

体験談（令和5年4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	50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	3P
3	50代男性	当事者としての体験談	ばちんこ、競艇	5P
4	40代男性	当事者としての体験談	ばちんこ	7P
5	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、競馬	13P
6	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	15P
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	17P
8	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ネットカジノ	18P
9	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	競馬	19P
10	70代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	FX	22P
11	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	競馬	24P
12	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、株、競馬等	25P
13	20代女性	当事者である母の家族（娘）としての体験談	ばちんこ	26P
14	50代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	28P
15	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	29P
16	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、ゲーム	30P
17	女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	ばちんこ、競馬	32P
18	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	34P
19	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	36P
20	40代女性	当事者である男性の元妻としての体験談	ばちんこ	48P

※ 「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 50代男性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

私は34年間パチスロをしていました。

休みの日は朝から閉店まで、仕事の日仕事が終わってから閉店まで、年間300日以上は行ってましたね。今更パチスロをなぜしたかなんて書きませんが、公務員は収入が安定しているので借金がやり放題、カードの限度枠も自分の貯金と勘違いするほど狂ってました。

でも終わりは来ます。気付けば7社で借金1500万円にもなっていた。

信用情報にも載っているので貸してくれる所がなくなり、最後に、親に死にたい、お金貸してと頼みに行きましたが断られました。

死にたいと言ったらお金を貸してくれると思って言っただけなので死にませんでした。

毎月の返済が出来なくなったので弁護士に相談して7社のうち3社を任意整理しました。

借金は軽減になったけど依存症は治っていません。

後日、長男から、兄弟、親子の縁を切ると連絡があった。

毎日毎日この事で長男と電話で喧嘩

精神的に疲れがピークになって病んでいました。

お金がなくてギャンブルできない時にTwitterを始めました。

居るは、居るは、ギャンブル依存症の人が何千人もビックリした。

そこで自助グループの人と繋がり仲間と一緒にギャンブルをやめるという事を教わりました。半年ぐらいは意味が分からず家に引きこもり自力で治そうと頑張っていました。

仲間が増えるにしたがってやっと意味が分かってきました。

1人で治せる病気ではない、病気なんだから治療しなくては治らない病気と気づき、ギャンブルが止まりました。私はSNSやオンラインミーティングでもギャンブル依存症は回復できることを確信しました。

今は恩返しとして、任意の支援団体ですが市の方と連携を取りながら月1回の講演をしています。

No.2 30代男性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

自分がギャンブルを始めたのは12年前です。

パチンコ屋に新卒で正社員として勤めていた頃、少しずつパチンコにのめりこみ借金を作りました。

借金を返済出来ず、職場にも消費者金融から何度も電話があり、家族にも借金がある事を打ち明けました。

当時は社員寮に住んでおり、事情を知っている職場の方に自分の消費者金融のクレジットカードを預かってもらい、少しずつ返済をしていきました。

でも、仕事が上手くいかず1年半で辞めて借金を抱えたまま実家に戻りました。

実家に戻ってからは、家にいる事が気まずくなりパチンコ屋に逃げて時間を潰していました。

借金は元の状態に戻り、嫌な事があればギャンブルばかりして家族ともあまり話すことがなくなりました。

定職につかず職業訓練を受けたり臨時社員として働いたりもしましたが、その間もギャンブルはやっていました。

その頃から、実家から離れたいという気持ちが強く1人暮らしをしたかったのですが、当然お金も無く学生の頃バイトをしていたスーパーに出戻りアルバイトとして働きました。

実家から電車で1時間かけて通勤をして、仕事が終われば毎日の様にパチンコ屋に行っていました。家には帰りたくない、家族と顔を合わせて話したくない、気まずい、そういう状態から抜け出せず終電の時間までパチンコをして、家族が寝静まった頃に帰ったり、たまに家に帰らずネットカフェに寝泊まりするという生活を3年程繰り返していました。

自分では何も生産性がない事をやっているのは分かっていましたが、パチンコが頭から離れず何かと理由をつけてパチンコ屋に行っていました。

そういう生活をしていた時に1番自分のことを心配してくれていたのは母親です。

自分の生活費が足りない時は母親がお金を貸してくれたり、何も連絡せず家に遅く帰った時でも必ずご飯を用意してくれていました。

母親もパートでお金に余裕がないのは分かっていたけれど、当時の自分は母親に甘えていました。

ある日、母親が倒れ病院に運ばれました。精神的に追い詰められ鬱のような症状になり、今も入院しています。母親が倒れた時、今まで行ってきた自分の行動を物凄く後悔し涙が止まりませんでした。

本気でギャンブルをやめて借金を返済しないといけないと思い、仕事も転職し、住み込みの旅館で働きました。

その頃から父親に自分の通帳などを預けて、借金の返済や携帯料金の支払いなどお金の管理全てを父親に任せていました。

自分がギャンブルをしない為に家族も協力してくれましたが、それでもやめる事は出来ませんでした。決められた範囲内で使えるお金はありましたが、休みの日はパチンコ屋に行っていました。

旅館で働いていた頃は手取りで給料を貰っていたので、給料日に仕事がある日は父親に給料を預けてお金を使い込む事はなかったが、休みの日は給料をパチンコ屋に使い込んで父親と揉めたりすることもありました。

仕事も上手くいかず結局辞める事になり、返済していた借金も元の状態に戻りました。

6年前に任意整理を行い、自助グループにも通い少しずつではあるけどギャンブル依存症から抜け出す生活を始めて、ギャンブル依存症の治療を行なっている病院にも通院しました。

現在は、ドラッグストアで正社員として働き、実家を離れて生活をしています。

父親にお金の管理をしてもらいながら、スリップを何度も繰り返して、その度に後悔して、ギャンブル依存症というのは常に葛藤しながら自分の弱い部分と向き合わないといけない病気なんだと思います。

今はパチンコ屋に行きたくなかった時は過去の自分を思い出して、あの頃の自分に戻りたくないと言い聞かせて衝動を抑えています。

ギャンブルをする事によって、自分だけではなく周囲にも迷惑をかけてしまう事も常に心に留めておかないと、いつまで経っても依存症から抜け出すことはないと思っています。

No.3 50代男性 当事者の体験談（ぱちんこ、競艇関係）
全てを失ったと思ったときから、手にできたもの

大学の2年から、パチンコ店に入り浸る毎日が続いていった。きっかけは、友人に誘われて、はじめてやったパチスロであった。2,000円を使って当たりを引き、大当たりが止まらなくなって、大量のメダルがマシンからあふれんばかりに出てきた。閉店時間までメダルは出っ放しとなり、不思議な景品に取り換えた。

ホール店員の「みんなについていけ」という言葉に従い、小さな窓口にその景品を差し出すと、10万円以上の現金がさっと出てきた。大金を手にして興奮した自分がいた。夢のような出来事だった。

当時、時給700円台で夜勤バイトだった私は、それからの日々はバイトが馬鹿らしくなり、パチスロが生活の中心となっていた。大学には出席不足が理由で2年留年した。それに懲りて、社会人では仕事に集中しようと決意したのだが、ギャンブル漬けの習慣は治らなかった。私は勤務しながら投票ができる競艇のネット投票にハマっていった。

いつしかクレジットのキャッシングをして投票する最悪のサイクルに陥った。借金と虚無感と焦燥感だけに苛まれたサラリーマン生活だった。

ギャンブルで失ったものはギャンブルで取り返すしかないと決め込んでいた。付き合っていた彼女とは結婚目前だったが、すべてを失ってしまうと考え、借金はもちろん、ギャンブルにハマっていることも隠していた。その後、結婚し、子どもも生まれ、幸せな家庭を築くことができていた。「表向きは」であったが。何年も隠し続けていたギャンブルの借金が発覚したのは、自転車操業が破綻したからである。発覚したときは、これまでの過去をすべて告白し、心から詫びた。妻はもう2度と繰り返さないことを条件に、肩代わりして返済してくれた。私は念書も書き、心からもう2度とギャンブルはやらないと誓った。しかし、2年たった後に、前回以上の借金額を抱えた自分がいた。あの時、あんなに堅く決心したのに、職場でパチンコ屋に誘われたのをきっかけに、ギャンブルの楽しさを思い出してしまった。気がついたら、消費者金融のカードを8枚も手にしていた自分。妻には何も言い訳できなかった。「またやってしまった。本当に申し訳ない」と涙を流しながら告白した。迷惑をかけた申し訳なさ自分自身が情けないという惨めさで訳が分からない感情だった。離婚に向けて手続きを取ることになった。その際に、妻から「これだけは言うておくね。あなたは病院に行ったほうが良いよ」と忠告された。ハッとなった。すぐ依存症の専門外来を調べて、医師を訪ねた。結果、ギャンブル依存症と診断された。そして、治ることがないこと、医師にもどうすることもできないこと、自助グループという集まりがあることを教えてもらった。某所の繁華街近くで行われていたミーティングに20人くらいのメンバーが集まっていた。ギャンブルで破綻した者の集まりと聞いていたので、ホームレスや「ならず者」の集まりなのではないかとビクビクしたが杞

憂だった。私のような年代の若いサラリーマンも多くいたのだ。過去、周りの人
たちをウソで固めて、借金を肩代わりしてもらって、迷惑をかけながら生きてき
た世界最低のクズ人間だと自分自身を思っていた。しかし、そこには私と同じよ
うなクズがたくさんいた。しかも今は 5 年、10 年とギャンブルをやめること
ができて、過去の経験を笑いながら話をしていたのである。私は直前まで死ぬし
かないと思っていた。でも、まだ生きても良いのかもしれない、立ち直って生き
直すことができるかもしれないと希望の光が差し込んだ。人生のどん底から、生
きる希望が湧いた瞬間だった。それから 10 年以上、自助グループに通い、今は
困っているギャンブラーの相談相手を務めている。人のために自分が役に立つ、
本当に生きていて良かったという実感がある。

No.4 40代男性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

「あいつは誘っても来ないよ」この言葉を当時野球部に入りその部室の中で聞きました。

同じ野球部の仲間から必ず勝てるからやってみればとよく誘われていた。確かにその当時は千円を持っていきメダル3枚でピックボーナスが引けるお店がサービスで仕込むモーニングがあった。交換可能時間まで店内でウロウロしていれば約6千円の交換ができるという。高校生ながら差額の5千円を手にし、そのお金で野球部の同僚が昼食時間に蕎麦屋に行く姿は若干うらやましくもあったが自分は母親から作ってもらったお弁当を部室で食べるそんな日々が続いた・・・。

