

# 精神保健福祉 ジャーナル

2023. 3

No.95



当事者の作品『花』  
北メンタル・クリニック 土川千晴さん  
「初めて色を塗りました。色々な色を混ぜて工夫しました。」  
(第二十四回「希望展」より)

## — もくじ —

P2	所長あいさつ
P3・4	コロナ禍におけるギャンブル依存症支援の現場より
P5・6	ギャンブル依存症の方の社会復帰に関わる司法書士のかかわりについて
P6・7	ギャンブル障害回復トレーニングプログラム
P8	お酒との付き合い方について

### 愛知県精神保健福祉センター

住所 名古屋市中区三の丸三丁目2番1号

電話 (052)962-5377 / FAX (052)962-5375

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/seishin-c/>



# ごあいさつ

所長 藤城 聡

新型コロナウイルス感染症の流行はいまだに収束の見通しが立たず、私たちの生活は大きな影響を受けつつあります。読者の皆様も日々ストレスを感じながら、お過ごしになっているのではないのでしょうか。

さて、新型コロナウイルス感染症はさまざまなメンタルヘルスの課題にも影響を及ぼしています。その一つに依存症の問題があります。中でもギャンブル依存症では、競輪、競馬、競艇などの公営ギャンブルのインターネット投票やオンラインカジノなどのインターネットを通じたギャンブルの問題が注目されています。

依存症からの回復には同じ悩みを抱える当事者同士の助け合いが欠かせません。依存症を抱える本人もそうですが、そのご家族にとっても同じことが言えます。ギャンブル依存症問題を考える会は、同じ経験をした家族が、ギャンブル問題を抱える人の家族を支援する取り組みをつづけています。また、最近ではギャンブル問題を抱える当事者による当事者への支援も始めています。感染症まん延という困難な状況の中でのこういった取り組みを、ギャンブル依存症問題を考える会愛知支部の松本様にご紹介いただきました。

ギャンブルの問題が表面に現れるのは、多くの場合、借金によってです。ギャンブル依存症の場合、借金を解決しても治療をしないまま放っておくと、ギャンブルが止まらず、借金を繰り返すことがまれではありません。ですから、借金問題の解決とギャンブル依存症の支援は、互いに連携しつつ行っていく必要があります。ギャンブル問題に伴う借金問題に詳しい愛知県司法書士会の水谷様に、専門の立場から解説をお願いしました。

精神保健福祉センターでは、ギャンブル問題を抱える方への支援として、ギャンブル障害回復トレーニングプログラムART-Gを行っています。どのような内容なのかをご紹介します。

またお酒との上手な付き合い方も大切です。依存症の問題だけではなく、お酒によるさまざまな健康問題や社会的問題を防ぐよう考えていきたいと思います。

最後になりましたが、精神保健福祉センターは、さまざまなメンタルヘルスの問題に取り組んでいます。今後ともご理解とご協力をいただきますようお願いいたしまして、あいさつとさせていただきます。



愛知県精神保健福祉センターが入っている愛知県東大手庁舎

# コロナ禍におけるギャンブル依存症支援の現場より

ギャンブル依存症問題を考える会 愛知支部

松本 知美

## ☆＜厚生労働省依存症民間団体支援事業＞ギャンブル依存症無料相談会の開催

2022年8月21日(日)『ギャンブル依存症無料相談会』が、刈谷市の産業振興センターにて開催されました。当日は、家族の相談が18組23名・当事者の相談が9名と、全国8ヶ所の開催中、最も多い相談者が集まりました。相談の内容は多岐に渡り、その多くが20代30代の息子さんや旦那さんのご相談が寄せられました。借金問題を含む金銭の問題や今後の生活について、回復の道に繋げる方法などを、当会代表の田中紀子が個々のケースに合わせて具体的にアドバイスをしました。

