

ギャンブル 依存症からの

自由を目指して

自己管理ワークブック

UCLA (州立カリフォルニア大学ロサンゼルス校)
Gambling Studies Program (ギャンブル研究プログラム)

OFFICE OF PROBLEM GAMBLING
(ギャンブル依存症対策事務局)

California Department of Alcohol & Drug Programs
(カリフォルニア州アルコール薬物乱用対策局)

ギャンブル依存症からの自由を目指して

著者:

Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.

作成:

UCLA Gambling Studies Program
および
California Office of Problem and Pathological Gambling
Department of Alcohol and Drug Programs
カリフォルニア州

第1.2版
2010年5月
Japanese

目次

前書き.....	1
第1章：ギャンブル依存症にかかっていますか?.....	4
第2章：その対策とは?.....	12
第3章：古い習慣を改める.....	18
第4章：新しい習慣を身に付ける.....	26
第5章：回復経過を見直す.....	30
付録.....	34
その他の情報源.....	36

前書き

この自己管理ワークブックは、(1) 自分のギャンブル行動、(2) その原因、(3) ギャンブルが自分の人生に支障をきたした過程、について理解が得やすいようにかかれています。本書の内容は、ギャンブルを断ったり、減らしたりするのに役立つものです。

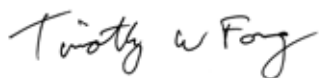
ワークブックは5章からなり、各章ではギャンブルを異なった角度から取り上げています。各章はさらに細かい項目や話題に分かれ、そこにはいくつかの設問が用意されています。これらの設問の目的は、話題の内容がどのように自分の状況に関連しているかをじっくり考えられるようにするためです。

本書を最大限に活用するために、自分のペースで読み進めてください。本書は自分一人で、またはカウンセラーの指導の元で読み進めることができます。

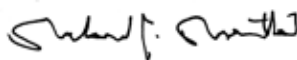
本書は、専門家の助けや自助グループ「ギャンブラーズ・アノニマス」(Gamblers Anonymous) の代わりになるものではありません。本書終了後、さらにサポートが必要な場合のために、付録の項に治療情報源リストを記載しました。

本書の有効性については現在評価中であり、評価結果は近い内にOffice of Problem Gamblingのウェブサイトには発表される予定です。本書に関するご意見やご質問は、電話310.825.4845またはEメール uclagamblingprogram@ucla.eduで、遠慮なくお問い合わせください。

著者



Timothy W. Fong M.D.
共同ディレクター
UCLA Gambling Studies Program
助教授、Semel Institute for
Neuroscience and Human Behavior



Richard J. Rosenthal M.D.
共同ディレクター
UCLA Gambling Studies Program

概要

ギャンブルとは？

ギャンブルは、結末がはっきりと分らない活動や出来事のために、価値のあるもの（普通はお金）を失う危険にさらすことです。直ぐに利益が得られることを期待して、リスクを負います。テクニックが関係することもありますが、それは結果の不確かさの程度は減らせても、それ自体を完全に無くすことはできません。

今日一般的なギャンブルには、カジノのゲーム、スロットマシンやビデオポーカー、インターネットギャンブル、ロト、競馬、フットボールや野球などのチームスポーツ賭博などが含まれます。他のギャンブルとしては、自分の腕前を利用した賭け、不動産投機、株式投資などが挙げられます。

問題ギャンブラーとは？

問題ギャンブラーとは、自分に悪影響を及ぼすほど時間と金銭をギャンブルに費やす人のことです。重度の問題ギャンブラーは、強迫的または病的ギャンブラーとして知られています。

ギャンブル依存症の主な兆候は、ギャンブルをコントロールできなくなることです。コントロールを失う状態とは：

1. 一定レベルの興奮を保ったり、負けを取り戻そうとしたりするために、より大きなリスクを冒す必要があるため、ギャンブルがエスカレートします。
2. 勝っているとギャンブルが止められなくなる人もいます。勝つと、再び賭けることによって、もっと勝てるような気になります。しかし、いずれ運が尽き、お金を全部失うまで賭け続けます。
3. もうギャンブルはしないとんでも、しない努力をいくらしても、またいつの間にかギャンブルに手を出してしまいます。

問題ギャンブラーまたは病的ギャンブラーであっても、一つのタイプのギャンブルにしか問題がないことがあります。たとえば、ロトを毎週買っているのにそれについては何の問題もないのに、スポーツ賭博には重大な問題を抱えているということもあります。

ギャンブル癖が出ない間、ギャンブルが無性にしなくなったり、ギャンブルのことを考えたりすることが全くないのに、一気にギャンブルをする「ビンジギャンブラー (binge gambler)」もいます。一つのスポーツだけに賭けて、年間を通してそれ以外のギャンブルには全く興味を示さないこともあります。1年に数回ラスベガスに行くけれど、それ以外のときは行きたいとも思わない場合もあります。わずか2、3日のギャンブルだけで大きな負けを出すことがあるため、この部類のギャンブラーでも生活に支障きたす原因になりかねません。

ギャンブル依存症の兆候とは？

ギャンブル依存症に共通の兆候:

- ・予定よりも長い時間ギャンブルする
- ・「度をを超えて」賭けて、負けたあと「深追い」しようとする
- ・ギャンブルに使っている金額について家族や他人に嘘をつく
- ・ギャンブルが原因で仕事上の義務を果たさなかったり、家族との約束を守らなかったりする
- ・ギャンブルのことばかりを考えて、他の生活面でのことがおろそかになる

ギャンブルのトラブルが大きくなると、羞恥心、罪悪感、鬱状態が増すことがあります。

問題ギャンブラー、社交的ギャンブラー、プロギャンブラーの違いとは？

社交的ギャンブラーは、娯楽のためにギャンブルをし、普通、友だちと一緒にやります。負けてもよい金額以上のリスクは冒しません。負けも「ゲームの内」と考え、負けを「深追い」しようとはしません。この種のギャンブルは仕事や家庭の営みを妨げることはありません。

プロギャンブラーは、興奮や問題回避・逃避のためではなく、お金を儲けるために賭けます。驚異的な鍛錬による自制心を持ち、不必要なリスクは冒しません。勝っているときに止めるのが普通です。多くの問題ギャンブラーはプロギャンブラーと自称しますが、プロギャンブラーはギャンブルが原因となるようなトラブルを抱えていないのが現実です。月末や年末において、プロギャンブラーは必ず勝っていますが、問題ギャンブラーは必ずと言っていいほど負けています。しかし、多くの自称「プロギャンブラー」は時を経て問題ギャンブラーになります。

アメリカにおける問題ギャンブラーの数とは？

調査によると、4～5パーセントのアメリカ人は問題ギャンブラーで、約1パーセントは深刻な問題ギャンブラー（病的ギャンブラー）です。定期的にギャンブルをする人の間では、この割合がさらに高くなります。

カリフォルニア州に住む人の4パーセント近くが問題ギャンブラーまたは病的ギャンブラーと分類できることが、2005年度の調査で明らかになりました。これは、約百万人のカリフォルニア州民がギャンブル依存症を抱えていることを意味しています。

第1章

ギャンブル依存症にかかっていますか？

1. どんなギャンブルをしますか？

好きなタイプのギャンブル上位3つを挙げて
ください。(好きな順に記載してください)

一番好きなもの: _____

二番目に好きなもの: _____

三番目に好きなもの: _____

これらのギャンブルについてどのようなところ
が好きですか？



2. ギャンブル依存症にかかっていますか？

以下の質問はSouth Oaks Foundation Gambling Screenから編集したもので、ギャンブル依存症について個人を診断するために使用されてきました。これを使用して、ギャンブル依存症の判断に役立ててください。このワークブックのその他の部分は、自分が特に気にかけている内容を認識するのに役立ちます。

以下の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。

	はい/いいえ
ギャンブルする場合、翌日また戻って、負けた分を取り戻そうとしますか？	
実際は負けたのに、ギャンブルで勝ったと言ったことがありますか？	
予定よりも長い時間または多くの金額を費やしたことがありますか？	
ギャンブル癖について批判されたことがありますか？	
ギャンブルのやり方やギャンブルの結果について罪悪感を感じたことがありますか？	

	はい / いいえ
ギャンブルを止めたいと思っても、止められないと感じたことがありますか？	
馬券、ロト購入資金や、その他のギャンブルの証拠となるものなどを家族や他の大切な人から隠したことがありますか？	
お金の取扱いについて同居者と口論になったことがありますか？「はい」と答えた場合、口論の原因はギャンブルにありましたか？	
ギャンブルが原因で仕事や学校を休んだことがありますか？	
ギャンブルのために、人からお金を借りておいて、それを返さなかったことがありますか？	
ギャンブル資金調達のため、家計用資金を借用したことがありますか？	
ギャンブル資金調達のため、配偶者やパートナーからお金を借りたことがありますか？	
ギャンブル資金調達のため、他の血縁者や義理の親戚からお金を借りたことがありますか？	
ギャンブルの資金調達や借金返済のために、銀行、ローン会社、信用組合などからお金を借りたことがありますか？	
ギャンブルの資金調達や借金返済のために、VisaやMasterCardなどのクレジットカードで現金を引き出したことがありますか？(ATMカードは含まない。)	
ギャンブルの資金調達や借金返済のために、消費者金融からお金を借りたことがありますか？	
ギャンブル資金調達のため、株券、公債、または他の有価証券を現金化したことがありますか？	
ギャンブルの資金調達や借金返済のために、個人または家族の所有物を売ったことがありますか？	
ギャンブルの資金調達や借金返済のために、不渡りになる小切手を発行して、当座口座からお金を借りようとしたことがありますか？	
お金を賭けたり、ギャンブルしたりする問題があると感じたことがありますか？	

点数の計算方法: 「はい」の回答を各1点として計算してください。

0 = 問題なし 1~4 = 軽度から中程度の問題あり 5~20 = 相当な問題あり

点数: _____

South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur および Sheila Blumeからの出典。

3. ギャンブルが及ぼす影響

ギャンブルが生活にどのように影響を及ぼしているかを理解するには、ギャンブル行為が良きにつけ悪しきにつけ自分にどのように影響したかを少し考えてみてください。以下の各項目の空欄にギャンブルが自分に与えた影響について書いてください。