実は自分の家は小さいころから父親のギャンブルで借金の問題が絶えずあり、よく母親から「あなたはお父さんみたいにならないでよ」とよく言われていた。家がうまくいかないのは父親のせいだと思いつつも、ギャンブルを自分は絶対にやらないと強く思っていた。父親との会話も高校生に入りほとんどなく、あんなおやし出ていけばいいと思っていた矢先、またギャンブルによる暴力・借金が発覚し17歳のころ父親は出ていき母親との離婚が決まった。

そんなギャンブルに対して嫌悪感しか始めはなく、何度か朝に行くモーニングに声はかけてもらい、その時の自分の答えはいつも「俺はいいよ」と伝えていました。そんなある日、「あいつは誘っても来ないよ」と話しているのが聞こえたとき何となく疎外感を感じた数日後、少しやってみようかなと伝えたのがスロットへの入り口でした。

最初は、パチンコ店に入るのはドキドキしたが慣れるとなんか大人になった気がした。メダル3枚でボーナスが本当に当たり、仲間に初めは押ししてもらっていたが、ボーナス絵柄が見えるようになり「何これ凄く楽しい！！」とC機やS機などを好んで遊んでいました。その後、他の機種やパチンコにも手を出し始め、気が付けば1日中、学校にも行かず、一般台のM機やフィバー台のB機など様々な機種にも手を出し始め、同時に思ったのは親父みたいに借金するような事はせずに上手くやりくり出来ればと思い、当初思っていた嫌悪感は多少持ちつつも、少しずつ野球の品物を買う等といった嘘をついてまでするギャンブルになっていました。

嘘をついてお金を借りるときによく母親から「あなたはお父さんみたいにはならないでよ」と言われるのが嫌でした。その場は黙っているのだけど、心の中は「親父と一緒にするなよ」と思っていた。買ったレシートを見せてと言われると何か疑われているのでは？とか思い、そこまで疑うのならいいわと言って逆ギレしたりしていました。その場合でも、母親は最終的には信じてくれてお金を多分出してくれるだろうと過去のやり取りで知っている自分は、高校生や専門学校生のうちのうちは「まだ学生だし社会人になったら考えればいいや」と深く見つめることはしませんでした。

社会人になりギャンブルを続けていた自分は、親にお金を借りないで自分で自立した生活をしないと、と思いました。何故かというと、母親にこの一言を言われたからです。「あなたこのままではお父さんと同じになるわよ。この前もおばあちゃんの所にお金を借りに行ったでしょ。身内には黙っていてと言って・・・」

と言われたときに思ったのは、あれだけ「内緒にして」と言ったのに・・・わかったと言って貸してくれたのに・・・とその貸してくれたおばあちゃんに怒りを覚えた自分がいました。わかったよと怒り口調で話しそれからは一時的に連絡をしないで自分でやりくりすればいいと思いました。しかしギャンブルはやめていない為、どうしてもお金が必要になる日は遠くなく、その時、自分なりに考えた方法はクレジットカードを作ったの現金化でした。当時旅行会社のカウンターで新幹線の回数券を良くカードで買いに来る人が多く、なんでかなあ？と思っていた自分は、職場の先輩に何で新幹線の回数券を買う人はカード支払いが多いんですか？と聞くと先輩から「全ての人ではないがショッピング枠で回数券を買いそれを金券ショップで売れば高く買い取ってくれるから」だと思ふよと聞いた瞬間、このやり方があると心の中でガッツポーズしている自分がいた。ギャンブルをやり続けている自分がより射幸性の強いギャンブルをやるようになっていく時期でもあった。

あっという間に借金が膨らみ、ただ母親には言いたくないなあ、と次に自分がとった方法はサラリーマン金融でした。やっぱやめたほうがいいかなあ？でもどうするんだよと申し込みに店舗前には来たが、なかなか中に入れないでいた。そうだ電話して怖そうな口調の人が出たらやめようと店舗の電話番号に近くの公衆電話からかけてみた。「〇〇〇〇でございます」と出たのは怖い人ではなく、女性の明るくハキハキした感じの人が出て少し安心し、カードを作り借りたい事や現在はクレジットカードのみ借金が有る事を伝えると、窓口に身分証明証があれば借りられる仮審査の回答をもらった。「30分後に店舗に伺います」と伝え公衆電話を切り、その瞬間、こんなに簡単に借りられるんだあ～やったあ～マジで嬉しいと借金が増えることよりもお金を借りられる喜びのことが大きくその場で叫んだ。店舗に着くと30万円で申し込んでいたはずが、「50万円まで借りられますけど如何いたしますか？」と言われ「念の為50万円をお願いいたします。」と即答、カードを作成した。有難うございましたとカウンターの女性から頭を下げられてのお礼、借金を申し込んだのに感謝までされ簡単に借りられる事を知り、余計に身内に言うより楽と思うようになっていきました。

ギャンブルの為の借金カードが作れるのを知った自分は、限度額が一杯になると、1社から2社、3社とまた新たにサラリーマン金融に申し込んで、借金が雪だるま式に増えていき、あっという間に自転車操業状態になっていきました。8社3百万円位の時に審査に落ちる様になり、マジでヤバいどうしよう？と思ったときに頭に浮かんだのは母親でした。仕方がない、話しづらいけど、以前も肩代わりしてくれたから今回も話をして救ってもらおうと話をし、後日家族会議、「実は・・・」借金の告白をすると母親はあきれかのように「またギャンブル」と言ってきた。その時に咄嗟に自分は「多少ギャンブルもしたけど食事の付き合いや買い物も多かった」と実際はほとんどギャンブルで使い果たしたとは決して言えませんでした。

もう2度と借金はしませんとは簡単に言えるのですが、もう2度とギャンブルはしませんとは言えずに、その言葉を母親から書いてと言われぬように自分から肩代わりの時に、誓約書、書くよと言ってよく書いたのは、もう2度と借金はしません、の言葉でした。肩代わりの時に今回は信じるからと言って出して

もらった時や、出してくれるなと感じたときは表面上では申し訳なさそうにしていたが、内心はガッツポーズをして今度は上手くやれば良いと思いつつながら、余計な事を言われる前に一旦外出しようとタイミングを良く見計らって外出し、時間をあけて帰宅し、自分から今度は気を付けますと伝え身内を安心させていました。

さすがに肩代わりをしてもらった後は、自分なりに上手くやる方法を考えたりもしました。始めは時間を決めて行く、休日だけにする、予め使えるお金だけを持って行きキャッシュカードなどを家に置いていくなどを試しましたが、どれも効果が無く結局長続きしませんでした。この頃からギャンブルをやることに若干後ろめたさもあるせいか、家に帰る前に芳香剤をかけて帰ったりもしましたが、何となく「どうせもうギャンブルをしているのがばれている」と感じるとその行為もやめ、会話もなく目も合わせなくなっていました。

そんなある日、家に帰るとリビングに置き手紙があり「もう一緒には住めません。家賃は払ってあげます。今、家の全財産はこれしかありません。」とキャッシュカードと共に置かれていました。ヤバい、出て行っちゃったと焦った自分がまず行ったのは、銀行に行き残高照会でした。残高照会すると20万円入っており、さすがにこのお金を使っちゃうと本当に連絡が出来なくなると思い、この日は踏みとどまりましたが、今まで借りた金額を取り戻せばいいと3日後、その20万円を下ろし開店前から並び、F機やK機、裏モノの沖スロなど射幸性の高い台ばかりを打ち撃沈、僅か5日位でなくなり「仕方がない」しばらくは連絡せずある程度上手くギャンブルがやれるようになったら連絡すればいいや、家賃は払ってくれそうだし」と余り深く考えずむしろギャンブルに行きやすくなった環境に安堵している自分がいました。

この時期のギャンブルは毎日、金額の上限はなし、時間は閉店までのサイクルに陥り、気が付けばどんどん借金が膨らんでいきました。借金が増えると何とかしなくてはと思い、自分が良く打っていた台ではどうしたって借金が返せる訳がなく、自分が余り打たなかった波の荒い台に手を出し始め、気が付けばサラリーマン金融8社約350万円の借金になっていました。この頃からサラリーマン金融の無人契約機に申し込んでも「審査の結果融資できません」の返答ばかりで本当に審査しているのかよと思いながら、ただしかし、何とか利息だけでも払わないと明日取り立ての電話がかかってくる。どうしよう？時間はもう夜8時だしとその時またもや頭に浮かんだのは母親でした。

この時は、1時間くらい電話の発信ボタンが押せないでいたが、もうどうしようもないしなあと観念して発信してみると、母親の携帯電話からは「現在この電話番号は使われておりません」とメッセージが流れ、家の固定電話・妹の携帯電話も同様のメッセージが流れ、すぐに完全に連絡を取れないようにしていると思い寂しさも覚えたが、「ああそうかよ」と開き直り、なら借りられる手段を探して自分で何とかすればいいんだろと、次の日の朝、スポーツ新聞を拾いその中の融資コーナーを見るとスピード融資・担保不要・ブラックOKの文字が記載されている融資広告が沢山掲載されていた。一見怪しいなあと思いつつも、新聞も一応審査しているだろうと思い電話をすると、来店すれば貸すよと言われ、安心し大急ぎで返済日の会社に今日の午後入金旨を伝えると「いやあ～何とかな

った」と安堵している自分がいた。

借りられる場所は東京の〇〇だった。はっきりとうちの利息は10日で3割だけとそれでいいなら貸すよ。あと最初は書類代がプラス5千円頂くけどどうすると、どこにでもいそうなサラリーマン風の風貌の人に言われた。これが闇金かぁ～と思いながらも自分がイメージしていたヤクザ風の人とはかけ離れている風貌に少し安心したのと、何が何でも今日利息は払わないと、という気持ちから利息は高いけど、10日後に返済すればいいやとあてもないのに融資を申し込み、闇金に借りるようになった。意外と闇金はある人がやっているんだなぁ～と思いながら、返済が出来なくなったり、ジャンプ金が払えなくなると近くの闇金に借りての返済をし始めていた。このあたりの闇金は期日を多少遅れても電話すれば恫喝せずにサラリーマンの営業みたいな声で、お願いしますよと対応してくれ、当初余り怖さはなかった。しかしながら段々と件数が増えていき金額はおろか毎日が返済日の状態になった時に、運転免許証を預けそれを担保に借りたことで他で借りる事が出来なくなり、ジャンプ金が用意できず、ある闇金に行き相談に行ったら、Dさん調べさせてもらったけどかなり沢山の会社から借りているね？もう今日あなたの母親に払ってもらおうから、とおよそ5時間の監禁をされ母親の住所に向かった。行く前は母親の所にはと泣いてお願いをするも、じゃあ誰か払ってくれる人がいるのかよと言われても、自分には誰も見当たらなかった。

