

おかやま こころの健康

kokoro no kenkou



2025 Vol. 67



第62回

岡山県精神保健福祉大会

シンポジウム『ギャンブル依存症に向き合う：
スティグマを超えるために』

一般社団法人 岡山県精神保健福祉協会

<http://okayama-mental.com/>

目 次

第62回岡山県精神保健福祉大会

シンポジウム

「ギャンブル依存症に向き合う：スティグマを超えるために」 3

シンポジスト；橋本 望 岡山県精神科医療センター児童精神科医長

当 事 者 ダイスケさん、クレージーさん

座長；佐藤 嘉孝 岡山県精神科医療センター院長

活動報告

「人」 中山 芳樹：スピーカーズ・ビューロー岡山 副会長 22

岡山県精神障がい者団体連合会 事務局長

三宅 公夫：非営利活動法人岡山県断酒新生会 副理事長 23

令和6年度事業報告 26

第62回岡山県精神保健福祉大会

シンポジウム

『ギャンブル依存症に向き合う：
スティグマを超えるために』

開催日：令和6年11月26日(火) 14:30～16:40

場 所：岡山県医師会館（三木記念ホール）

司会者：それでは、ただいまからシンポジウムを開催いたします。皆様にお願ひがあります。大会開催中はスマートフォン、携帯電話の電源をお切りになるか、マナーモードの設定をお願いします。

テーマは「ギャンブル依存症に向き合う：スティグマを超えるために」です。座長は岡山県精神科医療センター作業療法士の佐藤様です。それでは、佐藤様、よろしくお願いします。

佐藤：ご紹介にあずかりました、本日シンポジストの座長を務めさせていただきます、岡山県精神科医療センター依存症治療センター作業療法士の佐藤と申します。よろしくお願いいたします。

それでは、本日のシンポジウムですけれども、テーマは「ギャンブル依存症に向き合う：スティグマを超えるために」で、岡山県精神科医療センターの橋本望先生より講演をいただき、その後2名の当事者の方からメッセージをいただきたいと思ひます。

まず初めに橋本望先生ですけれども、当センターで臨床研究部長として御活躍される傍ら、依存症治療センターのチームリーダーとして、日々臨床にも当たられています。ロンドンに留学経験もお持ちで、つい最近もニュージーランドに行っておられたところです。今回、「ギャンブル依存症に向き合う：スティグマを超えるために」とい

うテーマで、興味深い話をしていただけるかと思ひますので、よろしくお願いします。

それでは、先生、よろしくお願いいたします。

橋本：こんにちは。今日は、ギャンブル障害について向き合う、そしてスティグマについてのお話をさせていただきます。

用語がややこしいですけれども、ギャンブル依存症という医学用語はないんです。なのに、ギャンブルに関しては依存症、依存症とメディアも専門家も言ったりして、これはまずおかしいということもあります。

ギャンブルの問題は、ICD-10では Pathological Gambling、病的賭博と言われていました。皆さんご存じのとおり、2013年に DSM4から5になるときに、どうもギャンブルの問題はほかの依存症とかなり共通点があるということで、Gambling Disorder という診断ができて、ほかの依存症と同じカテゴリーになったのは確かです。ただ、Gambling Disorder ですから、依存症と訳すのはそもそもおかしいんです。

依存症は dependence の訳でした。Alcohol Dependence。2013年に、アルコールも依存症とはアメリカでの診断では言わなくなっています。アルコール使用障害、Alcohol Use Disorder となっています。ですから、世界的には依存症と

いう言葉はICD-10、WHOの診断基準にはあるんですけども、アメリカでは言わなくなっていて、依存症かどうかで分けて治療するかどうかというのはナンセンスであると。あなたは依存症でないから治療は必要ないですよとか言うのはナンセンスだという考え方です。多量飲酒していれば、1年後にはもう依存症診断を満たすだろうというような方は大勢いるわけです。なので、Alcohol Use Disorderということで診断範囲を広げて、治療対象を広げようとしているところがあります。

ですから、Gambling Disorderはそういう意味でAlcohol Use Disorderに即した診断概念ですから、皆さんが思うよりもはるかに敷居の低い、診断に満たされやすいカテゴリーだと、まずここでお伝えをしておきたいと思います。

では、どれくらいの方がGambling Disorder、ギャンブル障害があるのかというと、日本では2年ごとに疫学調査をしまして、2020年でいいますと2.2%です。2.2%といたら大体、成人の190万人で、非常に多くの方がギャンブル障害に該当することが分かったんです。では、保険診療などから見ると実際にどれくらいの方が治療を受けているかというと、1万人くらいということなので、まだ1%に満たない人しか病院を訪れていない現状がありまして、さあ、「これからどうする?」と、いつも思うわけです。では、啓発を進めて病院に集めればよいのかという問題があります。

現場で働いているとそういう危機感がありますが、実は世界的にもいろいろな動きがあります。従来、日本ではパチンコの問題がずっとメインでして、患者さんの9割がパチンコ、パチスロです。平仮名で「ぱちんこ」と書くとパチンコ、パチスロを意味するらしいですが、それを含めた問題がメインです。大体9割の患者さんが何で借金をつくっているかというと、パチンコだったんです。

これは日本独特の問題であると専門家も言っているのですが、社会は全然動かなくて、ある意味、国にネグレクトされた問題ではないかと、悶々としながら私は臨床を18年前に始めました。

18年前当時、河本泰信先生と太田順一郎先生の指導を受けながら臨床をしていましたけれども、2割は県外の方です。ということは、それぐらいギャンブル問題を相談できる場所が少なかったということだと思います。あるときは和歌山県から初診を受けさせてください、島根県から受けさせてくださいと、そういう時代でした。そういうときに、東京の依存症をやっている偉い先生に言っても、田舎は娯楽が少ないからパチンコが多いんですねと言うんです。そんなことであしらわれて悔しい思いをしたことがありました。

しかし規模としてはそれぐらい大きくて、世界で今、何が問題かというと、やはりオンライン化です。ネットカジノ。これは、立ち上げるのにお金はほとんど必要がないんです。ネットのウェブサイトを作れば、豪華な建物を建てる必要もないわけです。初期投資が非常に少ない。サイトを作れば、ギャンブルの稼業を始められるわけです。ですから、どんどんネットの中のオンラインカジノが世界的には問題になっています。

こういった依存症問題の影響を受けるのは弱者です。経済的にも、どちらかというと裕福な方よりも、弱い立場にある人です。もちろん裕福な方でもギャンブル問題を引き起こすのですが、何が起きているかというと、世界規模で起きているのは、アフリカのなかなか稼ぐ手段のないお父さんが毎日どこへ行くかといったらネット屋です。そこで、家族を養うためにプレミアリーグ、イギリスのサッカーなどに賭けて、毎日毎日やっている。そこで破滅していくようなことが起きているわけですね。依存の問題は、大体そういう中所得・低所得層に広がっていきます。これはたばこもお酒もそうなんです。様々な先進国で規

制が強まると、発展途上国のほうに、規制の緩いところにそういうものを売りつける構図が世界的にあります。

日本人、過去1年間でギャンブルをしている人がどれくらいいるかを見ますと、宝くじも入れて、男性で45%、女性で23%となっています。合わせて大体33%ですけども、これは各国と比べて必ずしも多いわけではありません。ですから、パチンコ、身近にあるとはいえるんですけど、日本人が特にほかの国よりギャンブルに従事しているわけではないのです。

その一方で、有病率を見ますと、先ほど言った2.2%という値は、例えばスウェーデンを見ますと0.9%、イギリスは0.4%、オーストラリアも0.4%、香港1.4%。各国と比べても有病率は断然高いという問題があります。ギャンブルをする人口は少ないのにもかかわらずギャンブル障害が多いということは、少数の方から金を巻き上げているような構図が見られるのではないかと考えられます。

ギャンブルでもいろいろありますが、どういうタイプのギャンブルが重症化しやすいかを見た研究によると、ゲーム機です。レスポンスが速いもの。特にルーレット、パチスロなどです。パチスロは本当に結果が速いのです。自分のアクションから結果が速いほうが依存度が進みやすいと考えられます。

想像してみてください。お酒を飲む。1週間後に酔うとかですね。そういうものは、はまらないわけです。宝くじもそうです。買った後しばらく時間がたって、勝つ、負けるが決まるものです。行動とレスポンスが短ければ短いほど、はまり具合、依存性が高いことになります。ですので、世界的に、パチンコ、パチスロのような電子機器によるギャンブルは依存性が非常に高いと言われていいます。

嘘かまことか、こういうものももう AI が発展

していますから、大体、負けが続くとそろそろ、この人はギャンブルが嫌になってその場を離れるだろうなということも、ギャンブル機は分析できるようになってきます。この人はそろそろこの場を去ってしまいそうと思えば、時々勝たせる、そういうことも自由自在ですから。

そんなサービスは他にはありません。私たちがカラオケに行く。カラオケは1時間何円と決まったお金を出してサービスを受けるわけです。映画を見るときもそうです。この映画には何千円払って楽しもうというように、決まった金額を払って楽しむわけですけども、ギャンブルは分かりません。その日にトータルで幾らお金を使ってしまうかが分からないわけです。そのようなサービスはほかになくて、普通の娯楽やサービスとは違うということを理解しておくことが必要だと思います。