ギャンブルによる生活への影響:

身体的健康面

良い影響

悪い影響

情緒的健康面

良い影響

悪い影響

仕事面

良い影響

悪い影響

経済面

良い影響

悪い影響

交友関係面

良い影響

悪い影響

法律面

良い影響

悪い影響

家庭生活面

良い影響

悪い影響

4. ギャンブルするときの自分には何が起きているのでしょうか？

定期的にギャンブルする人は自分の感情や自分自身のことを考えないようにしていることがあります。衝動的または習慣的に反応したり、ギャンブル前に起こった状況やギャンブル行為に影響する状況に注意を払わない場合があります。

過去3回のギャンブルについて考え、下表の空欄に記入してください。
参考になるよう、例を挙げてあります。

場所 / 状況	ギャンブル前に感じたこと	ギャンブル前と最中に考えたこと	金額 (ドル)
ダウンタウンでの職探し中にカジノに立ち寄った。	イライラしていた、がっかりしていた、無一文だと感じた。	大もうけしたら、仕事は必要ない。これで問題が解決する。	60ドル [損した]。
1.			
2.			

3.			
4.			

課題

この表を未記入のまま数枚コピーし、自分のギャンブル癖の観察に使用してください。

勝ち負けに関係なく、ギャンブルをしたい衝動に駆られる前に思ったことや感じたこと、ギャンブルした後どう感じたかなどに特に注意して、これを毎週見直してください。未記入の表は付録の項にあります。

5. ギャンブルする理由の特定

ギャンブルする理由ごとに最も適切な答えの空欄に印を付けてください。

ギャンブルする理由	該当する	あまり該当しない	全く該当しない
刺激を得るため			
簡単にお金を儲けるため			
大物を気取りたいため			
恥ずかしがり屋なので、もっと社交的になるため			
問題について考えたくないため			
もっと雄雄しい気分になるため			
感情を麻痺させるため			
人を避けるため			
退屈しないため			
憂鬱感や寂しさをなくすため			
喜びや楽しみを感じるため			
習慣であるため			

このチェックリストに記入した後で、好きなギャンブルと、そのギャンブルが好きな理由を書いた本章の最初の部分に戻ってください。元の答えを変更したり、追加するものはありますか？

6. 勝ち負け

問題ギャンブラーは勝ったことは普通覚えていて、それに快感を覚えます。しかし、負けについては忘れてたり、軽く扱ったり、言い訳をしたりします。

勝ち負けについて正確な記録を付けたことがありますか？ 最初の内は記録を付けていても、負けがかさむと止めてしまう人もいます。

次ページのカレンダー用紙に、先月の日付を記入し、ギャンブルをした回数、1回ごとの成績、勝ち負けの合計金額を記入してください。

月初めの手持ちの現金、お金を借りようとしたこと、または追加の資金を得ようとしたことなどについて思い出してください。

次の質問について考えてください。

1. 先月は典型的な月でしたか？ これは1年前の同じ月と、どのように比較されますか？ これはギャンブルを始めた頃の典型的な月と、どのように比較されますか？
2. ギャンブル歴全体にわたり、勝ち負けの金額はいくらですか？
3. ギャンブルで失った金額を考えると、大半の負けは最近のものですか？ 損した推定金額はどの程度正確なものですか？

先月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日

7. 借金

大半の問題ギャンブラーおよび病的ギャンブラーは、ギャンブルに関する借金があり、その返済金を滞納しています。

クレジットカード残高、家族や友だちからの借金、支払い滞納、不渡り小切手、カジノへの借金を含む、全ての借金を挙げてください。

お金を借りた相手と借りた金額を全て挙げてください。

お金を借りた相手	借りた金額

第II章

その対策とは？

1. 良い点と悪い点

行動を変える決心をする前に、その決心による良い影響と悪い影響について考えることは重要です。ギャンブルはトラブルを生じていますが、良いことももたらします。今は、この両方をありのままに比較する良い機会です。



ギャンブルの良い点と悪い点を書いてください。そしてギャンブルをしない場合の良い点と悪い点を書いてください。参考になるよう、いくつか例を挙げてあります。(注:第1章の記入内容を参考にすると役に立つかも知れません。)

ギャンブルの良い点	ギャンブルをしない場合の良い点
(例) <ul style="list-style-type: none">・大儲けした後の興奮が大好きだ。・簡単にお金が儲けられる。・ギャンブルしているときは楽しい。・ギャンブルは他の問題から逃避したり、忘れたりするのに役立つ。	(例) <ul style="list-style-type: none">・お金が貯まる。・他のことをする時間ができる。・ストレスが減る。
自分の理由を記入してください...	自分の理由を記入してください...

ギャンブルの悪い点	ギャンブルをしない場合の悪い点
(例) <ul style="list-style-type: none"> ・借金がたくさんある。 ・ギャンブル癖をコントロールできない。 ・憂鬱で不安だ。 	(例) <ul style="list-style-type: none"> ・退屈する。 ・大儲けのチャンスを逃す。 ・現実には直面する必要がある。
自分の理由を記入してください...	自分の理由を記入してください...

