



確認しておくのじゃ!

## あなたは大丈夫? ギャンブル依存になりかけのサイン!

- ギャンブルで勝ったときの興奮を追い求めて、賭け金の額がどんどん増えてしまう
- ギャンブルを途中で中断、中止すると落ち着かなくなったり、イライラしてしまう
- ギャンブルをやめようと努力したことがある
- ふとギャンブルのことが頭をよぎる
- つらい気分を紛らわすためにギャンブルをする
- ギャンブルで負けたお金をギャンブルで取り戻そうとして、またギャンブルに戻る
- ギャンブルにはまっていることを隠すために嘘をつく
- ギャンブルで大切な人間関係を失ったことがある
- ギャンブルで借金をつくり、誰かに金を無心した

このなかに当てはまるものがあれば、あなたは「ギャンブル依存」になりかけかもしれません。  
専門機関や自助グループへの相談をお勧めします。

ギャンブル依存症の症状とサイン-依存症対策全国センターHPより



## 「のめりこまない」ための心構え

ギャンブルは、リスクが高い娯楽です!

5000円負けたけど  
やめられたから、  
まあいいか。



1

事前に  
時間と金額を  
決めておく

2

ギャンブルは  
勝ったり負けたりして遊ぶものと  
理解しておく

3

勝ち続けること  
は難しいと  
理解しておく

4

途中でギャンブルを打ち切れる  
力が必要

リーフレット作成にあたり、北海道精神保健協会の田辺等先生からご助言をいただきました。

発行 メンタルセンター岡山(岡山県精神保健福祉センター)  
〒700-0985 岡山市北区厚生町 3-3-1 TEL:086-201-0850  
ホームページ: <https://www.pref.okayama.jp/soshiki/189/>



令和7年2月発行

# ギャンブルの落とし穴を知っていますか?

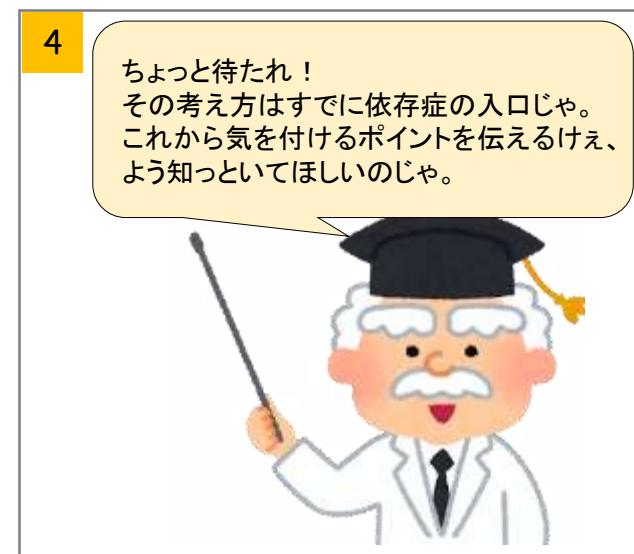
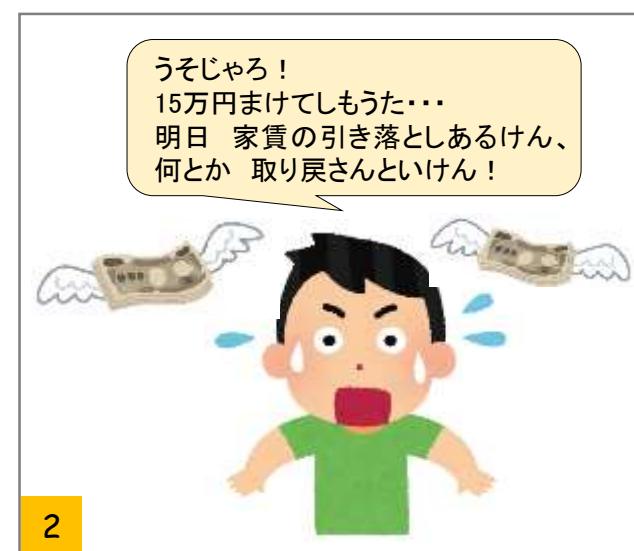


はじめに

ギャンブルにまつわる問題は、自分には関係がないことと思われる方も多いと思います。しかし、ギャンブルにのめりこんでしまうと、日常生活や社会生活に大きな支障が生まれてしまい、より深刻になれば、ギャンブル依存症という病気になる可能性もあります。

これからギャンブル等をしてみようと考えている方、あるいはすでにギャンブルを始めている方にも読んでいただき、ギャンブルのリスクについて知っていただきたいと思います。