ただ、違うがゆえに魅力も大きいと思われれます。偶然性から金銭が増えるわけです。偶然性の中に規則性を見いだそうとするのが人間です。私たちは狩猟・採集民族であった時期が長いわけですけども、そのときに、たまたまこういうところに食べ物があったとか、そういう偶然性のものを、偶然ではなく規則性を見いだして、こういう季節のときはこういうところに行けば食べ物があったというのを発見する。そこにルールを見いだすことが生きる上で必要だった。そういう能力が、ギャンブルにも応用できると錯覚してしまっている側面があります。

純粋にお金が増えた以上に、自分の何かそういった能力があるのではないかと、自分にはギャンブルに勝つ、ついている力があると言う方がいますけれども、何か自分が選ばれた感覚や高揚感、ほかでは得られない自己肯定感をもたらしちゃうようなところがあるのではないかと考えられます。日常生活のほかの部分で自己肯定感が得られないというのは、全ての依存症のリスク要因でありま

すけれども、そういったところがあると考えられています。

ただ一方で、これだけ危険性を理解しながらパチンコは野放しにされていたわけです。それで、カジノをつくるというときに議論が出てきて、そしてギャンブル依存症対策をしなければという声も上がっている一方で、水原一平氏の後の議論を見てもスポーツベッティングを解禁したらどうかという議論も結構多く、驚くばかりです。

スポーツベッティングの恐ろしさは、勝った、負けただけではなくて、一つの例えばサッカーの試合の中で次に点を決めるのはどちらのチームかとか、PK 戦でもこの PK 戦は決まるのか決まらないのか、リアルタイムで1試合の中に連続的にギャンブルをする機会が提供されることがありまして、これは先ほど言った、アクションと結果が速いという意味ではこれまでにないギャンブルを提供する可能性があります。依存症の治療システムをきちんとしない中、こういうことを解禁しようと言う人たちがいるのは本当に驚きです。

今年の「Lancet」に載っていた論文によると、世界のギャンブル業界は急速に拡大しており、2028年までに消費者の純損失は10兆円に達すると考えられています。その元はオンラインギャンブルによるものです。ですが世界的に、政府はギャンブルの害に注意を払うよりも経済的なものを優先しております。ギャンブル業界の進化は重要な岐路に立っており、今すぐ断固たる行動をとらなければ将来の人間の健康と幸福に広範な害を及ぼす可能性があるという警鐘を鳴らしております。

この問題を考えるときに、アルコールの例をきちんと考える必要があります。アルコールは、我々医療者も、重症なアルコール依存症の方を何とか治療につなげ何とか回復を目指すことを今までやってきました。しかし、それによる問題は、アルコールの害は何もアルコール依存症になった方だけではなくて、多量飲酒者にはそれなりの身体

疾患のリスクがあったり、精神疾患を増悪させるリスクがあったり、様々な問題が言われて、依存症手前、多量飲酒者から飲む量を考えてみましょう。つまり、アルコール使用障害の部分から治療対象にするということ、そして、飲み方についてプライマリーケア、内科などがきちんと指導して、依存症に移行するのを予防しようという話がどんどん出てきております。

そういう中で飲酒ガイドラインが厚生労働省から出たのですけれども、このギャンブルに関しての法律の名前は、なぜか、ギャンブル等依存症対策基本法ということですね。アルコールに関してはアルコール健康障害対策基本法であったんですけれども、ギャンブルに対してはまだ依存症となっている。そうすると、また遠回りをするようになります。要は、重症なギャンブル依存症になった方の治療をみんなで考えましょうということに目を奪われていて、そこ未満で様々な問題が起こっている方は無視して、予防的な、重症化を予防する治療サービスはきちんと提供できない。そのように危惧しております。

実際にギャンブルが社会に与える害。これは、私も協力して京都大学の先生などに行った研究によると、日本がギャンブルから被っている害の約6割は非リスク、低リスクギャンブラーに由来していることになります。想像してみただきたいと思います。生活保護の受給者の貧困家庭において、お父さんが月に何万もすってしまって生活が滞っている。子供たちの生活が、それによって教育の機会、様々なものが失われたとしたら、それはギャンブル依存症でなくても十分害です。そういう視点がとても大事なのではないかと思います。

そういう公衆衛生的な視点も重要ですが、一方で、ギャンブル依存症は本当に病気なのかということです。正式に依存症と言っていますけれども、Gambling Disorder の重症な方、

addiction と言っていいと思うんですけども、実際に脳の研究から様々なことが分かっており、共通点があるということです。addiction とは、有害な結果にも関わらず強迫的に使用し続けることを特徴とする、慢性で再発性の脳疾患とされております。医学では脳疾患と診断します。

脳疾患として見るのも限界があると考えられるんですけど、一旦、医学の中に疾患として認められるためには、こういった脳の変化が証明されなければどうにも進まないところもあります。ほかの病気と同様ではないかということもあります。予防できるし、治療可能ですし、生物学的な変化があるし、治療しなければ一生続く可能性があるという、慢性疾患と比較されることはあります。

ギャンブルによって起こる脳の変化については、外から物質を摂取しなくても、ギャンブルという行為から脳内の報酬系、ドパミンがたくさん放出されて、それに適応していき、脳の報酬系の感受性が下がる。報酬欠乏の状態になるということです。あまりにも強い高揚感を味わい過ぎるので、ほかのことが色あせて見えてしまうような状況ができてきます。これはほかの依存症でも共通しています。この報酬系の低反応が起きると、以前は楽しめていたことが楽しくなくなるんです。ですから、日常生活の報酬を感じなくなります。そうすると、ほかの興味、関心が減ってしまひまして、自分の楽しみのスイッチを押すものはギャンブルであると一本化していくことになります。

どんどんギャンブルにのめり込んでいくと、皆さん、苦しいばかりだと言われる方もいます。借金を返済するためだけにギャンブルをしているようで、第2の仕事のようにギャンブルをしているということが起きます。何で自分はこんなことを繰り返しているんだろう、もう今日でやめようと思って店を後にします。ところが、次の朝目覚めると、何か分からないけれども今日は勝つ気がす

るということがあります。

それが不思議ですけども、脳が低反応になったにもかかわらず、ギャンブルをするかもしれないと予期したときに、これからギャンブルをするぞと思ったときにドパミンがたくさん出るようになるんです。それはギャンブルに勝ったときと同じ脳の状態である。ギャンブルに勝って、お金が増えてうれしくて、脳が高揚してドパミンが出たというところが、これからギャンブルをするぞと予期したときにたくさん出るわけです。不思議ですけども、そのような喜びのプロセスを飛び越えたような脳の変化が起きるわけです。

ですから、何かしらの変化を予期したときは、根拠がないけれども勝つかもしいないと思っていますので、負けることを過小評価し、何か分からないけれど今日は勝つ。脳が実際に勝ったような状態になっています。勝つことへの楽観視。そうすると、大きなお金を扱っている立派な社長さんでも、それを増やして戻したほうが得じゃないか。もう、行かない理由はないわけです。そんなことはないのですけれども、もう勝った感じになる。負の結果を過小評価し、勝つことで脳がいっぱいになってしまうことが起きています。止めにくくなっているわけです。

そうはいつでも、人間、本当にそうなんですか。前頭前野の機能によって、今日一日我慢してみる。ギャンブルも楽しいけれど、ギャンブルを我慢すれば安定した家庭生活、そういったものが待っているんじゃないか。それも人間にとって十分強い報酬なわけですけども。要は、未来の報酬のために今日一日の報酬を棚上げにしたり、我慢することを人間はできるのですけれども、報酬系という脳の中核の部分とその前頭前野の対話がうまくいかなくなるのが3つ目の脳の変化です。このようにして、刺激を受けますとドライブがかかってギャンブル行動が自動化していくというのがこの疾患モデルの説明になります。

この不快感は、皆さんから言葉では聞きますけれど、まだ想像が及んでいないかもしれないのです。どれだけ借金をしていても、このままずっとやれないと思うとちょっと考えられない、いらして仕方がない、モチベーションが上がらない、何でも退屈である、なかなかほかに興味がいかない、そういったことを初診のときに言われる方も多いです。

もちろん、初診で来られた方で、いろいろ借金を整理して、少しギャンブルから離れている方もいるので、このままやめたいですと言われて、モチベーションが高い方もいますけれど、中には、そういった脳のドーパミン機能不全によっていら、そわそわして、本当にこのままやめられるのか、そんなのは無理じゃないかという気持ちでいっぱいの方も多いです。それがやめ続けることの難しさです。きちんとした脳の仕組みがあるということを押さえて、治療する場を増やしていく必要があると思います。

ある意味これは単純化し過ぎですがけれども、脳疾患というだけではやはり説明できない。皆さんの回復ストーリーを聞いていますと、もっと深い話が聞かれることもあります。女性のギャンブラーの方だったら、旦那さんから毎日暴力を受けていて、パチンコ屋に逃げるしかなかった。パチンコ屋がシェルターのようなものだったという方が以前入院されておりましたけれども、パチンコ屋が閉まる時間になると汗をだらだら流して、ここを開けてくれという状態になるわけです。まさにトラウマ症状の緩和としてのギャンブルがあって、自己治療的な側面があるというストーリーで見たほうがいい場合も多くあります。なので、もちろん単純ではないのですけれども、脳のメカニズムがあることを理解していくことが大事だと思います。