相談の中で感じたことは、依存症の問題で親子関係・夫婦関係がいびつな状態になっていることに気づいていないこと。ギャンブル依存症という病気は「優先順位が狂う病気」「否認の病(やまい)」とも言われています。家族のことが大事なはずなのに、ギャンブルのことに関しては、脳が正常に機能しなくなり、問題を起こして嘘をついてしまう。これらのことを何回も繰り返しているうちに、親子関係・夫婦関係がどんどんおかしくなってしまう、家族を巻き込み問題が大きくなってしまいます。

こういった具体的なアドバイスや道筋を示してくれる相談会は、全国どこを探してもありません。全国の事例を当会はビッグデータとして蓄積していることが強みなのです。

## ☆当事者支援部・東海チーム発足

当会では2021年夏に、主に関東と関西のメンバーが中心となって『当事者支援部』が発足しました。名前のおり、家族の支援ではなく、ギャンブル依存症当事者の支援をする部隊です。そして遅れること半年、2022年春に相談会から繋がった当事者が集まり、当事者支援部・東海チームを結成しました。メンバーは愛知・岐阜・三重・静岡に在住の20代～40代のギャンブル依存症当事者です。

当事者が当事者を支援するってどういうこと?と思われるかもしれませんが、家族も同じで経験者だからこそ、問題の渦中にいる時の不安や焦り、罪悪感などの気持ちが手に取るようにわかります。最近ではコロナ禍で『オンライン化』が進み、ひと昔前のぱちんこパチスロ問題よりもインターネット投票のできる公営競技やオンラインカジノなどの相談が激増しています。

### オンライン化が進むと…

- ①依存症となるスピードがこれまでより早くなる。
- ②画面上の数字の操作となるので借金の金額が高額になる。
- ③間金もインターネット上で巧妙化している。

こういった相談にすぐに対応しているのが、毎週日曜日(午前9時・午後9時)に開催しているZOOMミーティングです。全国からギャンブル依存症当事者が参加して、今困っていることを相談したり、ギャンブルへの衝動をメンバーに話すことで抑えたりしています。ありのままを相談できる場所でもあります。

zoom

ギャンブル依存症問題を考える会  
当事者ZOOMミーティング  
定期開催のお知らせ

(公注) ギャンブル依存症問題を考える会 当事者支援部では、当事者同士のZOOMミーティングを実施することになりました。  
「近所や地域の団体グループに参加できない」「近くにミーティングがない」「24時間休んでくれる場所がない」などの悩みを解決するためのZOOMミーティングを取りませんか?  
無料相談、実演会やセミナーのご参加も大歓迎。入会の方にも主治医の許可を測ければご参加頂けます。以下のQRコード等からご参加下さい。

当事者ZOOMミーティング  
毎週日曜日

①AM 9:00用  
アカウント  
ミーティングID: 968 8279 9349  
パスコード: 956119

②PM 9:00用  
アカウント  
ミーティングID: 980 3797 3144  
パスコード: 731778

お問い合わせ  
公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会 当事者支援部  
HP: <https://scga.jp>  
Email: [info@scga.jp](mailto:info@scga.jp) TEL: 079-4501-9625 (0222/9)



## ☆全国ギャンブル依存症家族の会 愛知 発足

ギャンブル依存症問題を考える会と密に連携を取っているのが『全国ギャンブル依存症家族の会』です。2022年8月現在で33都道府県にあり、愛知県は今年2022年1月に発足しました。こちらはギャンブル依存症の家族や友人、パートナーなどの集まりです。毎月第3週日曜日に刈谷市産業振興センターにて、家族のための勉強会を開催しています。ギャンブル依存症に対する正しい知識や対応を、経験者の中で学びます。

だいたい初めての方が4～5組ほど訪れ、継続参加しているメンバーと合わせると30名ほどで開催しています。

書籍の読み合わせや、動画を見たり、体験談を聞いたり、毎月色々な形で依存症について学び、自分が対応するヒントをもらって、会が終わる頃には皆さん笑顔になっていることが多いです。