大学2年生の太郎さんは20歳の誕生日に友人から競馬に誘われ、初めての賭けで大勝をしました。ところが、次のレースで大負けをした太郎くんは、負けを取り戻すために…





# ギャンブルの種類はさまざま！ 始められる年齢も違います。

20歳以上

**公営競技**  
競馬・競輪・競艇  
オートレース

19歳以上

**スポーツくじ**  
サッカーくじなど

18歳以上

**遊技** パチンコ・パチスロ・麻雀など

**外国為替証拠金取引 (FX)・株式**

※ 遊技は18歳以上でも高校生はできません

無制限

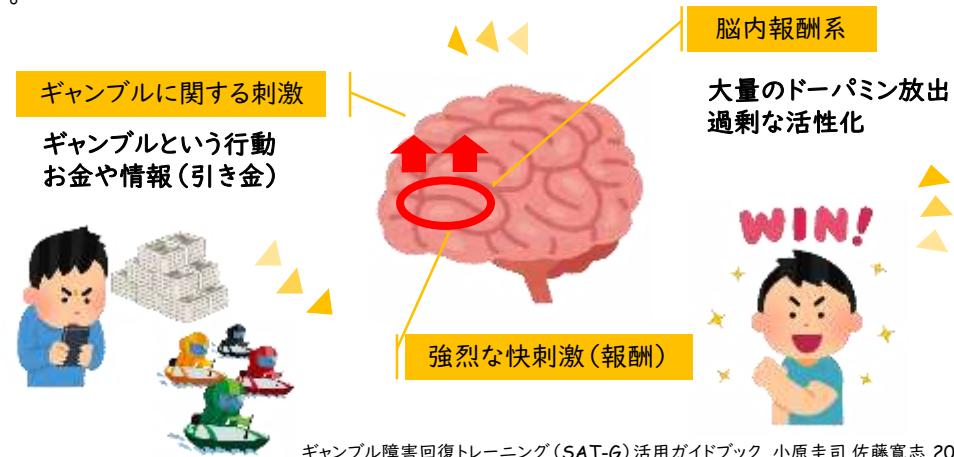
**宝くじ**

以下の行為は、**法律で禁止**されています。

オンラインカジノ 賭け麻雀 スポーツ賭博 賭けゴルフ カード(花札やバカラ) など

# ギャンブル依存症は、脳の「報酬系」に異常が起きる病気です！ 誰でもギャンブル依存症になる可能性があります。

ギャンブルで勝ったり負けたりを繰り返すと、脳の報酬系が過剰に活性化するように変化し、大量のドーパミンが放出されます。すると、ギャンブルで勝っても満足できなくなったり、ギャンブル関連のもの(お金やギャンブルに関する情報)に脳が反応しやすくなり、ギャンブルをやりたい気持ちが敏感になります。



# 遊びからギャンブル中心の生活へ

ギャンブルを始めるきっかけの多くは、友人など**他人に誘われて**始める場合です。当初は、ちょっとだけ楽しもうと思って始める人が、大勝したときの興奮やそのときに夢中になって心配事やストレスを忘れられた経験が思い出されて、習慣化していきます。



④ やめたくてもやめられない

③ 掛け金や回数が増え、ギャンブル等にのめりこみ、自分でコントロールできなくなる。

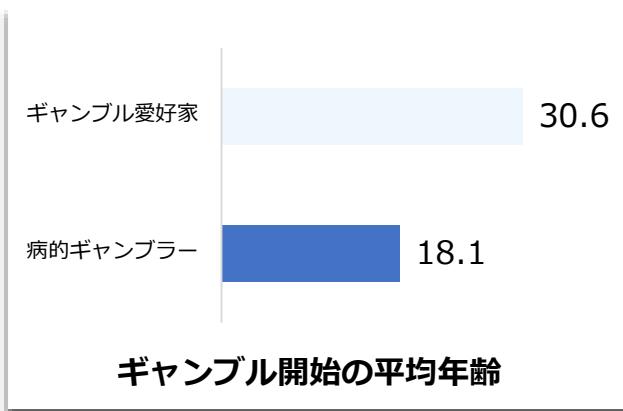
② だんだん物足りなくなる

① ギャンブル等を楽しむ

「ギャンブル等依存症」などを予防するために 生徒の心と体を守るための指導参考資料,平成31年3月 文部科学省

# ギャンブルを始めた年齢が低い(10代~20代)ほど ギャンブル依存症のリスクが高まる！

ギャンブル依存症に陥るリスクの一つに、「**始めた年齢が若い**」ということが関係しています。研究結果でも、お小遣いの範囲で出来るギャンブル等愛好家と、ギャンブル依存症になってしまった人との間では、開始年齢に大きな差があることがわかっています。また、昨今は、スマホの利用を通して、24時間いつでもどこでもギャンブルが出来てしまうことも依存症のリスクとなっています。



<出典> 病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か: LINEアプリ・セルフスクリーニングテストを用いた病的ギャンブラーの臨床的特徴に関する研究 田中紀子,松本俊彦,森田展彰,木村智和(日本アルコール・薬物医学会雑誌第53巻6号)