治療といいましても、まずこれを病気と思わない弊害ですね。病気と思わなければ、通常の家族

はやはり直感的な対応になってしまいます。懇願したり、説教したり。説教が多いですかね。あとは、何発か殴って念書を書かせるという衝突の仕方をする。「まだ分からないのか。ここまで言って分からない。もっと言わなければ」という感じでどんどん悪循環になるわけです。

その中で、もちろん自分自身がやったことなので自分を責める。本人も自分を責めて、どんどん自己肯定感が下がる。自己肯定感を立ち上げるためのギャンブルだったはずなのに、自己肯定感が下がっていくわけですから、しばらくは気合いで我慢していてもやはり必要としてしまうというサイクルなのです。それでまたやってしまうと、またやったのか、あれだけ言ったのに。もう、お前の携帯を24時間、全部監視だというのですね。GPSを付けたり、これだけ借金をしたのだからトリプルワークしろということで、朝昼晩と働かされて、それでへとへとになります。

ギャンブルは止まっている。仕事は頑張っている。私が迷惑をかけたのだから、仕方がないので、先生。でも、もう生きている意味が分かりません。どんどん死にたい気持ちになっていきます。何のために生きているか分からない。自分の人生を生きていないんです。自分がやらかしてしまったことは分かるから、過剰適応で従わざるをえないです。人生を周りが決めてしまうようになります。

こうすると生きている意味すら失い、本当に空っぽになっていきますので、この辺りから要は進行していくわけです。自分なんてもういないほうがいいんだ。自己否定に入っていきますから、そういうのは依存症の好物です。自分なんかもういいや、もう俺の人生は終わっているのだというところに依存症は集まってきます。どんどん集まってきます。ですから、脳のメカニズムがあるとはいえ、進行するプロセスを見ると、むしろ社会的な進行ということになってきます。要は、自

己肯定感が下がり、自尊心が下がり、生きる意味がなくなり、希望がなくなって、その中で自殺するか、隠れてギャンブルをするか、家族から逃げてギャンブルをし続けるか、そういった究極まで追い詰められていくことになります。

治療的にいうと選択肢は本当に少ないです。先ほど言った、脳のメカニズムに基づいたいわゆる認知行動療法。脳がいろいろな引き金に刺激されて衝動が立ち上がってしまう。その一つ一つは小さいですけど、一つ一つ見直していくことで、生活スタイルを変えていたり、衝動に対する対処法を勉強したり、そして最後、またギャンブルをしてしまうことは依存症であれば折り込み済みで、そのことをいかに正直に打ち明ける場があるか。そのプロセスから、こういうところで引き金を引かれて衝動が出て、最終的には典型的な、「今日一日だけならいいだろう、金額さえ決めたらいいだろう」という思考パターンで行ってしまったということを振り返りながら、では、今度はこのように手堅くやっていこうということを繰り返しながら、ギャンブルを一日一日遠ざける生活を続けていく認知行動療法が標準的にはなります。

ただ、先ほど言ったように、そもそもの自尊心や自己肯定感が下がっている方に、ギャンブルを奪ってしまうだけでは、かなり苦しい治療になるのは想像どおりで。病院で心がけるのは、自己開示や自分の本音を話すということが治療関係を築く上での鍵になってくることはほかの依存症に共通する部分です。

もう一つはやはり当事者活動です。自助グループです。自助グループの重要性は語り尽くせないところがあるのですが、非常に自尊心が傷ついて孤立しておりますから、自助グループといっても、アルコールの方もギャンブルの方もそういう場に行ったからといって本音を話せるわけではないのです。少しずつ話せるようになり、その中に所属感を得ることができたら、ここは安心して

話せる場なのだと少しずつ話すことができます。

ギャンブル依存症の方の最も苦しいのは、本音が言えない。嘘をつくことに慣れ過ぎて本当のことを言うことができない苦しさでいっぱいですが、ミーティングの中で自己開示をする、大変勇気が要ることですが、認めていくことが重要です。そういうことをして、仲間の姿を見て、自分もそのようにしてみようかなという形で少しずつやっていくことができます。

つまり、自分の中の恥の感覚や羞恥心が少し紛れていき、自分だけではない、孤独感が軽減し、そして回復している方の姿を見ることで希望が芽生えてきます。そして居場所があるということです。ギャンブル依存症を認めた上でほかの仲間の手助けができると、自分の経験の意味がそこで出てくる。そういった非常に、ほかで得ることのできないプロセスで回復を歩んでいくことが可能になります。

しかし、私たちが考えないといけないのは、このような自助グループの回復モデルももちろん重要です。そういう場をもっと増やしていくことが重要なのですが、それだけでいいのかということです。様々な回復の道があることを理解して、悪く言うと、自助グループに行かないのは治療する気がないという形で単純化する考えは、ある意味で依存症の方を非常に追い詰めたり、当たり前にする支援をしなくなることにもつながっていますので、ギャンブルが続いていてもいい、お酒が続いていてもいい、統合失調症の人が幻聴があっても支援するのと同じように、まずは死なないようにすること。通い続けても傷つかない、自尊心の低下がさらに進行しないという、そういったことが最低限必要で、そういう場が非常に不足していて、そういう場を増やしていくことが必要だと思うんです。

そういう中で、自助グループで回復される方はある意味エリートコースです。自分を徹底的に見

つめ直して、自己管理をしてすばらしい回復をされる、エリートコースを私たちは期待しがちですが、それ以外の回復のモデルを複数つくっておかなければ、多くの方が病院での治療に脱落してしまって、孤立の中に戻ってしまうのではないかと思います。

ですので、依存症を特別な病気と思わず、確かにその脳のメカニズムや衝動の強さは体験した方から聞かないと分かりませんし、そういうものをしっかりと理解しないとなかなか共感するのは難しいですが、そういうことができるように私たちはアンテナを張っておいて、そして、ギャンブル行動の裏にはそういった心理的な問題があり、できるところから本人と歩んでいくことを考えていく必要があると思います。

アルコール依存症に対する当事者活動ですばらしい活動があります。日本に誇る断酒会、1963年に全国断酒連盟が結成され、日本に広がりました。匿名ではない活動として非常に成功を収めたんですけれども、ギャンブルに関しても同じぐらいの規模の患者さんがおられます。それに対して私たちがどのように当事者活動を支援し、非常に多くの潜在している問題に向き合うかということを追われていると考えております。県のギャンブル等依存症対策連携会議が立ち上がりましたけれど、まず、委員の皆様には、ギャンブラーズ・アノニマス、自助グループに行き、当事者の方に耳を傾けていただきたいと、今度、会議に出たら言おうと思っております。

当事者に学び、岡山での支援モデルをつくっていければいいと考えております。私の力では到底及ばない規模の問題ですので、皆さんの御指導御鞭撻をいただきまして盛り上げていきたいと思えます。依存症の垣根を越えて、断酒会の皆さん、薬物依存の皆さん、一緒に頑張っていきましょう。

ありがとうございます。

佐藤：橋本先生、ありがとうございます。

続きまして、当事者の方々からのメッセージに移りたいと思います。しばらく会場設定の時間をいただきますので、お待ちください。

準備ができました。それでは、これからお二人のギャンブル依存症当事者の方々からメッセージをいただきたいと思います。お二人とも、先ほど橋本先生から御紹介がありましたギャンブラーズ・アノニマスというギャンブル依存症者の自助グループに通っていらっしゃる方々です。

お二人とも、アノニマス・ネームというか、ニックネームのようなものを自助グループでは利用していらっしゃるしまして、まずお一人目、ダイスケさんからメッセージをいただきたいと思います。それでは、ダイスケさん、よろしくお願いいたします。

もし写真を撮られる場合は、顔出しはNGということですので、御了承いただきたいと思います。**ダイスケ**：紹介いただきましたダイスケです。よろしくお願いいたします。橋本先生と佐藤先生のお世話になって、今ギャンブルは止められて9か月目を過ぎたところになります。今日はギャンブル依存症の自分のこと、自分史を少し振り返る形で御紹介して、メッセージとさせていただきたいと思います。

最初に、「20の質問」ということで。これはギャンブラーズ・アノニマス、GAと僕らは呼んでいるんですけれど、行くと最初に、ギャンブル依存症かどうか？自己認識をするために投げかけられる質問になります。ちょっと読んでみたいと思います。

1. ギャンブルのために仕事や学業がおろそかになることがありましたか？
2. ギャンブルのために家庭が不幸になることがありましたか？
3. ギャンブルのために評判が悪くなることがありましたか？