この評価が終わったら、重要性が高い順に、理由に順位を付けてください。

良い点と悪い点はどのように比較されますか？この時点で、ギャンブルを続けることに、いづらか意味がありますか？

2. ギャンブルについての目標を決める

ギャンブルの習慣を改め始める前に、目標を決めることが重要です。

- ・ギャンブルをきっぱりと止めたいですか？
- ・それともギャンブルにかける時間と費用を減らしたいだけですか？

ギャンブルの習慣を改める決意がいたら、次の3つの目標から一つ選びます。

I. ギャンブルを完全に止める (一切ギャンブルをしない)

一切ギャンブルしないことは最も無難な方法であると多くの人が経験しています。

II. 特定の一つ (または複数の) 種類のギャンブルを止める

問題の原因となった種類のギャンブルを止め、他の種類のギャンブルを続ける人もいます。たとえば、スロットマシンは止めたけれど、ロトは続けているなど。

この目標は続けて取り組む必要があります。別の種類のギャンブルで問題が生じているかをいつも注意して見ていなければなりません。問題は実際に気付くまで、ゆっくりと進行するため、この方法は、きっぱり止めるよりも難しい場合があります。

この方法を選んだ場合、どの種類のギャンブルを止め、どの種類のギャンブルを続けるかを決めてください。

III. ギャンブルを控える

多くの人はギャンブルを止めるのではなく、控える努力をします。過去にギャンブル癖をコントロールするのに失敗したことがあるため、この方法は普通、最も難しいものです。また、この方法は友だちや家族から支持されないかもしれません。

最終的に決心する前に、3～4週間、完全にギャンブルを止める努力をすることを、**特に推奨します**。

ギャンブル禁止期間中、ギャンブルをしたい衝動や誘惑にどう対処するか見てください。

ギャンブルを控えると決めた場合、以下のガイドラインを考慮することが重要です。

- ・1回のギャンブルおよび1週間に費やす予算を決めます。

- ・「深追い」(負けを取り戻そうとすること)を避ける方法を生み出します。
- ・ギャンブル時間を制限します。
- ・ギャンブル日記を付けます(ギャンブルの時間、回数、勝ち負けなどをノートに記録します)。
- ・頻度か金額のいずれかが決めたギャンブル限度を超え、しかも未だに問題を抱えている場合、ギャンブルをきっぱりと止めるべきです。

3. 目標に向かって全力で努力する

以下の選択肢から目標を一つ選び、丸で囲み、署名してください。

これは、目標に向かって全力で努力し続けるための、自分との契約の役目を果たします。

I. ギャンブルを完全に止める

II. 特定の(または複数の)種類のギャンブルを止める

やってよいギャンブルの種類

やってはいけないギャンブルの種類

III. ギャンブルを控える

1週間の内でギャンブルできる日数: _____

1回のギャンブルに費やせる最高時間: _____

1回のギャンブルに費やせる最高金額(ドル): _____

1週間でギャンブルに費やせる最高金額(ドル): _____

署名: _____ 日付: _____

4. ギャンブルを控える戦略

ギャンブルに費やす予算

自分の年収の2パーセントを超える金額をギャンブルに使った場合、これは問題
ギャンブルの兆候の可能性がありますが、調査で示されています。

ギャンブルを控えたり、特定の種類のギャンブルに制限したりすると決めた場
合、以下の計算をしてください。

A. 総年収 (推定額):

B. 総年収の2パーセント:

(総年収を0.02で掛け算します。これが年間の推定ギャンブル予算です。)

C. 1ヶ月の推定ギャンブル予算:

(Bの金額を12で割算します)

D. 去年ギャンブルで使った実際の金額:

ギャンブルに接する手段を制限する

以下は、ギャンブルの誘惑に打ち勝つためにギャンブラーたちが取った方法で
す。やったことのある方法を確認し、新たにやってみたいと思うものに印を付け
てください。

_____ 自己排除 (カジノ入場拒否を本人が登録する)

_____ 交通手段を絶つ

_____ カジノから遠く離れた場所に引っ越す

_____ インターネットにアクセスできないようにする

_____ カジノの顧客宣伝リストから名前を削除する

_____ ギャンブル友だちや仲間と過ごす時間を減らす

_____ これ以外の戦略:

お金の入手方法を制限する

手元に現金があるとギャンブルする可能性が高いことは、多くの人が経験していることです。ギャンブルを止めるのに成功した人は、現金の出入りを制限することが、決定的に重要であると語っています。

やってみたいと思う戦略に印を付けてください。

- _____ クレジットカードを解約するか、または家族に渡して保管してもらう。
- _____ バンクカードを解約するか、またはATMへのアクセスを制限する。
- _____ 1日の出費額に必要な分の現金だけを持ち出す。
- _____ 小切手は銀行口座に自動振込みされるようにする。
- _____ 配偶者またはパートナーが給料を受け取るようにする。
- _____ 1週間の引出し可能金額を制限する (銀行に手配する)。
- _____ 自分にお金を貸さないよう家族や友だちに頼んでおく。
- _____ 他の誰かに請求書の支払いをしてもらう。
- _____ 全ての支出と収入の記録を付ける (予算を立てる)。
- _____ 自分が発行する小切手の全てを他の人が一緒に署名しなければならないように手配する。