闇金の店舗前に黒塗りのベンツが用意され自分は後部真ん中の座席に座らされた。「本当に行くんだ。母親に合わす顔がない。やってしまった。」と様々な感情が駆け巡ったが、闇金の人にタバコ吸うか？タバコ代もなかったんだろ？とクールなタバコを貰い車内で吸った。吸っている途中に闇金の人からあなたの事を救ってやるからお前も協力しろ。母親に脅迫めいた取り立てをするつもりはないが、払ってもらうためにお前は家に着いたらこの人たちはいい人だからと言ってくれ。そうすれば、必ず払ってもらおうようにするからと言われその瞬間にこの人たちに任せればいいやと思う自分がいた。結局この人たちのお陰で払ってもらい、自分はその条件としてギャンブル依存症の自助グループに参加する事になった。自分からではなく、仕方なく少し出れば身内も納得するだろうとそんな気持ちで参加してみる事を決めた。

自助グループ参加当日、やっぱり気が進まない・面倒くさいなぁ～と色々考えたが自助グループが行われている某所に向かった。始めから入る勇気はなく、ただ身内に行くといったからなぁ～と開始15分後あたりに会場内に入った。こんなところに来る人はいないだろうと思っていたが人数が多くいて「こんなにも沢山いるのか？」とびっくりした自分がいた。会場で行われているのは自分の話をただただするだけで「これ続けるの？」と思いながら身内にまあ行って良かったと伝えている自分、「まあ我慢して行き続けてみるか」と仕方なく毎日自助グループに行き続けた。数日後、自助グループの帰りにギャンブルしなければいいんでしょ、と自分がよく行っていたパチンコ屋のソファに座り、台を見始め、その後、ゲームセンターのメダルゲームや実機のゲームを「ギャンブルでなければ」と言い訳をし、よく遊んだり見たりしている自分がいた。このことを自助グループで話したほうがいいのかぁ～と思ったりもしたが、別にギャンブルで

はないし見ただけだしと話すことはなかった。少しずつ自助グループに行ったら、という気持ちが芽生え、1回目の自助グループは約3カ月で行くことをやめ、そしていつものように身内とは連絡しない日々が続いた。自助グループに行かなくなって約3カ月後、そして再発、同じことの繰り返しだった。再発直後、某所のパチンコ店の外でタバコを吸っているとミーティング帰りの仲間が目の前を通った。咄嗟にヤバいと店内に入って通り過ぎた後、「もう会うことはないだろう。あんな生活していて哀れな奴ら」と呟き自分はスロットを打ちに店内に戻った。

同じ問題を繰り返し、身内からは相手にされなくなり、仕事先の旅行会社にも横領や同僚への借金が明るみになり首同然の恩情自主退職、警備員の仕事は交通費がなく行けずの無連絡退職、カラオケ屋でのサービス券横領や同僚への借金・闇金の取り立て電話が行くことに恐れての無連絡退職、携帯電話のアドレス帳の名前が段々と減ってきて自殺も考えたがそんな勇気もなく、家で日韓ワールドカップだけは見ようと決めていたにも関わらず、借金を何とかしなければと、某所に、台の横にテレビがついているパチンコ屋を発見しそこで打っている自分、もう毎日がいっぱいいっぱいだった。そう何かに追われるように・・・そしてもう駄目だ、逃げないとと思い、中間施設に行くしかないと決めて次の日に中間施設に行きました。

平成17年7月、本当は中間施設は選びたくなかったのが本心でした。ただ家には闇金からの取り立て訪問、金返せの張り紙や電報などが来たり、電気、ガスが通ってない部屋でビクビクと過ごすよりもまだましと思ったからです。そんな自分を入れてくれたが、集団生活には最初は嫌で違和感があった自分ですが、1日1日と過ごしていくうちに、仲間と遊んだりパチンコ台の話で盛り上がりたりしてこの現状を受け入れる自分もいれば、逆に何か苦手な仲間にも無理に話しかけたり、合わせたりする自分はどうなんだろうと思っていたそんなある日、施設の掃除の時に「おいお前、掃除しろよ」という言葉を聞いた瞬間、自分以外も沢山いたのに「なんで俺だけ・・・」という気持ちから大喧嘩に発展してしまいました。ヤバい、多分出て行けと言われるだろうと思っていたが、施設長からは「あなたの場合は感情を言えて良かったんだと思う。下手だけどね。でも、気を付けてください」と自分には思いがけない言葉でビックリした自分がいた。

ギャンブルをやっていた時、誰一人相手にされなくなった自分に対し、ギャンブルをやらない生き方をすることにより、声をかけられるのは何となく嬉しく感じ「こんな俺にも居場所がある」と思ってからちょっとずつ、少しずつではあるが自分の感情に向き合い、さみしい・うれしい・ありがとう・こう思うなどを伝えていくことで、失敗も多いですが気持ちを伝えることにより後ろ向きな自分を、前向きにさせてもらいました。今までは、自分がギャンブルをすることにより、気持ちを隠し・ごまかすのが当たり前の生き方で生きてきて、自分や他人・物などを責める事ばかりを繰り返し、それによって自分自身を見ないようにしてきた気がします。何となく気を使いすぎと思うなら気を使わないようにすればいいというのは簡単ですが、自分はどうしても気に入られたい・評価されたいと無意識にそういう行動をしてしまい、人間関係のストレスなどを埋めるための居場所の1つにギャンブル場が必要で、その結果、ギャンブルにのめりこんだ。

そういう部分は自分にはあると思います。勿論、ギャンブルのせいではないですが・・・断る勇気や1歩踏み出す行動をするとき自分は大体恐れが出ます。今まではそこを見ないように避けて来ていたように感じます。自分のことは自分が良く分かっていると自分は身内に何か言われるとよく言っていました。これは、余り深く考えていないのと、相手に主導権が行く事への一種の咄嗟に出る防御言葉だったと今では思います。12ステップをする事により自分を知り対処法を見つけギャンブルをやめていくキッカケを自分は貰いました。過去は人任せの生き方をあまり深く考えずに行っていました。よくよく考えると、人からあれしなさいなどの指示をされても途中で自分からした方が良いと思わないと、結果続かないと自分は思います。変えられるのは自分次第だと思います。

「生きづらさ」はこれからもギャンブルをやらない生き方をすれば見えてきます。変えるには勇気と行動が必要な事、それを気づかせてくれるのは1人で気づくのではなく仲間の存在だと思います。この生活をしていると人間関係で悩む事があっても仲間のアドバイスを聞き、嫌でも実践してみると結果上手く行く事が多く、過去の自分なりのやり方で何とかしようともがき、悪くなってから助けを求める事の繰り返しだった自分が今、ギャンブルをしない生き方を送り、色々な意味でゆとりがある生き方を過ごさしてもらっています。そして、平成21年3月に結婚もすることが出来ました。ギャンブルをしていた頃は、自分の中で諦めていた生き方でした。これからも、ギャンブルを必要としない生き方を送っていきたいと思っています。

No.5 50代男性 家族（父）の体験談（ばちんこ、競馬関係）

私の家族で起きた出来事なのですが、我が家は、私・妻・長男・次男の4人家族です。

そのうち長男がギャンブル依存症になっている話をします。

長男は、中学から大学まで陸上一筋、何事にも一生懸命、性格も優しい子です。大学卒業後就職はしたが、色々あり退職したいとのことで、私親父としては、何とかがんばるよう説得しましたが、結局退職する方向になりました。

その後、何日かしたある日、長男から話がありました。

内容は、大学時代から覚えたパチンコ・パチスロ、そして、就職してからは、ネット競馬にはまり、それをやる為に借金までしてしまった。

友人・知人そして、消費者金融、クレジットローンで限度額一杯まで借りてしまって、返済がままならなくなったという事でした。

その話を聞いて、息子の借金は家族で何とかしてあげなければと思う気持ちと、仮にその返済が滞ってしまうと、督促状や信販会社のブラックリスト等不安がいっぱいで、すぐ肩代わりしてしまいました。

その時息子は、もうしません、競馬アプリも私たち目の前で削除しました。

また、その状況をなんとか打破しようと、病院も受診しました。

そこで勧められた当事者ばかりのミーティングおよび自助グループにも自ら参加しました。何度か行ったが継続はしませんでした。

そんな日々を過ごしている時、大学時代の友人の誘いもあり、また、競馬をしてしまいました。

そこでそれをやる為の資金繰りで、また借金。退職した会社の源泉を使用し、カードを作成し借りてしまった。

それが発覚し、私はクレジットカード等全部取り上げ、息子には小遣い制にして、金銭コントロールをしました。

その結果、ギャンブラーは何とか資金調達しようと奔走し、あの手、この手で調達し、また、競馬をしてしまいました。

ここまでの状況で、本来やってはいけない行動をしていたようです。

借金の肩代わり・金銭コントロール・説得・諭す等をしてても何も変わりませんでした。

その後息子は、ギャンブルをやめたくてもやめられない、どうしようもない。爆発しそうだという精神状態に陥ってしまいました。

そこで、これはヤバいとネットで調べた相談会に行き、息子の状態を聞いていただきました。

すると、本人も依存症という病気だけど、お父さんや家族自体が本人の状態に囚われ、振り回されて、「共依存」という状態だと言われました。

それを克服する為にも、家族も自助グループに繋がることを勧められ、その時のアドバイスとしては、当時息子と同居していたので、まず別居し、手放すことが大事だと言われ、そうすれば、すぐ本人も底打ちしピンチがおとずれるでしょう、そのタイミングで回復施設入所を検討しましょうとなりました。

その後、私たち家族も自助グループに繋がり、そこで先行く仲間より、正しい対応の仕方を学びました。

そして、息子には、相談会でのアドバイスや自助グループの仲間たちの対応を踏まえて、1人暮らしあるいは、施設入所の話をする、本人も今のままでは何も変わらないので、状況を打破すべく施設入所を決心しました。

息子が施設入所した時からが、家族の回復スタートとなりました。

私も、妻も同じ方向を目指して回復プログラムに取組みました。

そのプログラムにより、自分の人生を振り返り、間違っただ行動に謝罪し、そういうことを日々続け、悪い感情をため込まないようにしました。

それを実行し続けることにより、色々なことに囚われることから解放され、楽に生きられるようになりました。

今後においては、それを新しい仲間メッセージを届けることが自分の回復につながる事なので、継続して実行してゆこうと思います。

また、自助グループに繋がり続けることも自分の回復につながるので参加し続けようと思います。

No.6 50代男性 家族(父)の体験談(ばちんこ関係)