4. ギャンブルをした後で自責の念を感じる
ことがありましたか？
5. 借金を払うためのお金を工面するためや、
お金に困っている時に何とかしようとして
ギャンブルをすることがありましたか？
6. ギャンブルのために意欲や能率が落ちるこ
とがありましたか？
7. 負けた後で、すぐにまたやって、負けを取
り戻さなければと思うことがありましたか？
8. 勝った後で、すぐにまたやってもっと勝ち
たいという強い欲求を感じるがありましたか？
9. 一文無しになるまでギャンブルをすること
がよくありましたか？
10. ギャンブルの資金を作るために借金をする
ことがよくありましたか？
11. ギャンブルの資金を作るために、自分や家
族のものを売ることがありましたか？
12. 正常な支払いのために「ギャンブルの元手」
を使うのを渋ることがありましたか？
13. ギャンブルのために家族の幸せをかえりみ
ないようになることがありましたか？
14. 予定していたよりも長くギャンブルをして
しまうことがありましたか？
15. 悩みやトラブルから逃げようとしてギャン
ブルをすることがありましたか？
16. ギャンブルの資金を工面するために法律に
触れることをしたとか、しようと思えること
がありましたか？
17. ギャンブルのために不眠になることがあり
ましたか？
18. 口論や失望や欲求不満のためにギャンブル
をしたいという衝動にかられたことがありま
したか？
19. 良いことがあると2・3時間ギャンブルをし
て祝おうという欲求がおきることがありまし
たか？

20. ギャンブルが原因で自殺しようと思えるこ
とがありましたか？

自助会の中では7つ以上当てはまると強迫的
ギャンブラーと自分で認識してくださいというこ
となのですが、普通の人は多分一つもこうい
うことを考える、こういう経験はないと思うん
ですけれど、僕らは17とか18とか、僕は20個全部当
てはまるんですけれど、そういう認知が歪んだ世
界の中に生きているということです。

ここからは自分史になります。僕は田舎の長男
として生まれて、周りから跡継ぎとして期待され
て育ってきて。尊敬する祖父と、それから、父と
母は跡取りとしてしっかり育てなければいけない
と思うあまり、母が過干渉で、先回りしてあれは
やめておきなさい、これはやめておきなさいと過
保護に育てて。一方で、父としては責任感からしっ
かりした人になってほしいということで、こんな
ことでは駄目だということで、叱咤激励をすごく
してくれる父の下で育ちました。

こうやって育ってきて、結果としてどうなった
かというと、自分が周りからそのように干渉され
ないと立ってられないような人間なのだという
自己認識で、自己肯定感の非常に低い人間に育ち
ました。価値観についても、家族に囲われていた
ので、狭い、家族に与えられた価値観、自分でい
ろいろなことにチャレンジして価値観を育ててい
くことがうまくいなくて、限られた価値観の中
にいました。

結果として、中高の頃、ティーンエージャーの
頃は自己主張がうまくできない、今もそうで、低
い自己肯定感で与えられた価値観の中で生きてい
るけれど、自分の心の中では勉強が少しできる
ということで優越感があったり、お金が稼げるよ
うな人間にならなくてとはか、勉強ができる能力を
生かして万能な何者かになりたいというような強
い優越感を持っていました。それは結局何だった
のかなと今思うと、低い自己肯定感の裏返しとし

て傲慢さを身につけて、それによって自分を守っていた。そういう子供だったと思います。

大学に入る頃、父や母が入れたいと思っていた大学に入ることができたのですけれども、大学に入ったことによって、このときに父母がここから先は自分で進路を決めるようにと言ってくれました。それはありがたいことではあったのですけれども、それまで囲われて、こうすればいいとか、こういう道に進むべきだということを全て決められて生きてきた自分にとっては、自分は何ができるのか全然分からなくなってしまって、自分自身がない、結局自分が何も決められない、自分から何かを一生懸命獲得したことがないので、遊ぶことはできるのですけれども、では進路をどうするかということは全く決められなくて、サークル活動を一生懸命して、夜遊びもして、3年留年して、結果、就職氷河期に入って仕事が見つからなかったという大学生でした。

結局、大学時代アルバイトをしていた会社にアルバイトとしてそのまま居続けて仕事をしていたのですが、収入が上がらないので。その頃、統合失調感情障害ということで2年ぐらい会社を休むことになりました。それでも、その会社、慣れた仕事がいいということで戻ってしまったので、収入は全然上がらない状況でずっと働いていました。その中でも結婚して長男が生まれて。一方で、単純作業しかしてこなかった自分がいるという状況があったので、会社の中で配置転換されるのですけれども、違う仕事をすると粗が見えるというか、どんどん評価が下がってしまって自己肯定感がすごく下がります。

その結果、最終的に自分はもう価値が全くない人間だから、死んでしまおう。保険金が入るから、死んで、それで後はやってもらおうとってもらおうという発想になってしまって。そのときに、死ぬか、それとも借金をしてでもギャンブルをして高揚感の中で自分をごまかして生きるかと

なって。自分は死ぬのは怖かったので、お金を使うことでごまかして生きることを選択した結果として、深い依存に陥って、本当に疲れてしまったということがあります。

何年かたって仕事をやめることになりました。そのときにはもう借金が払えなくなって、両親に打ち明けて、家族でその借金を共有されて。一旦肩代わりするから病院に行ってくれと言われて、病院につながります。

ですけれども、金銭の自己管理はそのときはしていましたし、ギャンブル依存症であることは自分では薄々分かっていたんですけど、自分がそういう人間であることを受け入れることができなかったのも、アルバイトを始めるとすぐ、借金をしてギャンブルを再開します。

働けるといってもアルバイトを何か月してすぐやめてしまって、お金がなくなります。お金がない。家族にもお金の相談ができないという状況です。精神的にも、子供のお金を使ってしまったということでもうぎりぎりのところまで来て、佐藤さんのカウンセリングを受けている中で相談させていただいて。

その件で言われたことで一つ覚えているのは、金銭管理を手放しましょう。妻に任せましょう。それから、これまで自己肯定感を人に求めていて、それをやめましょうという言葉があったんです。その2つを手放して現状の自分を受け入れることはすごく難しかったのですけれども、それをするのがつまり依存症である自分を受け入れる、見いだすことになったと感じます。そこが回復の経緯になります。

今は、先ほど御紹介があったように、GAに通って週2回ミーティングをして、それからLINEの中にそういう活動しているオープンチャットがありますので、そこに入って話をしたり、それから、「ギャンブル依存症問題を考える会」がやっている、毎週日曜日の朝晩はグループミーティングに

参加したりということで回復活動をしています。
この間、徳島のほうにも、県外に行って、自分の話をして他の人の話を聞くという活動を行ってきました。

また、仕事も今年の春から新しい仕事に就くことになりまして、ここでは少しずつ、単純作業ですけれども自分のできることにチャレンジして、自己肯定感を育てていく作業をリハビリだと思ってやっています。あとは、自分が置かれた環境。先ほどの話しですけれども、大学時代も留年しても学費を出してもらったり、苦しかったですけれども、愛情をかけてもらっていたことは間違いありません。それから、家にいることを許してくれる妻とか家族に対して感謝するということ。それから、こうやってお話をさせていただくときに自分を振り返って、自分を知るということをしながら、一日ずつ、ギャンブルをしない日を重ねているような状況です。

自助グループに参加してよかったこと、意義があったことは、個人的意見が尊重されるとか、選択肢は提示されるだけというのがあるけれども、自助グループに行って最初に思ったことは、ここで、ギャンブルしていました、借金がありますと話しても怒られないこと、聞いてもらえることで、非常に共感があるということでした。そういう発言をすることによって自分の問題を確認するといえますか、外から見て客観視することができるので、自分がこういう状況にあると話すことを客観的に見られる、そういう視点を持つことができました。それから、仲間がたくさんいらっしゃるの、そういう話を聞くことで発見が毎回少しずつですけれども、自分のことに置き換えて、自分の姿を見つめられる点が参加してよかったことと思っています。

今まで何かに頼って、依存して、それがギャンブルだったので深く依存していたけれども、それから自立していくことがあって、孤独ではなかつ

た。常に家族とともにいたけれど、自分が役に立っていない、役に立たない自分は存在してはいけなとなりますと、それが孤独感だと思うのです。孤独を感じる状況、そういう自分。何でもできる自分でなければいけない、そうでない自分は存在してはいけないということから、仲間や自分を裏切らない、自分が存在していいんだと思える心持ちになっていくことが、何かにすがって生きてきたという依存対象から離れることなのではないかということで、自助活動をしている中で自分が役割を果たす。こういう話しをしている場で話すことで責任の伴った行動をするようになりました。

スポンサーさんと、自分を見つめて自立、自分の持つ能力で、自分の足で立って生きていくことに向かって、12ステッププログラムという、自分を見つけようとしているところなので。そういうことによって自分の足で、今までは導いてもらってして、外から見える自分というもので生きてきたんですけれども、そうではなくて、自分がどういう存在でありたいかということの内から、自立していくことが依存から離れていくということなのかなと思います。

私の話は以上になります。御清聴ありがとうございました。

佐藤：ダイスケさん、どうもありがとうございました。

では、会場設営にお時間をまた少しいただきますので、しばらくお待ちください。

続きまして当事者からのメッセージということで、クレージーさんをお願いしたいと思います。では、クレージーさん、よろしくお願いします。
クレージー：やったぜ、ベイバー。皆さん、こんにちは。ギャンブル依存症当事者のクレージーと申します。よろしくお願いします。