第三章

古い習慣を改める

1. 誘因を認識する

誘因によってギャンブルの衝動(または欲求)が生じます。基本的には以下の2種類
の誘因があります。

内的(考えや気持ち)

外的(状況)

内的誘因は多くの場合、以下の一つが原因となっています。

- ・不安感や無力感
- ・罪悪感や羞恥心
- ・鬱状態、怒り、心配などの強い否定的な感情
- ・自分に対する個人的な要求および期待。

ギャンブルは、このような不快感や苦痛を回避・逃避する方法となることがあります。

このような感情が原因となって、ギャンブルへの衝動や欲求につながった最近の
状況が思い当たりますか？

以下の欄にその状況を説明してください。

外的誘因は、以前のギャンブル経験を思い出させる物、言葉、またはイメージで
す。例としては、ラスベガスの宣伝ビルボード、テレビのポーカーゲーム番組、
競馬場のフリーウェイ出口などが挙げられます。外的誘因は、ギャンブルに関連
する状況が関係していることもあります。たとえば、ある女性は、娘がダンス
レッスン中や夫の留守中に通常ギャンブルするかもしれません。

ギャンブルへの衝動または欲求の原因となった、最近経験したこと、見たこと、
または聞いたことが思い起こせますか？

これらの2種類の誘因の内、どちらが自分のギャンブルの原因となっていますか？
これにどのように対応しましたか？

2. 強い欲求の抑制に取り組む

ギャンブルをやめようとしているときは特に、それをやりたいという強い欲求が生じることは極めて普通のことです。強い欲求は、ギャンブルへの衝動となる身体的反応または応答です。

それに抵抗するたびに、何かを得られます。欲求の強さと頻度は、時間と共に徐々に弱くなっていきます。ギャンブルをしたいという強い欲求が生じたからといって、それに順じて行動する必要があるという訳ではありません。強い欲求に対処するのに役に立ついくつかの方法があります。

方法1 認識

この方法は、誘因の存在を認識することに関係します。これは、強い欲求を抑制する第一歩です。

人によって、欲求の現れ方が違います。欲求は、ギャンブルしなさいという頭の中の声、自分が実際にギャンブルしている鮮明なイメージ、またはギャンブルに関連する音や臭いの経験から構成されることがあります。

心臓がドキドキする、手に汗がでる、みぞおちがムカムカするなど、身体的症状が伴うこともあります。ギャンブル前の感情の高まりも経験することがあります。

ギャンブルしたいという強い欲求をどのように経験するかを説明してください。

方法2 肯定的な置換え

この方法は、ある心のイメージを別のイメージに置き換えるものです。たとえば、ギャンブルしている姿ではなく、魚釣りやゴルフをしているイメージを思い浮かべます。つまり、ギャンブルに行くのではなく、実は、魚釣りやゴルフなどもっと健康的な活動をギャンブルと置換えるのです。

ギャンブルしたいという強い欲求を覚えたら、何と置き換えることができますか？

方法3 「台本を演じる」

たとえば、カードテーブルに座っている自分のイメージを想像したとき、その後何が起こるかを想像してください。最初の想像では、もちろん、勝っています。しかし、実際は何が起こるでしょうか？全部負けるまでカードをし続けます。で、その後は？うんざりし、怒りを覚え、恥ずかしく思っている自分が駐車場にいます。

その後、車で家に帰らなければなりません。どんな気持ちですか？家に帰り、家族の顔を見たとき、自分がギャンブルしてきたことを悟られたとき、どうなりますか？

ギャンブルした場合、何が起こるか書いてください。

方法4 即座の否定的条件付け

これは、ギャンブルに関連する最悪の経験を思い出させるものと同じような方法です。前の方法の例ではいくつかの可能性が示されました。駐車場で経験、家まで運転して帰る間の自殺したいような気持ち、家族の顔を見たときのことなどでした。

そこで、この記憶、イメージをギャンブルしたい強い欲求と結び付け、心の中でそれが関連付けられるようにします。ギャンブルについて考えるときは必ず、儲けたお金や楽しい記憶ではなく、最悪の経験が自動的に心に浮かぶようにします。

記憶しているギャンブルでの「最悪の経験」とは何ですか？

方法3で記入した悪い結果をその考えと気持ちで結び付けるようにしてください。ギャンブルについて考えるたびに、ギャンブルに行くか行かないかを決める前に、このような最悪の結果を思い浮かべてください。

方法5 ギャンブルの延期

今から1時間、10分間、1分間、ギャンブルへの強い欲求に流されないと自分に言い聞かせます。自分にとって必要な最も短い時間に区切り、その間、ギャンブルに行くことを延期します。

ギャンブルを延期するために自分にできることは何ですか？

方法6 サポート

誰か、特に同様の問題を経験した人に電話することも役に立ちます。ギャンブルの問題から回復中の人々は、欲求の対処に役立てるため、宗教的または精神的な信念を利用しています。重要な点は、積極的に衝動や欲求に対処することです。これらのテクニックや方法のそれぞれを試してください。