私は29歳になる息子がギャンブラーである父親です。息子は某県生まれ、学生時代にパチンコ・スロットにのめり込み、多額の借金を作りましたが、母親(私からすると元妻)が全額尻拭いをしました。因みに私は10数年前に離婚をし、某県から実家のある某県に移り住みました。息子は大学を卒業し、某県のある会社に営業職として就職しました。暫くはギャンブルをやめていましたが、又、程なくしてパチスロにのめり込む様になったと元妻から聞いていました。

2019年の10月半ば頃、会社の集金をした約52万円を、ギャンブルをする為に横領し、その事実を知った私は、会社所長に息子の横領の事実を話し、謝罪をし、「息子を懲戒解雇するなり、刑事事件として警察に引き渡すなりしていただいて構いません。」と言いましたが、会社の温情で、依願退職扱いとなり、懲戒解雇にはならず済みました。

当然、会社が借り上げていたアパートからは退去しなければなりませんでしたが、一時、息子と元妻と娘との間の仲が険悪であった為、私の実家に呼び寄せました。会社の横領したお金は今度も元妻が全額返済しました。これ以外でも会社のお金を横領していた事が過去数回ありました。また、友人にも借金をしていた事が後になりわかりました。会社を辞めさせられ、某県に来た時が息子の最初の「底つき」でした。しかし、今となって思う事は、息子の回復を私が足を引っ張っている結果となってしまいました。それは、その年の年末、某市内でアディクション・フォーラムが開催され、私だけが参加した時の事でした。そこで、先行く仲間から回復施設の指導員の方に繋げて頂き、私の為に約1時間も時間を取って頂き、息子の事を相談させて頂きました。指導員の方が言われるには、「息子さんは、

- ① 回復施設に繋げる。
- ② 病院入院
- ③ 自助グループに通いながら、病院受診をしていく。

でも、〇〇さん、「息子さんがこの病気から回復する為には③だけでは足りなさそうですね。」と言われました。

また、息子さんが③でいくと言った時は、「お前の好きな様にすれば良い。その代わりに家から出て行って欲しい。今すぐにとは言わないが、近いうちに家から出て行く様に。」と言いなさいと言われました。しかし、息子は施設入所、病院入院を強く拒否し、私は今考えると、不甲斐ない事ですが、すぐに私が折れてしまい、息子の意見を尊重しました。その考えに私になってしまった事が息子の回復のチャンスを私自身が潰してしまう結果となったのです。

息子が入所、入院を拒否する理由は、ギャンブル依存症の専門的な回復プログラムが、アルコール依存症の回復プログラムと一括りにされている様で、内容が少ない等、様々な理由を付けて拒否しました。息子と一緒に某県で暮らす様になると、家庭内窃盗が数回起き、数々の嘘が(友人には借金はない、と言っていたのに実はあった事。奨学金を分割して返済していると言っておきながら、実は返済が滞り、督促状が届いた事等)後にわかりました。

また、全国のzoomでの相談会の時に、ある代表から「息子をさっさと家から出しなさい。」とアドバイスを頂いた事に対して、元妻の反発と私の悪い癖で

ある、頑固さ、そして矛盾する様ですが、優柔不断な所が原因でまたしても息子を手離す事が出来ず、息子の2回目の「底つき」のチャンスを逃してしまいました。今現在、息子は就職活動をしていて、息子に対しては、3月までに仕事が決まっても決まらなくても家からは出て欲しい、と言っています。先行く仲間からは、息子を家から出してからが、私自身の回復のスタートラインだ、と言われていています。現在、まだスタートラインに立てていない状況です。

No.7 60代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

今年33歳になる息子が「ギャンブル依存症ではないか」と思ったのが、1度落ちた会社へ再挑戦して合格し、1人暮らしをする為に貯めていた貯金を、先輩達と卒業祝いにギャンブルをして使い果たし、1人暮らし出来ず、親に言えず、会社にいけなくなり職を失い、夜の仕事に付き、パチンコからスロットとギャンブルもどんどんエスカレートしていき、月単位で「〇万貸して〜」から、週単位、日単位に変わっていった頃です。新聞に某所にある専門病院の記事が出て、息子が病気である事を知りました。本人に受診を勧めましたが「自分で治す」の一点張り！主人と2人で相談に行き、「尻拭いをしてはいけない」対処法を伺いましたが、親がお金を出さないと高齢の祖父母の所へ行ってしまうので、結局尻拭いをずっと続けてしまいました。ギャンブルの他にも、交通違反も頻繁。1度は違反切符を切ってしまい大事になり、本人が施設に入所後に裁判所から呼び出しがあり、私が代わりに事情を説明に行きました。判事が女性判事で今迄のギャンブル依存症の経緯も含めて話を聞いてくださり、注意で済みました。

居酒屋で店長を任された事があり、その時に店のお金を使い込んでしまった事がありました。辞めさせられずずっと働きながら返済するように言われ、この時に辞めさせておけばよかったのですが。「大事にならず、職も失わず良かった」と私の考えも今思うとおかしかったんですね……。ここで2回使い込みして、その度に職場の人が迎えに来て連れて行くことがありました。

祖父母も私達も気が狂いそうで、どうしていいかわからず、病院や施設に何箇所か当たり、入院出来ないか頼みましたが、「まずは面接から……」「通院して下さい」と、早急になんとかしたいのに助けてもらえる所がなく、息子と2人で死のうかと何度も思いました。

そんな時に、主人が体調を崩し、病院へ行ったら癌の末期で週単位、日単位の余命を伝えられました。1ヶ月の入院のあと自宅介護。息子は落ち着くどころか、自宅介護で大パニック中の私にお金の催促！ギャンブラーには、親の死も関係ないんですね。お見舞金、保険金、香典、全部使い果たされました。

その後、昼間の仕事に付きましたが、「水漏れを起こして弁償金を会社と半々で払わないといけない」と嘘をつかれ尻拭いを繰り返していました。

絶望的な時に1冊の本から、インタベンション（介入）という、施設に繋いでもらうシステムを知り、連絡して息子を施設に繋いで頂きました。私は自助グループと家族会に繋がり、自分の共依存を治す為に通っています。去年、息子は施設を退寮し、自立して今、数カ月立ちました。

どう過ごしているかはわかりません。

信じています。案じるだけで、私は私の生活を大切にする事がお互いの為だと思えるようになりました。

No.8 50代女性 家族（母）の体験談（ネットカジノ関係）

現在23歳の社会人の息子がギャンブル依存症です。

大学2年生の時からお金を使う額が大きくなり、バイト代だけでは足りない
と友達からも借りており、返すお金がないと、「来月のバイト代で返すから」と
お金をせがまれ私自身がお友達に迷惑をかけているという思いになり息子にお
金を渡してしまいました。

大学3年の夏ごろ「消費者金融4か所からお金を借り、返すことができない。
ネットカジノでお金を使ってしまった。もうやらないから」と息子から言われ私
たちはその言葉を信じ返済をしてしまいました。でもすぐに息子は消費者金融
からお金を借りており、ギャンブルをやっていました。

こんなお金の使い方はあり得ないと思いながらも大学を卒業して欲しい・就
職もして欲しいという思いから「もうこれでギャンブルはやらない」という言葉
を信じ、今度こそはギャンブルをやめ以前の息子に戻ってくれるだろうと信じ
ていましたが、お金の無心は何度も繰り返されました。

この状態を何とかしたいと精神科病院・精神保健福祉センターに私たち夫婦
で相談に行き、息子にはお金を渡してはいけないと言われましたが、息子からお
金の無心をされ、最初のうちは渡せないと拒んでいたんですが、暴言・暴力があ
りそれに負けてしまい、何度も渡してしまい、その後自己嫌悪に苛まれてつらく
て苦しい日々を過ごしていました。

ギャンブルのことをネットで検索し、家族会の自助グループの存在を知るこ
とができました。

自助グループに参加して私と同じような立場の方の話を聞くことができ、私
だけではないんだと思い、安心して自分の感情を吐き出せる場所ができました。
息子に対する正しい対応の仕方も教えていただくことができ、また集まってい
る仲間に励まされながら少しずつでも正しい判断を行うことができるようにな
ってきました。

今後ギャンブルの問題に巻き込まれないように自助グループに参加し続けて
行きたいと思います。

No.9 40代女性 家族(妻)の体験談(競馬関係)

私は47歳。夫がギャンブル依存症で、子供が3人います。

元来、私は節約家だったので、夫のお金に大らかなところは長所で、夫にとって競馬は、大学からたしなむ性格に合った数少ない趣味だと思っていました。以前は競馬場が家から近く、子供を連れて行くこともしばしばでした。

20年近く前、夫が財形貯蓄を勝手に2度おろし(合計300万円位)泣いて、罵倒したけれど、0歳の第1子を連れて実家に帰るのは恥ずかしくて出来ず、1人でホテルで距離を取るのもお金がもったいなくて出来ず、夫の金銭感覚を羨ましいと思っていたけど、普通じゃないと思うようになりました。夫は普段優しく、私は夫に何でも話していたけれど、段々お金の話はしにくいし、第2子の学資保険は入れないと言われるし、私が思うようなお金の使い方が出来なくなっていました。

結婚当初は貰っていた給与明細がいつの間にか貰えず、毎月現金4万円、年2回ボーナスは各40万円を手渡しされ、基本的にはカード払いするよう言われていました。私がカード払いで購入したものに文句を言われることはありませんでしたので、支払いに困ったことはありませんでしたが、夫は借金をしないだろうけど、貯金出来ない人だから、私が有意義に使った方がよいと思い、月謝の高い幼児教室に子供2人を通わせたことがあります。給与額は知らないけれど、それなりに夫は稼いでいるはずだからと無言でお金の奪い合いをしていました。

5年前、夫が終身保険から大きく借入をしたことを打ち明けられて、この人本当におかしいのかも…もし次に何かあったら外部に相談しようと初めて思いました。

そして3年前、同じ終身保険からの大きな借入の利息23万円と共に、銀行系カードローンが650万円あるからどうかして欲しいと夫から言われ、多額の借金に怒りと恐れと私1人ではどうしようも出来ないと喪失感に襲われました。これが私の底付きでした。腹が立ちながらも貯金でほとんど尻拭いしてしまいましたが、今まで夫婦2人の問題と置いていたけれど、初めて外部に相談することにしました。

先ずは夫に精神科を探させ、一緒に某クリニックを受診するもギャンブル依存症とは診断されず、薬で驚くほど良くなるよと大人の発達障害と診断されました。私はそんなわけないと疑いながらも、とりあえず夫は処方された薬を服薬するも、2週目の薬で三半規管の不調が酷く服薬を中止し、通院は1度で終了。ネットで病院以外の相談先を検索することは思いつかず、たまたま目にした県民だよりで精神保健福祉センターに相談出来ることが分かり入電。今月の面談日は満員だから急いでいるならと、①某所の民間支援団体と②某県の民間支援団体を教えてもらいました。①では最初は無料だけれど2回目からは料金が高額と聞き継続断念。②では私の他に初めて来た人が4人もいて、世の中に同じような問題で苦しんでいる人がいることを知って驚きました。