皆さん、お前は何なんだと思われると思いますが、私は趣味でプロレスをやっております。社会

人プロレスといいまして、プロでお金はもらっていないんですけど、趣味でプロレスをやっている人間で、プロレスをやっているときのリングネームがクレージーHという名前です。先ほども紹介がありましたけれども、ギャングラズ・アノニマスでは、そこからクレージーという名前を取って、そういう名前です。当事者として今日は少しお話をさせていただこうと思います。よろしくお願いします。

こうやって勢いよく出てきたのはいいんですけど、先ほどはダイスケさんがパワーポイントを使ってきちんとした話をされてすごいと思いますが、僕は特に何か考えて今ここに立っているわけではないです。先ほどまで何を話そうかなと思いつきながら、どうしようかなと思っているうちに話が終わってしまっていて、アワワワと言いつつ、取りあえず最初に「やったぜ、ベイバー」という言葉だけです。「やったぜ、ベイバー」というのは、僕がプロレスをやっているときの決めゼリなんですけれども、それだけは言うぞということだけを決めてここに上がっているものですから、今、見えていない机の下で、生まれたての子鹿ちゃんのように足がブルブル震えています。

これから話させてもらおうと思うのは、僕の人生、これまで生きてきたことを踏まえて皆さんにお話しさせてもらえたらと思います。しどろもどろになると思いますけれども、そこは許してほしい。御容赦いただけたらと思います。

僕は今年40歳になりました。40歳でこんな感じです。ギャンブルは、パチンコ、スロットをやっていました。始めたのが12年前で、28歳の頃だったと思います。

それに至るまでですけれども、僕は生まれて、小学校に上がって3年生ぐらいまでは、人の話を聞いていてもよく分からない、理解できない、分からないけれど、ニコニコしておけばみんなかわいがってくれるから、まあいいやというぐらいで、

ニコニコとしていました。周りの人間も僕が言っていることが理解できないというので、母親が大分心配をしまして。三兄弟ですけれども、三兄弟のうち僕だけが保育園に通わされてました。

勉強も、正直、理解するのに時間がかかりました。小学校3年生以降ぐらいから少しずつ、この人の言いたいことはこうだとか、勉強でも、こういう計算をすればこういう答えが出せるんだと少しずつ分かってきて、人より遅れてはすけれども、少し勉強ができたぐらいの感じでした。

運動も苦手だったものですから、中学校を卒業するまでは、成績も後ろから数えたほうが早い。そのとき、僕の学年は400人ぐらいいたと思うのですけれども、勉強だけでも多分400人中350、360番ぐらいで、運動に至っては多分下から5番目ぐらいでした。くそデブだったので。中学校3年生当時でもう180センチはありました。僕は今182センチですけれども、180センチあって。ただ、体重は100キロぐらいで、運動も嫌い、勉強も嫌い。そのとき大好きだったのは、漫画とアニメとギャンブル、この3つで。ただ、別に生きにくいというのはなくて、本当にのほほんと生きてしまっていて、将来のことも特に考えることもなく幼少期を過ごしていました。

高校に上がったときにでかい体だということで、うちの担任になった人間が、高校1年生の最初のレクリエーションのときに、校庭に僕が1人でボーッと座っていたら、後ろから肩をポンポンとたたかれまして、ジュースを買ってきてくれないうかと言って。逆らうことはできないと思ったので、いいですよと言ったら、君の分も買っていいから。本当ですか、高校はすごいなと思って。学校に自販機があること自体すごいなと思って。ジュースを買いに行き、担任に渡したら、ボート部という部活の顧問をやっているんだけど、終わったら見に来ないか、見学に来ないかと言われて、しまった、ジュースをもらった手前、断れ

ないと思って、そこからボート部の練習場に連れていかれました。でも、ちょっと格好いいなと思って、そこから部活に入って活動するようになりました。

今、ボート部と言いましたけれども、岡山にそれほど数がないですし、僕が行っていたのはとある男子校、といっても岡山に残っている男子校は1校だけで、もう分かりましたね。そのボート部自体、物すごく昔から伝統があって、結構いい成績を残している学校でした。

そこで何しろ厳しい練習をやって頑張っていたら、そのとき中学3年生で卒業するときには、100キロあった体重が3か月で76キロまで減りました。久しぶりに体重計に乗ったら76キロになっていて、僕は死ぬんじゃないかなと思って。そこから、部活では1日に米を6合食えということで、本当に6合食わないとやせていく体になってというぐらい。それまで運動嫌いだった人間が、そうやって活動していく中で、本当に自分の自信になっていったんです。

僕が行った学校は、正直あまり頭がいい学校とは言えない、勉強嫌いの僕が入れたところなので、みんな同じくらいのレベルのところなんです。そこでも、授業を聞いていたら、普通にテストを受けたら、順位が9番になったのです。2、300人ぐらいだったと思うんですけど、それが9番ぐらいになってですね。ぶっちゃけ、高校の勉強なんて一切していない。中学校の勉強を復習しているようなものです。それでも、9番になって、俺、結構いけるんじゃないかというので、それもまた自信になりました。

結果、3年間ボートを続けたおかげで、全国1位にはなれなかったんですけども結構いい成績で、国体にもインターハイにも出させてもらって。それが縁というか、そういうこともあって、大学はAO入試が決まりました。関東の大学に決まりました。

親は、運動できない、勉強できない、ニコニコしていればそのうちいいことがあるんじゃないかと思っていた息子が、3年間頑張ったら、そうやって大学に行けたのがすごくうれしかったようです。言ってしまうと出来のよくない息子が、そうやって頑張って大学に行くことができたので、すごく喜びました。

僕の1個上に兄貴がいるのですが、この兄貴は結構勉強ができる人で、それに比べて、やはりちょっと親も……。高校の部活の祝賀会で、うちの顧問と親父の話を聞いたときに、いや、うちの次男も長男に1つ勝てるどころができてという話を聞いて、えっ、そんなことを思っていたのかとちょっとショックはショックだったけれど、よくよく考えたら、そのぐらい、この子大丈夫かなと思われていたんだろうなと今では理解できます。

大学に何とか進学することができて。大学、1年目で実はちょっとつまづくことがありまして、物すごく自分の自尊心が……。それまでボートだけが自信だったし、そのときは人生の全てがボートだったんです。全くふがいない結果を残して物すごくショックだったというか、いろいろもめることもありまして、ボート部を辞めることになりました。

そこから、自分のすごく自信のあったものが駄目になって、俺はどうすればいいんだと、本当に心がボキッと折れる瞬間というか、そういうことがあって、そのときに一緒に性格が変わった感じがありました。それまであった自信がなくなって、物すごく卑屈になったり、俺なんて何をやっても駄目だと思うような性格の人間になりました。

そのまま退学でも……。いや、勉強ができないから。結構いいところに行かせてもらっていたので、勉強の内容が、授業の内容が全く分からなかった。経営学部に行っていたんですけど、俺は経営の何を勉強するんだと。そのうちに、ボー

トのために大学に行っていたので、勉強も分からないし、何をやっても駄目という感じになって、結局、教室にたどり着く途中で戻したりとなっていて、教室までたどり着くことができなくなっていました。

ボート部をやめて、大学にだけは行ってほしいということも言われました。僕はそれもすごくショックだったんですけど。兄貴も東京に行っていたので、そのアパートでお世話になりながら、大学に行かないのに何もしないという日々を過ごしていた途中に、朝ぱっと起きたら、今日だったら死んでもいいかなという日がありました。その一日、食べて、遊んで、最後、僕がよく行く公園があったので、その公園で自分の首を包丁で刺して死のうとといったときに、たまたま包丁を取り出したところぐらいで警察の方が来て。

ちょっと痛いかなと頭をチクッと刺したりして、痛いものだなと思っていたら、そこにちょうどおまわりさんが来たものですから、おまわりさん、ちょっとだけ、僕のことを刺してくれませんかと言ったときに、はい、では一緒に行こうかと言って連れていかれました。兄貴が、僕がいないことを不自然に思ったのか、たまたま交番の前を通りかかったら僕がいたというので、兄貴がそこで合流しまして。そこから、実家に帰ったり、大学に行ってくれというすったもんだがあったりしたんですけど。ここで1回、自殺未遂がありました。

結局、大学は卒業せずですね。退学でもないです。退学だったら、僕の行っていた大学の名前を出してもいいんですけど、除籍なので名前を出せないんです。その大学は、2年生から3年生に上がれなかったら退学扱いができるんだけれども、2年生のまま辞めたら除籍扱いになってしまいます。

大学に残っても何もやることがないというときに、たまたまですけれどプロレスをやりまして、

そこから学生プロレスを始めて、何とか気分も晴れるというか、そういうのもあって。大学の名前は言えないんですけど、そのときの僕のリングネームが明治太郎いうんです。これで大体分かってくれるかなと思うんですけど。自分の持て余した体と心が、プロレスで何とかつなぎ止められたんです。結局、大学に4年間行って駄目で、除籍してこちらに帰ってきました。