ギャンブルに行きたい衝動に駆られたときは、いつも友だちや家族に話すように心掛けてください。衝動の対応においてもっと支援が得られるもう一つのところは、ギャンブラーズ・アノニマスです。ミーティングに行き、他のメンバーたちが欲求とどのように向き合っているかを質問してください。



3. ギャンブルについての歪んだ考えに対処する

誘因となる出来事、ギャンブルしたいという欲求や衝動、およびギャンブル行為の狭間で、ギャンブラーは、ギャンブルするのだという決心を正当化するために、自分自身に嘘をつくことがあります。

ギャンブルについてのこのような歪んだ考えの例をいくつか以下に示しました。ギャンブルを正当化するために自分が使用したものの全てに印を付けてください。

わずかの間だけギャンブルする。		自分にはギャンブルする資格がある。
1回の賭けが自分に悪影響を及ぼすことはない。		今度こそは本当に勝つかもしれない。だから、ギャンブルしなかったら、どうして勝つことができるだろう？
ギャンブルはお金を稼ぐ 手っ取り早い方法だ。		自分のギャンブル癖は落ち着いてきた。最近運が悪過ぎただけだ。
自分は頭が良く、勝つ方法を知っている。		ギャンブルは自分の問題についての解決策だ。
仕返ししてやる。		ギャンブルすると気分がよくなる。
いつか大儲けする。		取り返してやる。
誕生日に負けるはずがない。		他のギャンブラーよりも自分は賢い。
その他:		その他:

4. 「深追いする」

深追いとは、負けた分を取り返すために、自分のギャンブル戦略を捨てて、賭け金額を増加することからなります。負けを回復するため、別の日に再びギャンブルしに行ったり、ギャンブルに通い続けたりすることもあります。

ギャンブラーは合理的な理由を挙げます(正当化します)が、通常、この行動は筋が通っていません。深追いはさらに大きな負けを出し、ギャンブラーはさらに深みにはまることとなります。

深追いには、3種類の一般的なパターンまたは解釈があります。3つの内、どれが当てはまるか考えてください。

- 1)一部のギャンブラーは非常に負けず嫌いです。負けを自分に対する攻撃と受け止め、耐えられません。自分が負けること自体、想像もつきません。カジノは「自分の」お金を取ったから、取り戻す必要があると考えます。
- 2)一部のギャンブラーは、負けが見つかる前に、失ったお金を取り返すことに必死になります。自分の恥ずかしい秘密がばれたら、家族が自分の元を去ったり、避けたり、見捨てたりすることを十分承知しています。
- 3)一部のギャンブラーは、罪悪感からさらにギャンブルを繰り返します。負けが取り戻せれば、借金が帳消しになるだけでなく、元々ギャンブルをしなかったのと同じだと考えます。

深追いは自分のギャンブル問題の一部でしたか? 抑えきれなくなる原因になっていると思いますか? 深追いしているときの自分の状態を説明する場合、必死になっていると説明するのは当たっていますか? 深追いについての上記の3つの解釈で、該当するものがありますか?

5. お金が問題である、お金が解決策である

問題ギャンブラーは、お金について固定概念を持っていることがよくあります。第一は、お金はあらゆる問題の解決策であるという考えです。第二は、ギャンブルはお金を稼ぐ手段であるという考えです。

お金はあらゆる問題の解決策である。

これは確かに、支払いを滞納していたり、債権者が電話してきたり、ギャンブルに関係する借金がある場合は特に、そのように見えることもあります。

ギャンブルはお金を稼ぐ手段である。

勝つより負ける回数の方が多くなかったですか? そして、借金をしたり、現在金銭で悩まされている大半の原因はギャンブルではなかったですか? 不必要なリスクを冒さず、勝っているときに止めるといった自己鍛錬できた方法でギャンブルができていれば、ずっとそのようにしてきたはずではありませんか?

十分なお金ができたと、どうして分りますか？
以下に、自分の金銭観について説明してください。

6. ギャンブルの基となる自己欺まん

脳は、出来事に基づきパターンを見出し、予測するよう条件付けされています。

これはギャンブルには役に立ちません。1回のギャンブルは独立した出来事ですが、マシンで「自分に勝ちが及ぶ時期」が来るということは、結構信じやすいことです。スロットマシン、ダイス、およびカードに記憶力はありません。コイン投げで表が8回出た場合、9回目は裏が有利であるとはならないでしょう。しかし、それでもやっぱり、裏が出る確率が五分五分であるとは認めがたいものです。

さらに、ギャンブルに関係するテクニックは過大評価されていることが多く、一方、運は、影響したり、変えられると信じられているものなのです。多くのギャンブラーは非常に迷信的です。たとえば、サイコロの動きをコントロールできると信じている人もいれば、その月の13日にはギャンブルしない人もいます。

自分の信じている迷信は何ですか？ 以下にそれらを記入し、結果に影響しえる証拠を書いてください。

ギャンブルに関する迷信	証拠

第IV章

新しい習慣を身に付ける

1. 回避を避ける

ギャンブルは、特に苦痛な感情(羞恥心、罪悪感、無力感、鬱状態)または解決不可能に見える人生上の問題から回避・逃避するのに使用されることがよくあります。

ギャンブル中、生活のストレスから逃避していたと感じましたか? 自分は何も考える必要がなかった、ギャンブル以外他に何も存在しなかったという事実を重視しましたか?