そして、②で③別の民間支援団体と④家族の自助グループを教えて頂き、③に行くことと代表のAさんから「終身保険を解約すること、④に行くこと」を提案され、終身保険の解約は夫が名義人で夫に頼まないと出来ない事なので言いにくかつ

たけれど「終身保険を解約しなかったら今日来た意味ないよ」と代表の方に言われたことに背中を押され、とにかくこの状況を打破したくて何とか頑張り実行しました。

私を少しずつだけど、大きく変えてくれたのは④でした。「旦那さんにとってギャンブルはアレルギー物質と同じよ。アレルギーの食べ物を食べたらダメなように」その言葉で、私は夫が愛好家に戻らないことを知って涙が止まりませんでした。やっと答えが見つかった気がして、④に希望の光を感じました。

④に行くうちに、ただ通うだけではなく12ステッププログラムに取り組むことを勧められ始めることにしました。そして仲間が我が家の家計を見直してくれ、給与明細は毎回貰うし、私がか家計費を管理し、夫は小遣い制になりました。しかし夫の承認が思うようにはいかず、給料日は夫にまるっと取られやしないかと毎回怖くてビクビクでした。

そんな中、昨年6月夫から「カードの引き落としまでに17万円用立てしてほしい」と言われました。私は④に行きだしてからこの時を待っていましたので「払えないよ。どうしたらいいかは自助グループに行って聞いてきて」と夫に伝えました。夫に勇気を持って伝えることが出来たのは、④に通い12ステッププログラムをしていた事と、今まで私がお金のほとんどは夫が稼いできたお金だから夫のお金という誤った認識から、夫の給与は家族のお金だと教えてもらって意識が変わっていたので恐れずに言うことが出来ました。

それからは、④の仲間達と相談しながら夫対策会議をしました。夫は賢く口達者なので、私1人ではとてもとても対応出来ませんでした。皆の知恵が集まって提案してもらって、それを実行するだけ。実行するだけと言っても、自分では思いつかない行動をすることは勇気のいることだし、仲間からは叱咤激励されながらでした。時にはギャンブル依存症の病真ただ中の夫から「離婚してほしい。自分の給与なら、これくらいの支払い出来る。自助グループに行ったら離婚や別居している人が多かったからその方がいいと思う」と、私よりお金を取る発言をされ、病気だと分かっているにもかかわらずとても悲しく、家では気丈に振る舞っても、④でたくさん泣いて分かち合ってもらって私の気持ちは支えられていました。

夫は私が言った通り自助グループに何度か行ったのですが、その結果が離婚したいと。私は悲しみと共に、何聞いてきやがってるんだ、と怒りさえ感じましたが、仲間からの提案で久しぶりに③に相談に行きました。

そこで代表のAさんから「旦那さんは回復施設に行くほどではない。自助グループにしっかり行けば回復できるよ。私と私の夫とあなたとあなたの夫の4人でプレッシャーリリースミーティングをしよう。」と提案してくれ、相談会とは別に個人的に会ってくれることになりました。

ギャンブル依存症の第一人者の方からの有難い申し出に恐縮しつつも、こんなチャンスはないとお願いすることにしましたが、夫の意思がなければ始まりません。大事な局面なので、仲間に夫へのセリフを考えてもらいました。そして夫に「あなたの困りごとが解決する提案をしてもらえるとと思うから自助グループ△の〇さん(Aさんの夫)に会ってきて欲しい」と話すと「それなら来週火曜日より早く、土日には会えないか聞いて欲しい」と夫が言うので、仲間に〇さんの連絡先を教えてください夫に伝えると、すぐに〇さんに連絡を取っていました。そし

て月曜日には4人で会い、プレッシャーリリースミーティングをしました。ここでは、夫の借金を洗い出し、支払い金額を聞きました。今までの家計費の流れを説明すると、夫の小遣い増額が決まりました。小遣いは借金返済額を含めかなりの増額に、長年の恨みが多少心に出たものの、自分のやり方では上手くいかないことは十二分に理解していたので、お任せしました。自助グループに通うこと、給与と小遣いの口座に決めた金額を分け、書面で見せること、株(役職上必要で解約不可)は私の暗証番号に変える事を条件に、夫が困っていたカード払い 17万円を家計費から立て替える事になりました。夫はすぐに条件を呑みました。

私は③④のお陰で、家族が平安に暮らす第一歩が踏めました。今は夫も自助グループに通って回復に努めているようです。毎日のように行っているようでとても驚いています。私は②にも行き、今困っている人の役に立つ事が自分の為になると実感しています。

1人ではこの問題はとても解決できないけれど、同じような問題で苦しんだ仲間がいればチャンスに変えられると体感しました。先ずはギャンブル依存症に気が付いた人が、家の中の問題とせず、誰かに相談して欲しい。相談先によっては遠回りになりかねませんから、同じ問題で苦しんだ経験のある人達に勇気を持って相談して欲しいと切に願います。

No.10 70代女性 家族（母）の体験談（FX関係）

「銀行カードから勝手にお金を引き出しました。FXなどで何百万も大損し、消費者金融などで借入しているようです。」

突然の嫁のメールに何がなんだかわかりませんでした。そして、その時は、ギャンブル依存症という言葉すら私は知りませんでした。

息子を問い詰めると、

「消費者金融で20万円借りた。何度も死のうと思ったが死ねなかった。」しかし20万円だと言っていた借金は40万円になり、5枚のカードを合わせると400万円にもなり、多額の借金があることが発覚しました。息子の様子はやせ細り、ボサボサ頭をかかえ、泣くばかりでした。職場では、同僚との喧嘩が絶えず孤立、家庭も不和で、会話がなくすでに崩壊している、そして、借金苦と八方塞がりの二男の姿が見えてきました。

私は、二男に同情し、かわいそうでたまりませんでした。こんなふうになったのは私のせい、育て方が悪かったのではないかという罪悪感でいっぱいになりました。二男をどうしたら助けることができるのだろうか。

私は同居していた長男と何度も話し合い、借金を払えば二男は元の息子に戻ると考えました。病院にも連れていきました。医者には双極性障害かもと言われましたが、二男は2度と行きませんでした。処方された薬も飲みませんでした。私には、いきなり降ってわいたようなこの借金と人が変わったような二男が受け止められず、「辛い。」という言葉がついて回りました。二男を見ると動悸がして苦しくなりました。夜は自分を責め、不眠になりました。

二男は、ちゃんと話せばきっと分かってくれると思いました。コンビニで待ち伏せし、顔色を見たり食べ物を与えたりしました。毎日のように連絡をとり、二男の面倒を見ようと思いました。私もどこかおかしくなっていました。借金を払い終わり、全部肩代わりしたから、今度こそと思った時、二男は、さらに400万円以上の借金をしていたので。そして、私に「20万円貸してくれない？」と言ったのです。私は耳を疑いました。

二男はやはりおかしい。自助グループと繋がり、二男はギャンブル依存症ということがわかりました。今まで、私がやってきたことが二男の病気をさらに悪化させていたのです。

二男は、離婚をして妻と子供、家と土地を失ってもギャンブルをやめられませんでした。ギャンブル依存症の恐ろしさは、想像をはるかに超えていました。誰でもなりうる病気で脳が変化してしまい、治すすべがないこと、見境のない自暴自棄な状態でギャンブルをし、さらなる借金と極度の不安をもたらし、家族を巻き込み、家族自身の破壊も巻き起こす可能性があることを知りました。家族だけではたちうちできないのです。また、犯罪と結びつきやすいことも知り、愕然としました。二男は自分がギャンブル依存症であることを否認しています。

私はいま、借金の肩代わりをやめ、距離をおいています。そして、依存症は治らないが回復することは可能であるということに希望をもつことができました。まだまだ二男の出口はみえませんが、早く自分の病気を認めて、二男が回復のほうに向かうことを心から願っています。母親として死ぬまで心配し、苦しみは続くと思いますが自助グループに繋がり続け、ギャンブル依存症についての知識

を学びたいと思います。そして、自助グループの仲間と共に少しでも良い方向に歩んで行きたいと思います。

No.11 40代女性 家族(妻)の体験談(競馬関係)

夫は1年前、精神科病院に入院した。「頼むよ」「これで最期だから」「お金が入ったら返すから」その言葉を信じて何度かお金を用意したが、お金が入っても借金の返済に充てられて私の元には一切返って来なかった。「貸して」という金額・頻度はどんどん上がり、私もお金はおもう出せないと伝える。すると「貸してくれなければ死ぬ」と言って自殺しようとするのが繰り返されるようになった。

「お金を貸して」が始まると、夫が希望する金額を用意すると言うまで私は寝かせてもらえず、執拗に懇願されての毎日だった。私の都合は関係なく、電話に出るまで着信とメールが入り続けた。「貸してくれなければ死ぬ」「死んでも俺は恨まないけど、お前は後悔するよ」。娘の前でも関係なく自殺しようとする行為が始まった夫の姿を見て、これはもう私1人の手には負えないと思った。夫の主治医、警察、役所に出向き相談。入院しかない…今の状況に対する私の考えや判断は間違っていないことを確かめた。「お金を貸して」の連絡に覚悟を決め、私1人で自宅へ。「貸してくれなければ死ぬ」と言って自殺しようとする行為を繰り返す夫をなだめ、止めつつ気付かれないよう110番通報。駆け付けた複数の警察官の前で夫は自殺しようとして取り押さえられ、その日のうちに入院となった。私も複数から聴取を受ける中、借金の原因は競馬をはじめとしたギャンブルが主…やっと気が付いたのである。

入院中から、保健所とつながることができ、退院後も訪問や電話で相談にのってもらえるようになった。保健所から家族会の情報提供があったが、子どもを預けて行くのが出来なかったため、自分で調べた家族の自助グループに行ってみることにした。誰にも言えなかった出来事や悩みを話せる、共感の場がそこにあった。辛い気持ちを吐き出すことをまずは続けた。通い始めて7ヶ月。今や私にとって自助グループの存在は、生活に欠かせないものとなっている。

退院してからの夫は、恨みを私にぶつけ、意に沿わないと大声で怒鳴る、物を投げる、蹴る、壁やテーブルをパンチして威嚇する。そういった状態が退院後の数カ月続いた。私も疲弊。耳の違和感や頭痛、吐き気等の身体症状も出た。夫はギャンブルのお金を得るために嘘をつく、借金を作る…私の財布からお金を盗るようにもなった。