何も仕事をする予定もなかったのに、ぼーっとしているときに、今も続けてはいるんですけど、プラモデル、模型製作代行という会社が、僕が入り浸っているお店があったので、ちょっとやってみないかということで、そこでいわゆるフィギュアやプラモデルをお客さんから頼まれて代わりに作るという仕事からやり始めました。何年かそこで修業をしながら、特に僕は怪獣が好きだったので、ゴジラなどのフィギュアやウルトラ怪獣のフィギュアを作ったり、組んだりしながら、結構褒められることも多いし、こういうのを生業にしていくなかで少しずつ自信をつけていったんです。

それが何年なんだろう。まだギャンブルにたどり着いていない。申し訳ないです。結構たちました。もう15分ぐらいたってしまっているんですけど。大体20分で収めてくれと言われているんです。あと5分しかない。申し訳ないです。

そういう中で、自分の身につけた技術を試すために、とあるイベントがありまして、Wonder Festivalという関東でやるイベントですけども、日本で一番大きい、模型やフィギュアの即売会です。僕は自分でキングコング対ゴジラ、粘土でゴジラの原型を作って、自分でシリコンで型を作って、レジンで物を作ってというようなことをやって、それで俺は自分の実力を試そうと。そのときに材料費にかかったのが15万。15万だったんだよな。それを自分の稼ぎから出せなかったんで、そこで1回借金をして、イベントに自分の作ったものを出すと。15個ぐらい作って持っていったら、

東京で1個しか売れませんでした。その1個も、次の日にはヤフオク！で売られていました。なので、実質ゼロです。

それを見たときまたガクッとなって、僕の自己肯定感がバキバキバキと折れてですね。何をやっても駄目だと思っているときに、やっとここでギャンブルが出てきます。ここでもう駄目だと思っているときに、ちょうどそのときは「エヴァンゲリオン」というアニメのパチンコ台が出てくるのを知っていたので、気分を紛らわせるために、一緒に働いていた人間にパチンコが好きな人間がいたので、ちょっと連れていってくれよと頼んだところから僕はギャンブルにはまっていったということになります。

パチンコを打っていく中で、勝ったときには自分がすごくできている人間というんですか、自己肯定感がガガッと回復するんです。一瞬だけです。一瞬だけですけれど、俺はまだ大丈夫だと思うんです。ただ、負けたときの沈み具合が物すごく沈み込むんです。

1回、自殺未遂というところを通過してしまっているの、死がその瞬間にちょっと出る。選択肢の中に死ぬことが出てきてしまうことの恐怖があって。パチンコを打ちながら、俺はもう何万も使っている、もう死にたいと。でも、学生のように死ねなかった俺がこんなことで死ぬるんだろうかと思いながらも、死にたい、死にたいと思いながらパチンコをしていました。結局、Wonder Festivalのイベントのときにつくった借金、アコムか何かで借金をしていたんですけども、そこでつくった額は自分のお金だぐらいに勘違いをしてしまって、ギャンブルで足りなくなったお金は、そこからどんどん引き出すようになりました。結局、また足りなくなって、首が回らなくなって、2社、3社となって、これがたまっていった。それが親にばれて、またそれを肩代わりしてもらったというようになりました。

でも、自分を癒やしてくれるのはパチンコだけです。ギャンブルだけです。スロットもそうなんですけれども、僕がここで生きていいんだと思える場所はそこぐらい。あとは、家に帰ってきてから、続けている社会人プロレスで、リング上でボコボコにされているときぐらい。ボコボコに殴られているときだけは、俺は生きていいんだと思える、そういう瞬間です。だから、自分が生きていい瞬間はパチンコをしているときと殴られているときだけという感じでした。

そんな僕にも、4年前、5年前に彼女ができて。彼女が何だかんだできて。その彼女と付き合っているときには、うそをついて、パチンコなんかもうやっていないよと言いながら結局パチンコはやっていました。

ただ、その頃はちょうどコロナがはやり始めるぐらいのときに、パチンコをやっていてお金を入れていますね、1万円、2万円。その1万円、2万円を入れていくことに何も感じなくなる。パチンコで当たっても何も感じなくなる。そのときにやっと僕は、あれ？俺はおかしいんじゃないかと思って、これは駄目だということで、彼女に、俺は病気だと思うということで告白したところから精神科医療センターにつながりました。今も橋本先生や佐藤さんに、本当にお二人にはすごくお世話になっていて、毎月、話を聞いてもらったりしているんです。ただ、その時点では自分が病気であるということが分かっていないんです。まだ理解とか受入れが全然できていませんでした。

精神科医療センターに行って、あとは自助会にもそのときにつながりました。自助会に行って、物すごく口あたりの良いことと言って、俺は回復の道へ行っていますと言って、その足でパチンコ屋に行ったりしました。結局止まらないまま、そこから5年ぐらいでまた大きい借金をすることがありました。ありましたじゃない、そういうことになりました。自分で選んだんだから。借金をしま

して。

並行して、病院に行っている中で、僕がどういう特性があるのか病院で調べてみたらということ、去年の年末頃に診断として ADHD があると。この ADHD の診断がどんと渡されたときに、今までの人生の僕の答えがこの紙に全部あって、これからの僕の人生全てがここに書いてあると思うとそれが物すごく重たくなって、ああ、きつい。これを受け入れることができなくて、しんどくなって、また、なおさらなんですけれどギャンブルは加速しました。

今年の1月22日でした。覚えています。1月22日、借りられるところには借り尽くして、最後の1万円を握って倉敷にあるディーボというお店、新しいパチンコ屋ですね。低貸し専門店でした。そこに行って「エヴァンゲリオン」のパチンコ台を打って、それが二、三千円ぐらいで当たったんです。それが物すごくうれしかったんですけれど、連チャンしなかったんです。結局、投資分ぐらいしか返ってこなかった。僕の頭の何かがそのときに、ADHD とか、これからの人生をどうすればいいのか、いろいろな悩みが僕の中で渦巻いて、パチンコ台をバンとつかんで、お前も俺を裏切るのかと言って、頭が真っ白になったまま、そのパチンコ屋の駐車場の車の中から一切動けなくなるということがありました。結局、そこから3日間程度、家にも帰れず、失踪という形で捜索願が出されました。その間、僕は倉敷、岡山内を転々としながらぼやっとしていました。

24日ぐらいに、倉敷出身のボクシングの世界チャンピオンがいるんですけれども、今、そのユーリ君が世界戦をしている。今、俺はパチンコで負けてどうしようもなくなってそれを見ているというので、あまりにも悲しくて悲しくて、そのときに知人から LINE が来たのがぼろっと見えたものですから、そこで、2回目ですが、俺にはもうどうしようもできないという気持ちになりまして、

やっとそこで人に連絡をすることができました。で、何とか家には帰れて。

ここから、では僕はどうやったら回復できるんだろう。やっと真面目に自分と向き合うことになりました。まずは素直に話していくしかないということで、佐藤さん、橋本さんにも、病院に行ったときに、こういうことがありましたと、このとき初めて素直に全部話せたと思います。自分がどう思っているのか。

ただ、本当に俺はこれで見取り切れているのか。自分がギャンブル依存症であることを全部見取り切れているのかという思いがあったので、僕はプロレスのリング上で発表をしました。あとは、旧 Twitter の X でギャンブル依存症という話もしましたし、自分で YouTube チャンネルを作って、動画を作って公開もして、やっと自分の中で認めることの一步目が見いだせたのかというところですね。そこから、GA、自助グループに行って、そのときに初めて自分の気持ちを素直に話すことができました。

そこから、グループの活動を続けていて、今パチンコをやめて10か月になるんですが、最初の半年は本当にしんどかったです。毎日が長くて長くて、もう耐えられなくなって枕をぐっとかんで耐える日もありました。ただ、半年を過ぎてからやっと少しずつ慣れてきて、頭にギャンブル、パチンコのときの刺激がある程度抜けるまで半年なんだなと。

10か月やめているんですけれど、今僕が回復できているのかは分かりません。回復の道は歩んでいるかもしれませんが、回復できているかは分かりません。当事者の「回復できました」という言葉ほど信用できないものもないので、あまり僕も言えないんです。でも、1つ目標はできています。こういう言い方も何なんですけれど、最期、自分の人生が終わるとき、俺は大したことはできなかったかもしれないけれど、あの日から俺は

ギャンブルを自分の意思でやらなかったぞと思って僕はこの人生を終えたい。これが僕の1つ目標になりました。だから、僕の意思、自己肯定感も何もなかった自分の自信を回復したい、これが僕の今後の目標です。

僕はこれで一歩目を踏み出せて、回復への道を今、歩んでいるという感じですけれども、ほかの人もそうだとはいえない。それぞれの回復の道があると思います。本当に各人それぞれの道がある中で、どこから認められるのかは本当にそれぞれです。病院ではそういった、環境づくりではないですけど、用意していただけていると思うんですけど、本人が何か話を始めたときには聞いてあげてもらいたいし、僕もこの自助グループをやる中で、僕が、初めて来た人、その人が話しやすい人間でありたいと思っています。

この10か月で目標もできて何とか回復の道を歩んでいるかなと思える中で、ただ、僕がいつどうなるか、自信も正直ないです。また皆さんとどこかで会うことがあるかもしれませんが、また今日1つの目標をつくって帰りたいと思います。また僕と会ったときに、まだ僕がギャンブルがやめられているように頑張りたいとそう思います。