『今までのやり方を変える』これが家族にとってとても難しいことです。今まで身内同士でギャンブル依存症の知識もなく、これが正しいと思ってやってきたことが、実はやってはいけなかったことであることが多いのです。経験者が失敗してきたことを伝え、繋がって来られた方に少しでも現状が改善するようピアサポートしていきます。わたしたちは、ギャンブル依存症の家族として巻き込まれてきました。しかし、惨めで辛く悲しいだけではありません。今困っている人に自分の経験を伝えることで、恥が価値に変わります。その場所がある限り、わたしたちもまた、いびつな親子関係・夫婦関係から回復することができるのです。家族には家族の解決策があります。

## ☆ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか？

### ～当事者の方はこちら～

<ギャンブル依存症問題を考える会>

相談専用ダイヤル 070-4501-9625

↓詳しくはHPをご覧ください

<https://scga.jp/>

休みはありません。  
当事者は当事者支援部、家族は家族の会の担当者より折り返しご連絡致します。



### ～ご家族の方はこちら～

<全国ギャンブル依存症家族の会 愛知>

↓開催日程・場所はHPをご覧ください。各地域のブログも更新しています。

<https://gdfam.org/>

お問い合わせは、070-8493-6525（松本）、メール [gdfam.aichi@gmail.com](mailto:gdfam.aichi@gmail.com) まで

※事前予約は必要ありません。預かり保育（要申し込み）もあります。



全国ギャンブル依存症家族の会

### ～おすすめ動画サイト～

<たかりこチャンネル>

高知東生と当会代表田中紀子がお送りするたかりこチャンネルです。

依存症問題やメンタルケアについてわかりやすく楽しくお届けしています！

この地方の当事者支援部メンバーや家族の会メンバーも出演していますよ。

ぜひチャンネル登録宜しくお願いします。



# ギャンブル依存症の方の社会復帰に関わる司法書士のかかわりについて

司法書士 水谷英二（愛知県司法書士会）

## 1 はじめに

多重債務者（複数の業者から債務を抱えて返済不能となった方）は、あたかも借金を踏み倒した加害者として受け止められがちですが、多重債務問題は、高金利や過剰な貸付による構造的に生み出された社会問題といえます。貸金業者を規制する貸金業法は改正され、貸付利率は利息制限法（上限金利年15%～20%）まで下げられ、高金利や過剰な貸付やひどい取り立ては禁止されることになりました。

一方で、ギャンブルで苦しむ方々、生活苦の多重債務者は増加傾向にあり、2018年にギャンブル等依存症対策基本法が施行され、司法書士もギャンブル等依存症者及びその予備軍や依存症者の家族等の相談を受けていますが、多重債務問題の解決には、経済的再建だけではなく、ギャンブル等依存症者やその家族に対する法的手続きだけではなく、その後の精神的ケアや医療関係、精神保健福祉センターなどの公的機関、GA、ギャマノンなどの民間の自助グループとの連携が求められているところです。

## 2 ギャンブル依存症の方の相談事例

ギャンブルにより多額の債務を抱えて、返済不能となった方々の借金整理の相談事例を紹介します。

### （1）事例

#### （本人の聞き取り）

10年前から、パチンコで総額500万の借金を重ねている。妻子もマイホームもある。妻には内緒で借金が雪だるま式に膨み、これまでも親に助けてもらい3回繰り返し、総額1000万円以上になる。本人は、その度に絶対に借金はしないと家族に誓約するが再発。収入や給料の範囲内で返済をすることは困難