もちろんギャンブルは他の問題(金銭、感情、仕事、家族)を生じますが、これらは本来の問題から気持ちをさらにそらす役割があります。

ギャンブルで何を避けていますか、それにはどのくらいの効果がありましたか?

避けていたもの	回避の効果

問題対処法の一つである回避は、習慣になります。

人は、不快または困難な状況と向き合うことを避けるため、異なった方法を使用します。

以下のリストで該当するもの全てに印を付けてください。

	飲酒する		違法薬物を使用する
	過食する		テレビを見る
	インターネットサーフィンする		性的な行動を取る
	先延ばしにする		嘘をつく
	ビデオゲームをする		本、雑誌、新聞などを読む
	信頼する人に話す		仕事により多くの時間を費やす
	支援グループに行く		運動する
	教会に行く		日記に付ける
	家を掃除する		瞑想する
	その他		その他

2. 対処方法を生み出す

本来の問題から回避・逃避するために今までギャンブルに走ってきたけれども、これからはギャンブルを止めよう（または抑えよう）と思う方には、新たな選択肢があります。問題から逃避するための他の方法を見つけたり、問題に真っ向から取り組んだり、問題対処のため健康的な方法を見つけることが可能性です。

以下の戦略でどれが役に立ちそうですか？

自分にとって各項目がどの程度役に立つか印を付けてください。

	全く役に立たない	いくらか役に立つ	非常に役に立つ
友だち、家族、セラピストに話をする			
日記を付ける			
瞑想、ヨーガ、呼吸法によって、リラックスする方法を学ぶ			
定期的に運動する			
ギャンブラーズ・アノニマスのミーティングに参加する			
活動を計画し、目標を決める			
怒りのコントロール方法を学ぶ			
瞑想する			
自分の時間をもっと作る			

新しい対処方法を生み出すことは、一連の過程であって、一度に全部する必要がないことを忘れないでください。大半の問題も直ちに解決する必要はありません。ギャンブル依存症の回復初期においては、多くの人が、自分に対して現実的でない期待を抱きます。

3. 新しい活動を見出す

最近ギャンブルを止めたり、控えている人は特に、退屈さの問題に直面します。

- ・このような人は、自分の人生に意味を与えるためにギャンブルをしてきた可能性があります。ギャンブルに気を取られなくなると、これまでより多くの自由な時間があることに気付きます。刺激が足りないと感じるかもしれません。
- ・退屈さは、自分独りでいること(特に自分の感情と向き合うこと)が気詰まりであることを意味することもあります。

このような理由から、自分に対し意味および目的を見出す、新しい趣味や活動を探ることが重要です。これ自体、スリルのあることです!しかし、その過程を奇妙で落ち着かないものと感じるかもしれません。

時間を過ごすのに、自分が楽しめる、ギャンブルとは関係のない活動や趣味のリストを作ってください。これには、昔楽しんでいて今は止めてしまった趣味や、前からやっていたかと思っていた新しい活動でも結構です。

昔やっていた活動:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |



新しい活動:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ギャンブル依存症からの回復を真剣に考えているならば、人との関わり方を変え、新しい期待を持ち、毎日新しいことを学ぶことでしょう。

過去に固執したり、将来に期待するのではなく、今を生きるよう練習してください。ギャンブラーズ・アノニマスでは、一日一日を大切に生きるよう勧めています。これは、言うほど容易ではありません。もっと短い時間、たとえば、1時間1時間を大切にすればよいかもしれません。

4. 自分を許す

ギャンブル依存症で非常に重要なことは、ギャンブルを止めたかなり後でも、羞恥心や罪悪感が続くことがある点です。ギャンブラーズ・アノニマスや個人のセラピストは、ギャンブル行為で傷ついた家族や他の人々との関係を改善するのに役に立つ場合があります。

同様に重要なことは、自分を許す必要があるという点で、回復期間中に見過ごされがちになります。これには一連の段階を経る必要がありますが、その過程は今始められます。

- ・自分を許す最初のステップは、ギャンブルや他の有害な行動を過去のものとし、「昔こういうことをしていたが、今はもうやってない」と言えるようにすることです。
- ・第二のステップは、不条理で、自己破壊的な、有害な行為の意味を理解しようとすることです。「自分がしたことは人を傷付ける、ばかげたことだったけれど、今ではなぜ自分が過去にそのような行為をする必要があったかを理解し始めている。」

このワークブックを読み、設問をこなし、答えを考えることによって、自分を許し、認めるという過程を歩き始めていただければ、幸いです。

第V章

回復経過を見直す

1. 目標と計画

限度を設定したり、特定の種類のギャンブルを禁じたりすることによってギャンブルを抑えるか、またはきっぱりとギャンブルを止めるかのいずれかの目標を、第3章で決めました。

