでも迎えに行っていきたい、心ではそう叫んでいたが、断腸の思いで決断した。決断したと言うより、決断せざるを得ないこのギャンブル依存症という病気は、もう誰にも頼れない、親にも頼れない状況、いわゆる底つきの状態に当事者がならないと回復を遅らせると学んだからだった。それから数

日後、息子が路上生活者を支援する機関に保護されたと連絡が入ったが、こちらから連絡を入れることはせず、息子からの連絡もなく音信不通のまま現在に至る。どこかで生きていたならば25歳になっている。

息子のことを思えば、今の現実を受け止めることが出来ず、胸が苦しく号泣する時もある。眠れない夜、直ぐにでも迎えに行きたくなることもある。苦しい時、仲間を思い出す。同じような体験をし、家族会や自助グループに繋がってきた仲間と共に苦しみを分かち合うことで、私達家族は自分自身の回復の道を歩み始めている。自分と向き合っていく中で、自分の過去と向き合うと、生きづらかった原因が少しずつわかってきたように思える。当事者の体験談を聞くこともあるが、孤独で苦しい胸の内を話してくれることに感極まり愛おしく思える時もある。ギャンブル依存症の背景にある孤独や生きづらさは当事者家族だからこそ理解していきたい。

息子のことをどうにかしてくれと辿り着いた先は、息子がギャンブル依存症になった事をきっかけに私達家族が当事者より先に回復の道を辿るべき場所だった。

この病気に完治はないと衝撃的な事実を突き付けられたが、回復していくことが出来ることも知った。息子の回復を諦めることなく、今は自分の回復に舵を切り、これからの自分の人生を大切にしていきたい。

## No.19 40代女性 家族(娘)の体験談(ばちんこ、競馬関係)

私の父がギャンブル依存症です。本人は自分が病気だと認めず、私を含め周囲の人間が対処を間違えてしまったため回復には繋がりませんでした。

私が子供の頃、父は平日は夜遅く帰宅し、週末は朝からいなくなるという日々でした。自宅にいる時はテレビの競馬中継をよく見ていました。親子の会話はほとんどなく、週末にどこへ行っているかは、母から聞かされました。パチンコまたは競馬ということでした。家族で競馬場に出かけた記憶がおぼろ気にあるものの、実際に父がギャンブルをする姿は見たことはありません。いつも母の言葉から推測するしかなく、父がパチンコに行っているのを世間に知られたくないなどの母の文句や愚痴を聞いていました。お金の問題で揉めていることもなんとなく気づいていました。

私が高校三年生の時、父がくも膜下出血で倒れ、多額の借金があることが発覚しました。知人の連帯保証人になり、その知人が失踪したため借金ができたという説明でした。ギャンブルが原因の借金もあるとは、はっきり言わなかったようです。急遽母の親戚が上京し、尻拭いをしました。ただし、全額ではなく借金は残りました。

この辺りの事情は後日聞かされたもので、当時は何が起こっているのか分からず不安と恐怖の日々でした。両親から明確な説明が全くありませんでした。

父が脳内出血を起こした場所が、仕事帰りに寄ったパチンコ屋というのがギャンブラーらしいと今では思います。緊急手術で命は助かり後遺症もなく、父は仕事に復帰しました。

そんな状況でも、私は大学に進学しました。学歴をつけることが母の希望でした。大学卒業後は就職できず、しばらく無職期間を過ごしました。その後なんとか働きだした私に父がお金の要求をしてきました。私はまだ借金があることにショックを受けました。「早く返さなくては」という思いに囚われ、要求されるままに毎月お金を渡すようになりました。

私の父はギャンブルのことを表に出さず、毎回別の理由を言ってお金を無心しました。疑いながらも強く断ることもできず、長い年月が過ぎました。とうとう私自身が苦しくなり、父を弁護士の方に連れていき、債務整理をしてもらいました。それ以来、両親とは距離を置くようになったものの、お金の問題はなくなることはなく、2年前にようやく実家を出ることができました。両親を手放すのに10年以上かかりました。

こうして振り返ってみると、私の家族はいわゆる機能不全家族であり、多くの問題を抱えていたことが分かります。

ギャンブル依存症という病気のことを知らなかったこと、借金にばかり注目してしまい、その原因を明らかにしなかったこと、家族でありながらお互い無関心でいたこと、世間体を気にして身内だけで対処したことなどが、父を回復へ繋げることができなかった要因になると思います。

父が病気で倒れた時に正しい対処をしていれば、また違った未来があったかもしれないかもしれませんが、あの時はそうするしかなかったのだと受け入れるしかありません。



ギャンブル依存症当事者にも、その家族にも正しい情報が届くこと、社会の偏見が無くなり、オープンに相談しやすい環境になることを願います。

私は今、ギャンブル依存症当事者の家族のための自助グループに通っています。結局、両親を手放しても私自身の生きづらさはなくなりませんでした。依存症という病気のことや借金の対処法を学び、家族の中で身につけた歪んだ考え方、生き方を変えていくために自分に向き合っています。

父を恨む気持ちは薄れ、両親もまた生きづらさを抱えていたのだと理解するようになっています。

自助グループの仲間の中で、自分の人生を取り戻していきたいと思っています。