#### （家族の聞き取り）

夫がギャンブル依存症で、カードローンや虚言癖もあり、親族や知人にお金を借りていた。子どもの貯金まで手をつけている。家庭に被害があるか心配。

#### （司法書士の対応例）

司法書士として、やっとの思いで相談に訪れた本人を評価してねぎらい信頼関係を築くように努める。助言や結論は最後にして、ご本人の相談内容を傾聴する。本人の話を一通り聞いて、予め準備した相談票に、債権者リスト、債務状況、財産状況（預貯金、保険、給料、車、不動産など）や、家族関係、借金増加の経緯などを聞き取る。

### （2）多重債務解決に向けて（手続きの選択）

多重債務の解決には、大きく分けて任意整理、自己破産の2通りに分けられます。任意整理とは借金すべてを分割して、借金を将来利息をカットして借金を支払う手続きのことであり、自己破産とは、支払不能である方の返済免除を求める裁判手続きです。その他、住宅ローンはそのまま支払い、住宅ローン以外の債務は100万まで圧縮できる民事再生手続きという手続きがあります。

#### （A）破産を選択する場合

ギャンブルや浪費を原因とした借金の場合の破産手続きの場合、当然に借金が免除されるわけではなく、免責不許可といって、借金が免除されないケースもあり、また、管財手続

きといって通常より多く費用がかかることもあります。

裁判所では、ギャンブル依存症患者への理解が十分ではなく、破産免責を求めるために、医師の診断書やギャンブル依存症に至った経過、現在の治療の内容、家計管理しながら収入の範囲内で生活をしている実情などを裁判所に報告することも必要になります。

#### (B) 任意整理を選択する場合

任意整理を司法書士が受任した場合、債権者からの取り立てや請求が止み、返済計画を立てます。そのことで相談者に気の緩みが出て、再度、ギャンブルに手を出してしまい、再度、返済が滞ってしまう危険もあります。将来的に、返済不能とならないような返済計画の策定や家計管理を継続するなどした後に返済計画を立てるなど、結論を急がないことが極めて重要といえ、再発しないように、支援をする家族や社会福祉協議会などと連携しながら、家計管理をしながらの生活費と債務の返済を継続していくこととなります。

#### (C) 社会復帰に向けて

どの手続きを選択にしても、拙速な解決をすることなく、本人に家計簿をつけてもらい、面談を重ねて、生活再建の状況を見て手続きを進めることとなります。借金整理手続きの中で、家計簿を確認し、毎月まとまったお金の積み立てをすることで、ギャンブルからの脱出につながったケースもあり、このような地道な努力が社会復帰に繋がるものと考えているところです。



### 愛知県精神保健福祉センターから

#### ギャンブル障害回復トレーニングプログラム

#### ART-G (アートジー)

☆ギャンブルについて悩みを抱えるご本人のためのプログラムです☆



テキストを使ってグループでギャンブル依存について学びます。お茶とお菓子も用意されています。☺

ART-Gに参加すると「自分だけじゃなかったんだ」と他の参加者のお話に共感したり、励まされたり、依存症の仕組みを勉強することで「ギャンブル依存症って病気だったんだ」と改めて実感したり、いろ

いろな発見があります。ここでしかできない経験ができます。

みなさん笑顔で、とても和やかで話しやすい雰囲気です。ご自分にお話の順番が回ってきても「パス」することもできます。お話が苦手な方も安心して参加できます。

悩んでいると孤独になりがちですが、みなさんは決してひとりではありません。誰かと話をするということはとても大事なことです。自分の心の中にあるものを言葉にして(言語化して)発言する。言葉にすることによって、自分が感じていることを初めて自覚できる時も

あります。自分の話を誰かに受け止めてもらえると、気持ちも軽くなり明るい気分になります。

みなさんが安心して参加するためのルールがあります。・秘密を守る。(ここで聞いたお話はこの部屋の外に持ち出さないでください。具体的な内容はご家族に話すのもNGです)・発言は自由。(話したくなければパスもOK)・他の方のお話を聞く。(批判や中傷はNGです)