今日はありがとうございました。

佐藤: クレージーさん、ありがとうございました。

では、橋本先生、クレージーさん、ダイスケさん、壇上に上がっていただいて。

橋本先生、ダイスケさん、クレージーさん、ありがとうございました。ここからは、フロアの皆様方からご質問や感想などでも構いませんので、いただけたらと思います。ご質問、ご感想のある方はぜひ挙手いただければと思いますけれども、いかがでしょうか。ございませんか。

橋本先生からは非常に熱い、いろいろな視点からのお話と、そして、ダイスケさんからは自分史

にまつわるいろいろなお話と、クレージーさんからは、最初の叫び声から始まりまして非常に熱いお話をいただきました。ご感想でも構いませんが、いかがでしょうか。はい、お願いします。

クレージー: 20年ぐらい前、私の古くからの友人がパチンコでいろいろと過程がありました。そのときに精神科医療センターを紹介して。この方は比較的早い回復というか、その問題から抜け出せたんですけれど。

佐藤: 今日お話を聞きしていて、例えば精神科医療センター、治療の機関につながるという、これが最初だと思うんです。実際の、今日のお話、回復のプロセスにもう一回乗るときには、クレージーさんの場合は、何か自分が変だな、これはおかしいぞという感覚を彼女にそのまま伝えることができたことがとても大きなきっかけになっていってしまったとお聞きしました。実質的な回復の道に至るきっかけは人それぞれ、いろいろなことがあるのではないかと想像したんです。この点については、橋本先生、ダイスケさん、いかがお考えでしょうか。

佐藤: 先生、お願いいたします。

橋本: ありがとうございます。

病院に繋がってからがスタートですね。ある種のリカバリーの旅が始まったに過ぎなくて。旅のプロセスの中で、診断があってもそれを受け入れるのにもかなり時間がかかっていることをお二人からも教えていただきましたし、そこからのプロセスは長いのですが、それが治療者の意図どおりにいくものでもないだろうと思うんです。

鍵は、自己開示にしろ、初めから何でも話してくれるものではないのは心得ています。常に病院が安全なものとしてあり続ける中で、節目節目で助けを求めていただいたり、打ち明けていただいたり、そこに粘り強く一緒にいさせていただくというところで、意図していないものこそ難しいかなと。ただ、自助グループなどはそういうきっか

けになる場所ですし、もちろん入れば出席を促したり、そのようにしていつているところです。

治療プログラムという形もあるんですが、そこは佐藤作業療法士が柔軟にですね。ギャンブルをやめるというところにデザインされたプログラムがあるんですけど、そこを日々の、最近あった気持ちとか、そういったところをうまく引き出しながらプログラムを進めてくれているところかと思います。

今、診断が彼をかなり追い詰めたというのもありましたけれども、それが最終的には力になればという気持ちで、いろいろな角度から、その方の生きづらさやうまくいかなさ、あるいはほかで解決できるものもあれば、違う診断を併存すること多いので、そこをきちんと扱いながら治療を進めている感じです。

御本人も自分のターニングポイントというのは治療者の関わりですけれどもただその旅と一緒に付き合わせていただいていると。

佐藤：ありがとうございます。では、ダイスケさん、いかがでしょうか。

ダイスケ：僕のターニングポイントになったのは。正直、病院につながっていてもギャンブルは止まらなかったんです。佐藤さんとお話をする中でも、実際にギャンブルはしていました。何で先ほど申し上げたような気づきを得た状態になったかというのは、最終的に自分が子供に渡したものを取り返して使って負けたところがきっかけになったんですけれども。そのときに気づけた。気づくチャンスがあった。それをつかむことができたんです。こういうことがあって駄目なところですよという話を正直にすると、そういう場をつくってただけことがターニングポイントになって。その後は、では、それまでの行動と違うことを取りあえずやってみようということで、できることを全部やろうと切り替えることができた。そういう場があったことがターニングポイントかなというこ

とで。

自分たちは自助会の中でそういうチャンスが提供ればいいと思いますし、医療職員の方には温かく見守っていただいた感じがすごく強いので、そのように見守っていただける、そばにいていただけるという状況があれば、変われるのではないかな。そのように、ちょっと抽象的ですけど思います。

佐藤：ありがとうございました。

ほかの御質問、いかがでしょうか。よろしいでしょうか。

では、最後にぜひ、橋本先生、ダイスケさん、クレージーさんから一言ずつ。一言とは言わず、メッセージを最後にいただきたいと思いますがいかがでしょうか。では、橋本先生からよろしいですか。

橋本：最後ですか。皆さんのリアクションが薄いので、これ以上言うことはないですけども。元気がないですけど。

本当にでも、そういう、ここにもお二人おられますけれども、岡山にどれぐらいギャンブル症潜在的患者がおられるでしたか。どうでしたか。

佐藤：すみません、2%です。

橋本：2%ですか。1万人はいる感じになるんですかね。

ごく一部であって広い問題を、さあ、どうでしょうか。精神科医療センターで治療しているらしいということで紹介していただいたのはいいんですけども、鏡野町や新見から通うのはちょっと難しいんです。なので、県全体をどのようにしていくか。

海外を見ると、医療よりも自助グループで回復する方が多いのも実際ですし、そういったカウンセリングは、私はイギリスにいたんですけども、チャリティー団体などもやっていたり。そういう中で認知行動療法をやっているの、医療以外の場でどのようにこういった相談窓口を増やすかということに関して考えております。心理士さんの力も借りながらこれはやっていかないといけない

問題かなと。やはりカウンセリング主体になりますから、ぜひ心理士さん方の力も借りたいと思っていますので、皆さんのお力を今後とも借りたいと思います。よろしくお願いします。

クレージー：本当に今日はありがとうございました。

ペース配分なり何なり、そういうことを全く考えずに話したものですから、途中ぐらいから俺は一体何を話しているんだろうと、この話は一体どこに着地するのだろうかというのを、物すごく聞きづらい話を皆さんの前でしてしまったということで、今は本当に反省しているところです。本当にすみません。

ギャンブル依存症という言葉は広く知られていると思うんですけども、では、そこから回復するための施設や病院がどういうものがあるのかということが全然広まっていないと僕は思っています。僕に何ができるわけではないんですけど、僕の例えばYouTubeで話していることやこういった自助グループでの活動が少しでも広がって、今後、ギャンブル依存症から回復したいと思った人の回復の道しるべになることにつながってくればと思います。

もう一つ言い忘れたことは、僕は「俺たちプロレス軍団 OPG」というところでプロレスをやっていますので、それもYouTubeチャンネルがあ

りますのでよかったら見てください。

今日は本当にありがとうございました。

佐藤：では、ダイスケさん、よろしくお願いします。

ダイスケ：今日は貴重な機会をいただいております。ありがとうございました。

僕たちが活動している中で、医療職の方との連携や、サポーターの方にGAに来ていただいて様子を見ていただくことも大切にしていますので、チャンスがあったらぜひのぞいていただきたいと思います。また、こうあるべきということではなくて、それぞれの人に合った回復の方法があると思うので、それぞれの人を見ていただけたら、より回復につながる人が増えるのかなと思いますのでよろしくお願いします。

佐藤：ありがとうございました。

それでは、これをもちまして、シンポジウム「ギャンブル依存症に向き合う：スティグマを超えるために」を終了したいと思います。皆さん、いま一度、盛大な拍手をお三方によろしくお願いいたします。ありがとうございました。

司会者：シンポジストの皆様、座長様、ありがとうございました。

以上をもちまして、第62回岡山県精神保険福祉大会は終了とさせていただきます。参加いただきました皆様、ありがとうございました。皆様、気をつけてお帰りください。

ひと

岡山県保健医療部長表彰を受けて 第62回精神保健福祉大会にて

中山 芳樹 さん

スピーカーズ・ビューロー岡山 副会長

岡山県精神障がい者団体連合会（岡山けんせいれん） 事務局長

令和元年の精神保健福祉協会会長賞に続いて、昨年保健医療部長賞を頂いたことを、大変光栄に思っています。

理由は二つあります。一つは「スピーカーズ・ビューロー岡山」の会で当事者としての体験発表をしたことです。北は仙台の東北大学での講演、南は九州鹿児島市での座談会等など、県内を中心に多くの方にたくさんのお話をしてきました。赤穂市にある関西福祉大学では、授業の一コマに入れて貰い、毎年、7年間にわたって、学生さんに聴いて頂きました。また松江市での講演は新聞にも掲載され、約200名以上の方々に聴いて頂いたことが、今でも鮮明に残っています。浅口市教育委員会主催での講演を最後に、還暦でこの活動にピリオドを打ちました。

もう一つの理由は「岡山県精神障がい者団体連合会」（略称 「岡山けんせいれん」）の活動が評価対象となったことです。「岡山けんせいれん」は、2010年（平成12年）の「全精連岡山大会」に向けて、我が岡山県にも精神障がい者の当事者の会を創ろうと有志5人が集まり、2009年（平成11年）6月25日に発足しました。今は亡きIさん、Eさんも仲間でした。

