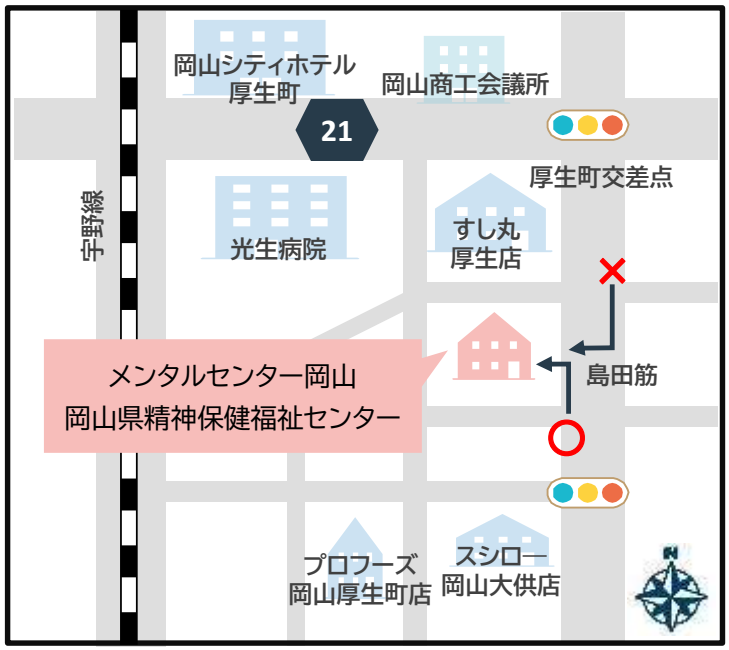
ギャンブルの問題で困っているみなさんへ

1. ギャンブル依存症は**回復可能**な病気です。一人で抱え込まずに、まずは相談しましょう。ご本人だけでなく、家族や身近な方からの相談もお待ちしています。
2. 本人・家族が**同じ悩みを抱える仲間（自助グループ）とつながる**ことは、回復に役立ちます。
3. ギャンブルにより借金がある場合、その**原因となったギャンブル等依存症への対応が必要**です。まずは治療・相談機関や自助グループへご相談ください。



当センターでできること

メンタルセンター岡山では、岡山県の依存症相談拠点として以下の支援を行っています。

※ 岡山市以外の岡山県在住の方が対象です。

- **来所相談**（予約制）
- **電話相談**
- **ご本人向けプログラム**（予約制）
- **ご家族向けプログラム**（予約制）
- **情報提供**
  医療機関、自助グループ等の情報を提供
- **啓発活動**

令和６年４月現在

連絡先

〒700-0985　岡山市北区厚生町 3-3-1

TEL：086-201-0850

相談時間：9:30-12:00 / 13:00-16:00

相談曜日：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

ホームページ：
https://www.pref.okayama.jp/soshiki/189/

秘密は厳守いたします。

まずはお電話にてお問い合わせください。

「ギャンブルがやめられない」

と感じたら、ご相談ください

© 岡山県「ももっち」

メンタルセンター岡山

岡山県精神保健福祉センター

ギャンブル依存症とは

ギャンブル依存症は基本的に脳の病気です。ギャンブルを繰り返すうちに脳機能に異常が起こり、自分ではギャンブルをやめられなくなってしまったのが、依存症という状態です。依存症の人の脳では、ギャンブルへの欲求が敏感になり強くなっていますが、いっぽうで、ギャンブルで勝ったときの快感は感じにくくなっています。ギャンブルをやりたい気持ちは強い。でも、いくらやっても満足できない。依存症の人の脳はそういう状態になっています。ですから際限なくギャンブルを繰り返してしまうのです。本人の気持ちや性格、習慣の問題ではなくギャンブルによって起こる脳の異常として、考えていきましょう。

ギャンブル依存症から抜け出す本　樋口進監修　講談社　より

チェックしてみましょう！

最近1年間にギャンブルについて、以下の項目に当てはまることがありましたか？

- ☐ ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
- ☐ ギャンブルに勝ったときに『次のギャンブルに使おう』と考える
- ☐ ギャンブルをしたことを誰かに隠す
- ☐ ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う

2つ以上当てはまったら、ギャンブル依存症の可能性があります。専門機関や自助グループへの相談をお勧めします。

日本アルコール・薬物医学会雑誌 53(6), 264-282,2018 LOST

治療機関

岡山県精神科医療センター

HP：http//www.popmc.jp/

住所	岡山市北区鹿田本町3-16
TEL	086-225-3821

相談機関

メンタルセンター岡山（連絡先は裏面です）

最寄りの保健所

自助グループ

GA（ギャンブラーズ・アノニマス） 匿

HP：http://www.gajapan.jp/

倉敷グループ

開催場所	くらしき健康福祉プラザ（倉敷市笹沖）
問合せ先	090-1186-9624　アノニマスネーム　タイゾウ

岡山グループ

開催場所	岡山市立御南西公民館（岡山市北区田中）
問合せ先	090-4805-9056　アノニマスネーム　サブロー

ステップ岡山グループ

開催場所	岡山市立操山公民館（岡山市中区国富）
問合せ先	090-4805-9056　アノニマスネーム　サブロー

依存症オンラインルーム 匿 オ

HP：https://www.ask.or.jp/adviser/online-room.html

ASK認定依存症予防教育アドバイザー当事者・家族メンバーによる自主活動

全国ギャンブル依存症家族の会　岡山

HP：https://gdfam.org/

NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会

開催場所	きらめきプラザ（ゆうあいセンター）（岡山市北区南方）
問合せ先	090-4808-4137（中江）

ギャマノン 匿 （家族のためのグループ）

HP：https://www.gam-anon.jp/home

岡山ギャマノン

開催場所	ゆうあいセンター（岡山市北区南方）
問合せ先	gamanon.okayama@gmail.com

倉敷グループ

開催場所	くらしき健康福祉プラザ（倉敷市笹沖）
問合せ先	gamanon.kurashiki@gmail.com

津山グループ オ

開催場所	津山市中央公民館（津山市大谷）
問合せ先	gamanon.tsuyama@gmail.com

- ✓ 自助グループのミーティングが行われる会場や日時はホームページでご確認ください。
- ✓ ミーティング会場へのお問い合わせはお控えください。
- ✓ 匿　このマークは匿名で参加するグループです。
- ✓ オ　このマークはオンライン参加可能なグループです。