私は今、娘とホテルにいる。4日前の朝、お金を用意しろと夫は大声で怒鳴り、テーブルをげんこつでドーンと叩いた。久しぶりの出来事に心臓バクバク。平然を装ったが心の中は恐怖でいっぱいになった。やはりもう離れたい。そう思った私は、自助グループの仲間と相談。夫の不在の時間を狙って自宅に戻り、2~3日分の荷物を持ち出した。とんでもないことをしようとしている。そう思ったが、戻っても同じことが今後も起きるのは明らか。やはり1度は離れてみた方がいい。それが今なのだと思えた。変化を怖がる私にひとりじゃないよ。大丈夫だよと自助グループの仲間が皆、後押ししてくれた。だから行動に移すことが出来たのだと今は思う。混沌とした状況から抜け出せるのかはまだわからないが、娘のためにも安心・安全が守られる環境に身を置きたい。今はそう思って1つ1つ行動をしていきたいと思う。

No.12 50代男性 家族（父）の体験談（ばちんこ、株、競馬等関係）

本書投稿にあたり、途中、何度もためらい、筆が止まった。当時の記憶を思い起こすとどうしても苦しくなってしまう。忌まわしい過去の体験を笑いながら話せる“先行く仲間”達のようにには至っていない。まだまだ克服にほど遠い私にとって、当時を振り返るのは正直とても辛く苦痛である。しかし、私自身も共依存という病気から回復して、かつての平安な生活を取り戻し、これからの人生を幸せに生きたい。少しでも他に苦しんでいる人の役に立たなければそれは実現しない。そんな這いつくばる思いで投稿する。

25歳の息子がギャンブル依存症の診断を受けている。大学1年生の時にパチンコから始まり海外株取引、競馬などを重ね、直近では違法ネットカジノにはまっていたようだ。これまで借金、横領、友人の名義借り、家庭内窃盗などを繰り返して、毎日のように嘘で固めた生活を送っていた。5人家族の我が家では都度家族会議を開き、息子の対応について頭を悩ませ、これでもかというほど尻ぬぐいをしてきた。GPSアプリによる行動の監視、小遣帳で金銭管理も行ってきた。そんなことをしていると、ますます息子の嘘が巧妙になってゆくように感じた。来る日も来る日も、息子の嘘とのいたちごっこが続いた今年の9月、あることをきっかけに息子を回復施設につなげることとなった。息子の給料日に家内が給与振込状況チェックのため、ATMで通帳記入したところエラーで記帳できなかった。通帳を新しく再発行したからかな。不審に思い息子を問いただしても、とぼけてまともに答えは返ってこなかった。やり取りしていると、通帳のページが1枚ヒラヒラと抜け落ちた。よくみると抜け落ちたのは最終ページで、最初のページが切り取られていたために、ミシン目で最終ページが切れて抜け落ちたのだ。息子は通帳記帳できないように、最初のページを破り捨て証拠隠滅を図っていた。給料が振り込まれたその日、息子は全額引き下ろしてギャンブルに使っていたことが判明した。事実がばれた時、息子は崩れ落ちるよううずくまって動かなかった。痩せこけた顔は狐のように見えた。「こいつはあの子じゃない。」そう思った。私には息子が「助けてくれ」と叫んでいるかのようにも感じた。協力している家族をも完全に敵にまわすほど病気が悪化している。私や家族にはもう何もできることはない。そう思った瞬間、何か体中の力が抜け落ち精も魂も尽き果てた感覚を覚えている。今思うとまるでドラマのワンシーンのようだった。私は少し前からつながっていた仲間と相談し、ギャンブル依存症関係団体に電話で事情を話し、助けを求めた。借金などの様々な問題はとりあえず後にして、まずは本人の回復が最優先ということで、5日後回復施設に入所させた。息子が回復施設につながるまで、先行く仲間のとても大きな力が働いて私の背中を押してくれた。そして今も仲間の力を借りながら、自助グループやギャンブル依存症関係団体の活動に参加し、12ステッププログラムに組み込みながら私自身の回復を求め続けている。

今まで私は家族をコントロールしてきた。良かれと思ってやってきたことではあるが、実はそれが、私自身を苦しめる大きな原因であることを仲間から学んだ。1人で悩んでも何も見えなかったが、顔を上げて生き直すチャンスを仲間が与えてくれたことに心から感謝する。最後に、このメッセージが今苦しんでいる方に届き、少しでも力になれることを望んでいる。

No.13 20代女性 家族（娘）の体験談（ばちんこ関係）

私は、父がギャンブラー（パチンコ）で、母がギャンブラー（パチンコ）・買い物依存・精神疾患（うつ病、不安障害）がある家庭で育ちました。姉も精神疾患（躁鬱病、パニック障害、チック症）があります。

親がいつからギャンブルを始めたのかは知りません。私が小学2年生の頃に親の借金が膨れ上がり数千万円になり、離婚をしました。祖母が借金を全額返済したそうです。その後、何度か借金が出てきたようですが、全て祖母が払ったそうです。

親の離婚後、母と姉と3人で暮らしていました。私が高校生の頃、母がギャンブルに行く回数が増えました。（これまで行っていたことを知らなかっただけでも知れませんが。）私と姉は専門学校に進学しました。その際母は“祖母に授業料を全額出してもらえ、それくらいしてもらって当然だ”と言って、祖母に授業料を全額払ってもらいました。しかし、母は私に「奨学金を借りないと専門学校に行かせない」と言ってきました。そして、多額の奨学金を借りました。姉も同様に奨学金を借りていました。母は、仕事も副業もして父からの療育費用もあり、そのお金をギャンブルにつぎ込んでいました。そして、パチンコで負けてお金が足りなくなると、母の姉や会社の社長に嘘をついてお金を借りていました。パチンコに行く理由は、「寂しいから」「次は勝つかも说不定」「負けたお金を取り戻しに行く」等でした。そして、お金が尽きると「家を出て行って欲しい」と言われ、祖父母の家に行きました。その後も、パチンコに負けてお金に困ると電話をしてきて「お金をくれないとお前たちの人生を滅茶苦茶にしてやる」、「学校を辞めさせてやる」、「殺してやる」、「死んでやる」という内容のことを伝えてきました。実際に私の学校に来て、警察を呼ぶ騒ぎになりました。母の家に心配して来てくれた親戚に対して、包丁を振り回す等の行為も見られた様です。嘘をつく母は、親戚からの信用が無くなりお金を借りることができず闇金に手を出すようになりました。

私は、卒業して県外に出ました。しかし、母からの金銭的な要求は続きました。内容は、「ご飯が買えない」「病院に行けない」「支払いが溜まって払えない」等でした。初任給をもらい始めてから母にお金を送るようになりました。私自身、お金がなくなる恐怖もありました。しかし、お金をあげないと狂ったように怒り、「仕事を辞めさせてやる」「死んでやる」「殺しに行く」「あんたなんか産むんじゃない」等を発言してきました。その為、母の近くに住んでいる祖父母や姉の身の危険を感じました。振り込んだお金は、生活費として使ってほしいと伝えていました。しかし、後日、母がそのお金で買い物をしたということや、パチンコで負けたという報告をしてくる度に怒りが込み上げてきました。私も金銭的に限界で、支払いもできない状態で切羽詰まっており精神保健福祉センターや友人に相談しても解決方法は見つかりませんでした。相談機関で決まってしまうことが「お母さんにお金をもう渡さないでください」ということだけでした。何日もご飯が食べられていないと言っていた母を思い出し、私が助けないと死んでしまうと思い、そんなことはできないと思いました。また、それができていれば困っていないと思いました。結局、何をして良いのか分からず解決策はないままでした。

友人の知り合いの精神科医に繋げてもらうことができ、お話をさせて頂きました。その方から、当事者本人の問題だけではなく家族にも問題があるということを知り、家族の自助グループと民間支援団体という存在を教えてくださいました。

民間支援団体の相談会に行くと、Aさんが私の悩みを聞いて的確なアドバイスをしてくれました。また、これをしてくださいと提案するだけでなく、どうして必要なのか理由も添えて伝えてくれたので納得せざるを得ませんでした。

自助グループでは、初めて行くと「よく来たね」と歓迎してくれました。これまでは、誰にも話すことができなかった家族の話を仲間に話すことができ、共感してくれる人がいる場所がとても落ち着く場所だと感じました。現在は、仲間の提案で母と連絡を絶っており、以前よりも平安に暮らせています。自助グループに通い始めたころは、母だけが悪くて私には問題はないと思っていましたが、自分にも問題があるということが分かってきました。また、優先順位の中でいつも母が1番で自分は後回しになっていて、これまで自分自身を大切にできなかったと気が付きました。自助グループに出会えて、これからは自分の人生、自分自身を大切に生きていこうと思うようになれました。これからもミーティングに定期的に参加し、自分自身の回復を図っていきたいと思います。

No.14 50代女性 家族（妻）の体験談

6年前に夫のギャンブルの問題で自助グループに繋がりました。夫は当初否定していましたが、今は自分がギャンブルや飲酒に問題があることを自覚しています。でも、自助グループなどには繋がってはいません。私は夫の問題と同時に子育てにも行き詰まりを感じていて、自分1人ではうまくいかない、1人では孤独に耐えられなくなり、家族の自助グループに繋がっています。

家族の相談会に行ったときに「旦那さんが認めないのなら、困っているあなたが家族の自助グループに行ってみてね。」と言われました。初めは当事者である夫が自助グループに行かないのに、私が行って何が変わるのだろうかという疑問もありました。でも、ミーティングに参加してみると、ギャンブルや飲酒の問題は家族の恥だと思っていたため、誰にも相談できずにいたことを話せました。何ともいえない安堵感。同じ経験をしている人たちが近くにいたんだという安心感が、気持ちを開放してくれて泣きながら話していました。そして、そこにいた人たちは明るくて、力強いことに驚きました。その頃の私はいつも気が重く、暗い気持ちで毎日を過ごしていたからです。皆さんがそれぞれに前を向いていること、笑っていることに希望が持てました。夫が問題を認めなければ、何も変わらないのではと思っていましたが、自助グループに来れば、私が孤独から救われると感じることができました。初対面でも皆優しく声をかけてくれて、また来たいと思える場所でした。

それからは、私と夫とのお金のやりとりや関わり方をアドバイスしてもらうことができました。結婚以来20年間ずっとうまくいかなかった、いつも足りなくなると言われてお金を追加で渡していた“毎月のお小遣い制度”が初めてうまくいきました。私が覚悟を決めて夫に伝えることで、関わりが変化することを知ることができた貴重な体験でした。回復のための12ステップにも取り組みました。