今の目標は何ですか？

前の4つの章を見直してください。自分にとって最も異なって見えるのはどれですか？学んだことを手短かにまとめると、どうなりますか？

ギャンブルの習慣を変える計画がありますか？それはどのような計画ですか？

通常、大半の人は、自分の計画を他人に話すことは役に立つと感じています。どのような支援が必要ですか？どのようにして支援を得ますか？

ギャンブルの習慣をコントロールする以外に、人生で取り組む必要のある他のこととは何ですか？

どのような問題が生じると予想しますか？ 誘因となる状況を避けるため、生活習慣を変える必要がありますか？

たとえば、自分がギャンブルをしないことについて、友だちは協力的ですか？ あるいは、スポーツギャンブラーであった場合、今後もスポーツ番組を見たり、スポーツ欄を読んだり、またはスポーツトークショーを聞いたりし続けますか？

2. うっかりミスと再発に対処する

時々、問題が再発することを予期する必要があります。うっかりギャンブルをしてしまったときは、失敗したのではないということを念頭に置き、過去に成し遂げたことを思い出してください。

- ・ギャンブル癖の再発を予測できることがたびたびあります。生活の他の部分で面白くないことがあったときには、コントロールを失う可能性が高くなります。
- ・誘因および危険な状況を認識することによって、うっかりミスや再発から学ぶことができます。
- ・なぜそうなったのかを見極め、次回は誘因を阻止し、危険な状況を避ける方法を見出せるかどうか考えてください。
- ・このワークブックを読み直し、他のアイデアを書き留めてください。

過去の失敗から学び、効果的な方法を確認、将来何が効果的であるか、色々なアイデアを引き出してください。

ギャンブル癖の再発した状況の説明:	再発防止方法
(例) 同僚と昼食に行ったとき、車でカードクラブを通り過ぎた。	(例) ・昼食代だけを持って行く。 ・友だちと車で行く。

変化には時間がかかることを、忘れないでください。
このワークブックをやり遂げることによって、再び人生をコントロールできるようになる重要な一歩を踏み出したのです!

これまで達成したことの一つ一つに対し自分を
誉めることを忘れないでください。

過去の失敗から学んでください。

自分の成功に満足感を味わってください。

最も重要な日は今日なのです。



付録

情報源
謝辞

I. 空欄のギャンブル日記

場所 / 状況			
ギャンブル前に 考え感じたこと			
ギャンブル中に 考え感じたこと			
勝ち負けの金額			
ギャンブル後に 考え感じたこと			

その他の情報源

その他の支援や協力が必要な方、またはこのワークブック内の方法をやってみただけで成功しなかった方は、他にも情報源があります。これらの情報源の多くは、最寄の地域でも利用できます。

1. Gamblers Anonymous (ギャンブラーズ・アノニマス)

- www.gamblersanonymous.org

2. 問題ギャンブル支援活動

- National Council on Problem Gambling (NCPG: 全米ギャンブル依存症評議会)
<http://www.ncpgambling.org/>
- California Council on Problem Gambling (カリフォルニア州ギャンブル依存症評議会)
<http://www.calproblemgambling.org>
- Office of Problem Gambling (OPG: ギャンブル依存症対策事務局)
<http://www.problemgambling.ca.gov/>
- UCLA Gambling Studies Program (UCLAギャンブル研究プログラム)
<http://www.uclagamblingprogram.org/>
- Union Pan Asian Communities (UPAC: アジア全域共同体組合)
<http://upacsd.com/>

3. 情報源:書籍および資料

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.
- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

謝辞

このワークブックは、問題ギャンブラーのためのツールとしてOffice of Problem and Pathological Gambling, California Department of Alcohol and Drug Programs (ギャンブル依存症病理対策事務局、カリフォルニア州アルコール薬物乱用対策局)によって作成されたものであり、治療の代わりとして使用されるべきものではありません。

UCLA Gambling Studies Program の**David Hodgins, Ph.D.**、**Nancy Petry, Ph.D.**、**Timothy Fong, M.D.** および**Adrienne Marco** およびCalifornia Council on Problem Gambling に、このワークブックの内容、デザイン、およびレイアウトに対するご支援、ご助言に感謝いたします。

本書の内容の一部は、許可を得て、以下の出典から借用しました。

D. Hodgins and **K. Makarchuk**, *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual*, University of Calgary, June 2003.

South Oaks Gambling Screen練習は、以下の出典から編集しました。

Henry Lesieur and **Sheila Blume**, *South Oaks Gambling Screen*, South Oaks Foundation, 1992.

California Office of Problem and Pathological Gambling:

Terri Sue Canale, 副ディレクター
Sheryl Griego, アソシエイト政府プログラムアナリスト
Michelle Abe, アソシエイト政府プログラムアナリスト
Cyndi Maivia, アソシエイト政府プログラムアナリスト
Patricia Perry, アソシエイト政府プログラムアナリスト
Edna Ching, スタッフサービスアナリスト
Amy Tydeman, アシスタント
Ricci Walker, グラフィックデザイナー

詳細連絡先:

Department of Alcohol & Drug Programs
Office of Problem Gambling
1700 K Street
Sacramento, CA 95811
電話: (916) 327-8611
ファクス: (916) 323-2000
Eメール: opg@adp.ca.gov
www.problemgambling.ca.gov