お陰様で、「全精連岡山大会」は大会実行委員長のSさんと事務局長の私が東奔西走した末、約700名の全国からの参加者を迎え、無事大成功に終わりました。その後「岡山けんせいれん」は紆余曲折はあったものの、昨年「15周年のつどい」を終え、現在約180名の個人、団体会員を有する、近県にはない全国でも屈指の当事者団体として、現在も活動を続けています。

私は今、当事者の体験発表はしていませんが、「岡山けんせいれん」では事務局長としてあと幾年かは頑張りたいと思っています。それが、県下にお住まいの精神障がい者の一助になればと思い、日々活動に精進して参る覚悟です。

「ひとりぼっちをなくそう、精神障がい者よ」

三宅 公夫 さん

非営利活動法人岡山県断酒新生会 副理事長

「院内断酒例会の大切さ」

I. 断酒の始まり

私は、初めて専門病院に入院して断酒例会（院内例会）と出会いました。酒の飲み過ぎで仕事が満足できなくなっていた自分にとっては救いの場所でした。自分のソコツキ状態から断酒を決心させてくれました。今までは、欲しくなったら飲んでいた自分から、欲しくなっても絶対に酒を口にしない自分を創造するようになりました。

断酒とは、好きな酒を飲まないことと思われがちですが、私は、違うと思います。たとえば、音楽の好きな人は音楽家と言います。絵の上手な人は、画家と言います。高齢者になって飲んでない人は、欲しくなくなった人、又は飲めなくなった人。病気になって飲んでない人は、のんだらいけない人。服役中の人は、飲ましてもらえない人。まだまだたくさんあると思いますが、それなりの理由があります。

本当の意味の断酒とは、たとえ人から勧められたにせよ、自発的決意によって酒を断ち、人格の向上に努める事により幸せな家庭を築き、酒害で悩む人に断酒を勧め、広く社会の福祉に貢献できる人が断酒家ではないでしょうか。



令和7年1月3日 慈圭病院「金曜会」

II. 院内例会は断酒の始まり

院内例会のメリットは、入院中であれば足を運ばなくても簡単に参加することができます。いやいやでも参加して、来てくれている人の体験談を自分の事のように聞いて、自分の過去を思い出し反省し、たえず自己洞察を繰り返して人間性の回復に努める。

退院後の人は、外来受診を兼ねて参加が可能である。我慢の断酒をしている時期なので例会に出席することによって、何のための断酒か、誰の為の断酒か、自分にあった目標を見出す事ができます。

遠隔地で毎週参加が困難な人は、オンラインで参加ができるし、開始時間に間に合わなくても途中からでも気軽に参加できる。自室からの参加であれば、話下手な人でも、人目を気にすることなく自分の今の気持ちを話す事ができます。



岡山県精神科医療センター 院内例会

仕事で参加できない人は、時間をやりくりしてスマホからできます。少しの時間でもオンラインで顔出しすることが飲酒欲求を抑えてくれます。

Ⅲ. 一人で酒を止め続ける事は苦しい

自分だけで断酒を考えると我慢の断酒になり、断酒の危機を経験することになり再飲酒に繋がります。

断酒継続するには仲間が必要です。確実に
楽な断酒を続けるためには、仲間と協力して考え行動することが楽な断酒になります。

断酒例会は新しい人に断酒を継続してもらうために、断酒をしている仲間が手を受けて待っています。誰でも気軽に出席できる場所です。

飲酒を人のせいにしないで、自分が飲酒欲求をおさえることができなかった事実を素直に認めましょう。



一泊研修会

Ⅳ. 例会出席

断酒例会は、自分の気持ちの中に酒を止めたいと思っている人たちの集まりです。

今現在、自分が酒を飲んでいても心の底に止めたい気持ちがあれば例会に参加して、自助グループの仲間から不思議な力を頂きます。

当事者にとって院内例会は気軽に参加できる場所ですが、断酒会は支部例会を主体に運営しています、ほとんど毎日どこかの支部が例会を開催しています。慣れないうちには何か不安ですが、院内例会と違って、これから先、断酒継続していくのに絶対必要な、信頼できる仲間を見つける機会です。



全国大会（大阪大会）

Ⅵ. 断酒継続

当事者が、断酒を決意し苦しんでいる気持ちを楽にするには、家族の協力が大きな支えになっています。お互いの気持ちが楽になる秘訣は、家族も当事者としての理解が必要です。

アルコール依存症のことを、「家族ぐるみの病気」と言います。酒を飲んでない家族がどうして病気なんですか、あなたは納得できないでしょう。しかし、どんなに頑張っても良い結果が出ず、しかも同じことを繰り返していると、人間は心の健康を欠くようになります。

面倒の見すぎや取り越し苦労をやめ厳しい愛で夫を包み込みましょう。あなたが変わることで、あなたの夫も変わるのです。自分を変えて夫の断酒を成功させた、断酒会員の家族の話を聴くのが一番です。

Ⅶ. 最後に

私は、断酒を始めて間もない頃 1 枚の「講演会開催」のチラシから、岡山県精神障がい者団体連合会（けんせいれん）に携わり、精神福祉の勉強をさせて貰っています。

酒を止めたくても止められないでいる人々への 奉仕の心

私はこれら多くの人々に感謝する具体的な方法は、ただ一つだと思っています。それは酒で苦しんでいる多くの人々に立ち上がるチャンスを与え、それに手を貸してあげる事です。そして、その喜びの顔を見るまで、何カ月でも何年でもお手伝いをさせて頂きたいと願っています。

令和6年度事業報告

○事業の概要

- ・第62回岡山県精神保健福祉大会は、「ギャンブル依存症に向き合う：スティグマを超えるために」というテーマでシンポジウムを開催し、多くの一般参加者が来場した。
- ・収入は1,638,150円、支出は1,267,072円、経常収支は371,078円の黒字である。

○事業報告

1 会員数（令和7年3月31日現在）

正会員：個人 64人、団体 24団体
賛助会員：個人 92人、団体 20団体

2 会 議

- (1) 理事会 (令和6年6月18日)
- (2) 総会 (令和6年6月30日・書面決議)
- (4) 常任理事会 (令和6年9月10日)

3 第62回岡山県精神保健福祉大会

主催 岡山県精神保健福祉協会 共催 岡山県

- (1) 表彰式（令和6年11月26日、岡山県医師会館 三木記念ホール）

知事表彰	個人2名、団体1
保健医療部長表彰	個人7名、団体1
協会長表彰	個人15名

- (2) 記念講演（表彰式終了後）

講師：岡山県精神科医療センター 橋本 望、当事者2名

演題：「ギャンブル依存症に向き合う：スティグマを超えるために」

4 令和6年度全国障害者スポーツ大会

R6.10.26～28 佐賀県開催

岡山県選手団の団長に野口常務理事が就任、選手団と佐賀県会場へ。

5 出 版

「岡山こころの健康」第66号発刊

6 他団体からの助成金等

岡山県共同募金会	（こころの健康発行費用補助）
岡山県精神保健福祉活動推進事業補助金	（こころの健康発行、ホームページ管理等）
岡山県「精神保健福祉セミナー」開催業務受託	（岡山県精神保健福祉大会）

7 後援等

- (1) 岡山県医療ソーシャルワーカー協会公開講座
岡山県医療ソーシャルワーカー協会
- (2) 第24回岡山県障害者スポーツ大会「輝いてキラリンピック」
岡山県、岡山県教育員会、岡山市、岡山県障害者スポーツ協会
- (3) 岡山リハビリテーション講習会（高次脳機能障害）
岡山リハビリテーション講習会実行委員会
- (4) 岡山県防災・福祉対応向上研修会並びに個別避難計画作成の中核的な人材育成研修
岡山県社会福祉士会
- (5) 「きばらしふえすてばるカラオケ大会」
岡山県精神障害者家族連合会

8 広 報

(一社)岡山県精神保健福祉協会ホームページで情報発信

<https://okayama-mental.com/>

◎精神保健福祉事業功労者表彰受賞者

★岡山県知事表彰

(個人2名) 稲田正文、中島唯夫

★保健医療部長表彰

(個人7名) 小野英理子、中山芳樹、鍋谷清志、福澤一義、福高美鈴、三宅公夫
山下弥生

(団体1) つどいの会

★協会長表彰

(個人15名) ○家族会・自助グループ活動

大西裕美、土井美智江、富永信二、永山浩二、東 賢一、丸尾克己
三宅政男、明地亮太、安木 功

○精神障害福祉サービス活動従事者

桑原千代香、田中陽子、松岡久美子

○医療従事者

額田敦史、三澤美幸、光岡由布子

(以上敬称略)

おかやま
こころの健康 2025. Vol.67

令和7年3月

発行所 一般社団法人 岡山県精神保健福祉協会
〒700-0915 岡山市北区鹿田本町町3-16
(岡山県精神科医療センター内)

発行人 中島 豊爾

編集責任者 藤田 健三

編集委員 田渕 泰子 上田 一宣
佐藤 能会 大谷 淳
鈴木 健司



この冊子は、共同募金会配分金の助成を受けて発行しています。

表紙 作者紹介



ペンネーム

なずな

コメント

近所に色の変わり方が綺麗な紫陽花が咲いてました。梅雨時の疲れや不調もお花と一緒にしなやかに乗り切りたいですね。

おかやま
こころの健康
kokoro no kenkou
2025 Vol. 67