私は夫のギャンブルや飲酒の問題が起こると子どもたちがいても感情を抑えることができずに、夫婦ケンカを見せてしまっていました。もっと早く繋がることができていたら、子どもたちに対する負の影響が少なく済んだのにと考えます。でも、残念ながら過去を変えることができません。自助グループに繋がってから、子どもたちを悲しい気持ちにさせるケンカをやめることができました。子どもたちを大切に思っているのに、夫婦の問題に巻き込んでしまっていることに自己嫌悪や自己憐憫が沸き起こり、それは問題を起こす夫のせいだと思っていました。12ステップの取り組みの中で、そのねじ曲がった考え方も仲間が丁寧に解きほぐしてくれました。私の側に問題はないのか？私が問題を大きくしているのではないかと、私自身に焦点を当てて考えることの必要性を伝えてくれました。

自助グループに繋がって、本当によかったなと実感しています。いつも夫のため、子どものためと采配して、それが家族の幸せになると信じている自分勝手な私がありました。結局は家族が息苦しい環境を作っていたと思います。これからも、何かと問題は起こるかと思いますが、子供たちも大人になり、家族それぞれが自分の人生を歩んでいければいいなと思っています。私も仲間と共に、今、困っている家族の助けになれる活動を続けていきたいと思っています。その連鎖

が広がると嬉しいなと感じています。

No.15 60代女性 家族（母）の体験談

12年前、21歳の長男が詐欺にあい、サラ金から借りて返済できなくなったと言われた時は何も疑いませんでした。私達は「この子は気が優しくて断れないからきっと騙されたんだ」と思い警察に相談に行きました。それがギャンブルと知りとても信じられませんでした。借金を親が肩代わりして長男の給料も行動も管理して、ギャンブルさえ止めてくれたら私も長男も幸せになれると思っていました。その結果、また借金ができる状態をつくり、更にギャンブルを悪化させていきました。私は自助グループに繋がり、長男はギャンブル依存症という病気で私も共依存であることを知りました。自助グループでは自分の正直な気持ちを話せて、共感してくれる仲間に私だけじゃないんだと安心したことを覚えています。最初は辛い気持ちを吐き出しているだけで良かったのですが、それだけでは何だか違和感が残る様になり、私が生きづらいことに気が付きました。仲間から長男のお金や生活の管理を止める様に言われ、本人に責任を返すことができました。その後職場での横領が発覚し、このままでは更に大きな犯罪を侵すかもしれない恐怖と、これ以上病気を悪化させたくないとの底から思いまいした。私がお手上げでした。

今まで長男の為、正しいと思ってしてきたことは私の自分勝手に自己満足でしかなかったのです。長男は回復施設に繋がり、回復プログラムを受けて退寮し現在は他県で結婚し生活しています。私は、本人の自助グループに繋がり仲間と共に回復して欲しいと思っていますが、現状はわかりません。私が思うとおりでなくても彼なりに精一杯生きていることに感謝しています。それは仲間に支えてもらいながら最善を尽くし回復の支援ができたからだと思います。

ギャンブル依存症は借金問題で発覚することがほとんどで家族が返済するため、また借りられギャンブルができる状態をつくり、結果、病気を進行させてしまいます。私達家族がギャンブル依存症の正しい知識を持つこと。家族がギャンブラーへの正しい対応を学ぶこと。他の家族の支援を行い連携していくことが大切で私達は仲間の中で回復できます。

自助グループで12ステッププログラムを渡してもらい自分と向き合うことが出来ました。解決策はあります。仲間と繋がれたことに感謝です。

No.16 60代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ、ゲーム関係）

息子がギャンブル依存症に

「お母さん、ありがとう」何かにつけてよく言ってくれた優しい息子でした。笑顔がとても可愛くて、親戚、ご近所さん、ママ友達などから可愛がられ人気者の息子でした。

息子は若いうちに家庭を持つ事になり、子供も授かりました。

苦労する事が多いだろうと私と夫は勝手に思い、息子が1人の男として人間としてしっかり家庭を築いて欲しいと願いながら、多くの手出しをしていました。

息子が結婚して2年くらいで、同居していた義理の父親の事業が失敗して、一緒に知らない土地へ逃げるとい生活をする事になりました。

そんな生活をしている息子を不憫に思い、私がやっていた事は、頼まれもしていないのに、生活の足しにとパートで得た僅かながらのお金をせっせと息子に送金していました。

10年くらい過ぎた頃に、息子から離婚したいと父親に電話が掛かってきました。

夫と2人で息子に会いに行き、気の抜けた今にも消えそうな息子の姿を見たときのショックは今でも忘れる事ができません。

その時にパチンコやゲームでお金を使っている事。

お嫁さんの財布からお金を抜いている事。

借金がある事。

いろんな事を言われ、今おきている問題を理解するなんて到底不可能でした。

とにかく、息子をどうにかしなくてはならない。

借金返済をしてあげなければならない。

私と夫は誰に相談する事なしに、自分たちの考えた方法で息子家族の再建に必死になっていきました。

息子を別居させ実家に呼び戻し就職させ、金銭管理を父親がする事にしました。

息子の給料は借金返済と家族への仕送りで殆どなく、弁当と水筒を持参する生活をさせていました。

就職して先輩に奢ってもらったから、残業だったからと帰宅が遅くなり始め、顔つきがおかしくなって、その時から私は何かおかしいと思うようになりました。

息子が消費者金融から借金して払えなくなって、会社に電話すると脅されていると言ってきました。

又借金したのか、私達は息子を責めて借金返済の尻拭いをし、もう2度とやりませんと約束させました。

数ヶ月もしないうちに、借金を返済出来ない自分は生きている資格がない、親にも子供達にも申し訳ないとLINEして帰って来ませんでした。

もしかしたらという不安と戦いながら息子を探し回り、見つけた時には安堵の涙も出ず、何故？又借金等するのか、息子に何が起こっているのか、訳が解ら

なくなっていました。

夫は息子の事を、気が弱い、考える事をしない、嫌な事は逃げるから借金等繰り返すんだと言う。

違う！息子は優しく思いやりがある、大変な事でも嫌と言わずやってくれる。息子の何かがおかしくなっている、壊れかけていると感じた私は、病院へ連れて行きましたが納得いく答えは見つからず、不安は募るばかりでした。

改めてパソコンを検索し、民間支援団体の家族相談会へ行きました。

2年半前そこで代表の方の一言「ギャンブル依存症は脳の病気です。完治はないけど、回復は出来ます。」

その言葉を聞いて、涙が溢れ止める事が出来ませんでした。

夫に精神論で駄目な奴だと決め付けられ暗く悲しい目をしていた息子。

病気なら回復出来る道があるのだと、希望で胸が熱くなりました。

それから私は息子の回復の為に家族の自助グループへ行きました。

現在息子は昨年の10月末に施設を退寮し、就職して依存症本人の自助グループの仲間の中で回復し続け自活しているようです。

私は家族の自助グループの仲間の中で、これまでの自分の生きづらさを知り、生き直しを続けています。

もう2度と2年半前には戻りたくないです。

何故なら、自助グループに出会えて、先に光が見えたからです。

No.17 女性 家族(妻)の体験談(ばちんこ、競馬関係)

私は夫のギャンブルの問題で自助グループに繋がりました。

夫はパチンコ、競馬で借金をし、私や夫の両親が尻拭いをしました。もうしない約束を何回もしましたが、それでもギャンブルが止まらず、借金を繰り返し、医療機関に相談したところ、ギャンブル依存症と診断されて、施設に入所しました。

私も共依存だと言われましたが、どうしても自分が病気だと認められず、夫に人生を狂わされたと恨みと憎しみだけで生きていました。

とても虚しく辛く孤独な毎日を過ごしていました。

何年も苦しんでいましたが、ようやく自分が病気だと認める事が出来て、自助グループに繋がる事が出来ました。

初めて行った会場でようこそいらっしゃいましたと仲間が温かく迎え入れてくれ、小さい冊子を貰いました。

その中の「あなたはもう1人で悩まなくていいのです」という一文を見た瞬間、号泣してしまいました。

ほっとした気持ちと、今までずっと1人で抱えてきて孤独だったけど、自分の居場所が見つかったような気持ちになれました。

勇気を出して行動して、本当によかったと思えました。

それからは定期的にミーティングに通うようになり、先行く仲間のように元気になりたい、幸せになりたいと思い12ステッププログラムを手渡してもらいました。

プログラムを通して、今まで気づかなかった事を沢山知る事が出来ました。

自分には価値がないと思っていましたが、唯一無二の大事な存在である事を知る事が出来ました。

子供の頃から自分の家庭は、他の家庭とは何か違うとずっと感じていました。家の中でも窮屈さ、自分の本当の気持ちや言いたい事を、正直に言えない事を悲しく辛く感じていました。

それは自分が機能不全の家庭で育っていて、それが連鎖してしまっていた事、両親から支配・コントロールされていた事を知りました。

他にも自分の欠点や、自分の行動で沢山の人を傷つけてきた事など、今まで全く気づかなかった事を知る事が出来ました。

人の世話ばかりして満足していたのは、相手を支配・コントロールしていた、共依存していたという事にも気づけました。

今まで自分を大事にするという事が全く出来ませんでした。自分の本当の気持ち、本当はどうしたいのかに気づき、少しずつ行動を変えていく事が出来るようになりました。

ずっと専業主婦でしたが、パートから始めてフルタイムで仕事出来るようになりました。

仲間を通して、人とのコミュニケーションも出来るようになり、相手を受け入れ、人との接し方を変えていく事も出来るようになりました。

今までとは違って、家族との関係もとても良くなりました。

いつも仲間から元気や勇気や気づきを貰っていて、自分の行動を見つめ直す

事が出来ている事に、とても感謝しています。

仲間の中にいられる事が、こんなにも幸せな事だと気づく事が出来て、本当に良かったと思っています。

今は自助グループに繋がる事が出来て、本当に幸せだと思っています。

これからも自分らしく生きていきたいと思っています。

No.18 60代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

ギャンブル依存症という病気が、まさか自分の息子たちの身に起きるとは夢にも思いませんでした。

私は3人の息子を持つ母親で、会社員の夫とともに息子たちの成長を楽しみに一生懸命子育てしてきたつもりでした。息子たちは幼いころからスポーツや音楽に触れ、学習塾にも積極的に通い、たくさんの友達に囲まれ明るく元気に育っていたと思います。

7年前の冬、長男と次男2人のギャンブルによる借金がほぼ同時に発覚しました。

2人とも大学を卒業し社会人になっており、長男はすでに結婚し子供も生まれたばかりの頃でした。長男は私がつながった支援者の提案を受け、嫁とともにそれぞれの自助グループに繋がりました。しばらく通っていたようですが、その後はどちらも行かなくなっているようです。

