

# 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5年1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



**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ものがありませんか？

- 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

住所	岡山市北区鹿田本町3-16
TEL	086-225-3821
HP	<a href="http://www.popmc.jp/">http://www.popmc.jp/</a> 

# 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)** 

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	080-1914-5994 <small>アノニマス ネーム</small> アラガキ

## 岡山グループ

開催場所	御南西公民館 (岡山市北区田中)
問合せ先	090-8712-2438 <small>アノニマス ネーム</small> 庸 (よう)


**依存症 オンラインルーム** 

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

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

## 全国ギャンブル依存症家族の会 岡山

開催場所	ゆうあいセンター (岡山市北区南方)
問合せ先	090-3352-5217 (横山)
HP : <a href="https://gdfam.org/">https://gdfam.org/</a>	
NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会	

**ギャマノン**  (家族のためのグループ)

HP : <https://www.gam-anon.jp/home> 

## 岡山グループ


開催場所	ゆうあいセンター (岡山市北区南方)
問合せ先	<a href="mailto:gamanon.okayama@gmail.com">gamanon.okayama@gmail.com</a>

## 倉敷グループ

開催場所	倉敷市庄公民館 (倉敷市上東)
問合せ先	<a href="mailto:gamanon.kurashiki@gmail.com">gamanon.kurashiki@gmail.com</a>

## 津山グループ

開催場所	津山市中央公民館 (津山市大谷)
問合せ先	<a href="mailto:gamanon.tsuyama@gmail.com">gamanon.tsuyama@gmail.com</a>

- ✓ 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。
- ✓  このマークは匿名で参加するグループです。