ここでは次男のことについて話します。

次男はそのころ一流企業といわれる会社に勤務しており、高収入だったと思うのですが、時々「次の給料で返すから3万円貸して」といい借用書を書いては私からお金を借りることがありました。でもまさかパチンコにつぎ込んでいるとは思わず貸していました。

その都度、返してきていたのでさほど気にしていなかったのです。

ある時、夫の通帳から時々用途不明の引き落としがあることに気が付き尋ねるのですが、息子たちは誰も知らない。銀行、警察を巻き込んで監視カメラを解析してもらおうとそこにまぎれもなく次男の姿が写っていました。

愕然としました。自分の息子が親のお金を勝手に引き出していたなんて悲しさで怒りで頭の中が真っ白になりました。

私は盗みをする息子と一緒に暮らすことはできないと思い、夫と相談して次男に家を出て行ってくれるように言いました。次男は素直にその提案を受け入れました。

それから約2年たったころ、仕事の辛さを訴える内容のメールが頻繁に届くようになりました。「死にたい、もうだめだ」というメールに本当に死んでしまうのではないかと、心配で怖くていつも不安な精神状態でした。

そのころは、借金の原因がパチンコだとわかっていたので、やはりパチンコがやめられなかったんだと思いました。

私の職場にギャンブルの問題で離婚したシングルマザーが2人いました。

彼女たちは口をそろえて言いました。「あれは病気だよ。性格とか意思の問題じゃない。だって、子煩悩だし、良く仕事するしギャンブルしなかったらほんとに優しいいい人なんだから」と。

私はそれを思い出し、「うちの息子もその病気になったんだ。」と思いました。

すぐに、ネットでギャンブル依存症の相談先を探しました。そこで出会った民間団体の支援者の提案で、あれよあれよという間に、息子はインタベンション（介入）を受け会社を休職してギャンブル依存症の回復施設に入りました。と同時に、今後は家族の回復が大切で、依存症者に対する対応の仕方を学ぶためにも家族のための自助グループに通うように提案されました。

自助グループでは、同じ経験をした仲間がいて私の話をとても共感を持って聞いてくれました。ギャンブル依存症という病気は社会的に認知されているわけではないため誤解も多く、「親のしつけが悪いからだ」とか「本人の意思が弱いからだ、だらしない性格だからだ」と言われがちです。私自身もそう思っていました。世間からそんな風に思われることに私は羞恥心と恐怖心を抱きました。「なんで私の大切な息子がこんなことに」と自分を責めたりしていましたが、自助グループで仲間の励ましに勇気をもらいながら、病気の正しい理解が進むにつれ気持ちがとても楽になってきました。

あれから7年が経ちましたが、次男は1年半で回復施設を卒業し、元の職場にギャンブル依存症であったことを告白したうえで復帰しました。復帰後、1人暮らしをしながら自助グループに通っていたようです。その後結婚し今は2人の子供の父親になっています。

たとえ自分の息子であっても、依存症という病気を持った長男、次男家族とは一定の距離間で付き合っていくことが大切だということを学び実践しています。

現在、息子たちがギャンブルをしているか否かはわかりませんが、私はギャンブル依存症の家族として自助グループや家族会に繋がりを続けながら、今まさにその問題に直面して困っている家族に自分の経験を伝え、正しい対応の仕方を伝える活動をしています。

本人の回復も、家族の回復も簡単なものではないと思っています。

私が今思うのは、ギャンブル依存症の回復には、問題が起こった時に家族がいかに早期に良い支援先に繋がるかにかかっていると。

日本はギャンブル大国といわれるほど、身近にギャンブルがある国です。

そして依存症は誰でもなる可能性のある病気です。この病気によって家族が崩壊したり、借金による自殺や傷害事件もテレビのニュースで連日取り上げられています。

相談機関の充実が求められていますが、今の行政の相談機関だけではとても不十分だと感じています。ギャンブル依存症は借金の問題が大きいため弁護士や精神科の医師、行政のソーシャルワーカー、民間団体など多角的に支援に取り組む必要があると感じます。

「うちの息子ギャンブル依存症になったみたいなんだよね」

「そうなんだ。じゃ自助グループに行くか回復施設に行くように言ってみれば」

「家族は家族の自助グループに行くんだよね。」

このような会話が、巷でできるような社会になっていけたらいいなと思っています。

No.19 40代女性 家族（妻）の体験談

20年程前、付き合っていた時に借金があると言われました。金利の高い消費者金融から借りているのを知り、金利の安い金融に借り換えさせました。

そのまま付き合いは続き妊娠がわかって結婚。その時に家計を一緒にすることで、残っていた借金は私が貯めていたお金で完済させました。

それから約5年後、洋服のポケットから消費者金融のカードがでてきたことで再度の借金が発覚。

弁護士に相談に行くと今まで払いすぎた金利がだいぶ戻ってくるから債務整理するとのことで、本人が手続きをしてきました。

借金がなくなり、また、もう借りられない状況になったことでとても安心したのを覚えています。

さらに5年後、実家の援助もあり私が住宅ローンを組むことで家を購入。

実家に借りた頭金を4年かけて返し終わりました。

全然お金が貯まらないことを不思議に思いながらも、最低限困らない生活はできていましたし、2人の子供と幸せに暮らしてきたつもりでした。

しかし昨年6月、携帯に銀行アプリを入れたことで、夫によって私の口座からお金を引き出されていることが発覚。

銀行で遡ってもらえるだけ取引明細をだしてもらったところ、合計3つの口座からこの7年間で700万円を銀行口座から引き出されていたと判明しました。

私が寝たあと私の財布から銀行キャッシュカードを抜き出し、1回に2、3万ほどを月に数回引き出しに行っていたそうです。

通帳を失くしてから記帳していなかったのと、まさか夫がそんなことをするのは全く考えておらず、発見までに長い期間がかかってしまったこと、ずさんな金銭管理をしてきたことを悔やむばかりです。

今思えば、少ないこづかいしか渡していないわりにお金をもっているようだったし、気づけるタイミングはたくさんあったと思います。

夫に話を聞くと、悪いことをしてきた認識があまりないように感じました。

怒りを乗り越えて恐怖でした。

とにかく夫が異常なことはわかったので、ネットで色々調べたところ、ギャンブル依存症の存在を知りました。

夫にはまず病院に行って欲しい、とったお金の半分は返して欲しいと伝えました。

病院では重度のギャンブル依存症だと診断されたそうですが、実感はあまりないようでした。

何回かカウンセリングに行っていました。自助グループにも行ってみたら？との助言を聞き入れ、依存症本人の自助グループに通いはじめました。

数回通うと、悪いことをした、必ずギャンブルをやめると宣言し、その後も通い続けているようです。

私は夫より半月ほど早く自助グループに繋がっていたので、そこでの助言を受け、夫を自助グループに繋げることができたのはよかったと思います。

夫の問題はさておき、私は私で仲間の助けを借りながら家族の再生、自身の回

復に向けて動きだしたところです。

半年が経ちましたがまだまだわからないことだらけですし、依存症のこともよくわかりません。

ただ回復への道を少しずつでも歩いていければと思っています。

最後になりますが、私はここまでくるのに約20年もかかってしまいました。

依存症の正しい知識がもっと身近なものになり、私のように、家族が病気だと認識するまでに長い年月をかけてしまう人が今後少しでも減っていくことを切に願っています。

No.20 40代女性 元妻の体験談（ばちんこ関係）

私は、ギャンブル依存症の家族です。元夫がギャンブル依存症です。現在は離婚をし、別々の道を歩いています。私は、今とても良い選択ができたと思っています。ギャンブル依存症の家族として、不幸のどん底からどんな経過をたどって幸せな現在に至ったのか、お伝えしたいです。

私の夫はとてもまじめで、誠実な人でした。私は、借金をする人は信用できないと思っていたので、結婚前に夫に「借金はないですか？」と確認しました。結婚前から夫はパチンコをしていたので、それもあって確認したかったのです。夫は「ないよ」と答えました。私は安心して、結婚しました。

でも、結婚して1か月目の給料日に家庭に生活費が入ることはありませんでした。数万円ずつは出してくれるため、私のお給料や結婚前の貯蓄を切り崩して生活していました。まさか、誠実な夫が嘘をつくとは思ってもみなかったのです。でも、結婚1年後に夫から「実は、結婚前にしていた借金のことを言えないでいた」と言われました。私は、嘘をつかれていた悲しみもありましたが、それ以上に借金という恐怖から、“この借金さえ返せば、新たな借金はしないはずだし、大丈夫！”と自分に言い聞かせて、結婚前の私の貯蓄から一気に返済しました。

けれど、その安心は一瞬の物で、どん底に向かうスタートになりました。問題は借金ではなく、ギャンブル依存症という病気でした。それを夫婦ともに認められず、何回も借金の発覚としりぬぐいを繰り返しました。「私たち夫婦なら、乗り越えられるはず！一緒にがんばろう！」と、なぜか同じ目標をもった共同体のような気持ちで、夫婦で借金返済と、ギャンブルに代わる趣味を探し続けました。最終的には夫は会社のお金を使い込みました。夫は私に「使っちゃいけないとわかっていたのに、お金を手にしたらもう止められなかった。病気なんだと思う」と言いました。私はその姿を見て“ああ、この人は病気なんだ”と初めて、問題の本質は借金ではなく、依存症という病気であることを私自身が認めました。私の底つき体験でした。

そのおかげで、私は夫婦だけでがんばることをやめ、初めて人を頼ってみようと思い、お互いに自助グループにつながりました。その後、私は自助グループの仲間から「まずは自分が元気になること。離婚や家族再生という大事な決断はそのあと」と言われ、夫と別居をしました。自助グループでは、“自分は1人きりではないこと”、“夫のことではなく自分の問題に取り組むこと”を教えてもらいました。それまでは「夫は弱っている。私が助けてあげなければ！」と考えていましたが、それは大の大人である夫に対して、とても失礼なことであると気がつくきました。

自助グループにつながったことで、私は「自分をもっと大切にしていんだ」と気がつくことができました。夫のことは今でも大切に思っていて、元気に生きてほしいと願っています。それでも、私はまだ回復していない夫と安全に暮らすことはできないと感じ、離婚することを決めました。

私は、自助グループの仲間の支えのおかげで、今はとても元気になりました。仲間が自分にしてくれたことを、まだ苦しんでいるギャンブル依存症や家族に伝えて、一緒に伴走をする活動をし続けることが、巡り巡って、いつか夫の回復にも繋がると信じています。