参加費は無料です。テキスト・筆記用具は用意されていますので、交通費のみご負担をお願いします。全6回のプログラムで、クールの途中からの参加も可能です。原則、第2火曜日(火曜グループ)または第4月曜日(月曜グループ)の午後1時30分から午後3時30分(1回2時間)、月1回参加することができます。参加グループ(火曜グループ・月曜グループ)は固定です。

事前予約制で年間2クール実施します。下記のどちらの電話番号でも大丈夫です。まずはご連絡を。参加をまだ迷っていてもお気軽にお電話ください。ご相談だけでも結構ですよ。

令和5年度プログラム年間予定表 \*変更する場合があります

回	第1クール		第2クール		テーマ
	火曜 G (第2火)	月曜 G (第4月)	火曜 G (第2火)	月曜 G (第4月)	
1	4/11	4/24	10/10	10/23	あなたのギャンブルについて整理してみましょう
2	5/9	5/22	11/14	11/27	引き金から再開にいたる道すじと対処
3	6/13	6/26	12/12	12/25	再開を防ぐために
4	7/11	7/24	1/9	1/22	私の道しるべ
5	8/8	8/28	2/13	2/26	回復への道のり
6	9/12	9/25	3/12	3/25	アンコールセッション

みなさんが悩んでいるギャンブルの種類は様々。参加者の方々や、愛知県精神保健福祉センターの医師や職員と一緒に、回復への道を歩いていきましょう。

相談受付電話

愛知県精神保健福祉センター 052-962-5377

ギャンブル等依存症の電話相談 052-951-1722

平日 9:00~12:00 13:00~16:30

# お酒との付き合い方について

2016年に国の「アルコール健康障害対策推進基本計画」が成立し、現在、第2期計画が進められています。愛知県も、2017年3月に「アルコール健康障害対策推進計画」を策定し、アルコール健康障害の予防や支援体制の整備に向け取り組んでいます。今回は、お酒との付き合い方について、一緒に考えましょう。



お酒はどの位の量なら飲んでもいいの？

## 【2ドリンクの目安】



お酒の量を考える時に「ドリンク」という単位があります。節度ある適切な飲酒は、**1日あたり「純アルコール量20g=2ドリンク」**とされています。2ドリンク（純アルコール量20g）の目安を左のイラストにまとめています。ビール中瓶1本で2ドリンクとなり、日本酒の場合は1合となります。

### より少ない飲酒量が適切な人

（血中アルコール濃度が高くなりやすく、健康問題などへの影響が出やすいとされる人々）

- ・女性
- ・65歳以上の高齢者
- ・飲酒で顔が赤くなる体質の人

### お酒を飲んではいけない人

- ・20歳未満
- ・妊娠を考えている女性、妊娠中、授乳中の女性
- ・アルコール依存症の人
- ・心や身体の病気を抱えている人（薬を飲んでいる人）

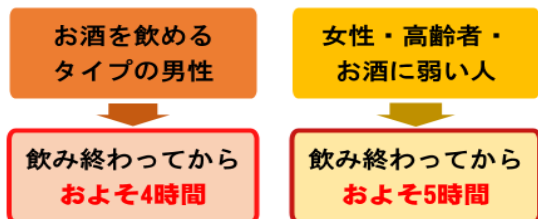
資料：〔改訂版〕アルコール保健指導マニュアル

注意が必要な点として、**女性や65歳以上の高齢者の方、お酒に弱いタイプの方は**、お酒による健康問題への影響が出やすいため、この1日あたり2ドリンクの半分、**1ドリンク（純アルコール量10g）が適正量**とされています。



飲んだ翌日の朝には、運転しても大丈夫でしょ？

## 純アルコール20gの分解スピード



左の図は、2ドリンク（純アルコール20g）のアルコールの分解にかかる時間の目安です。例えば、**日本酒を3合以上飲むと、半日以上はお酒が入った状態**になります。翌朝では前夜のお酒が残っている可能性が高く、この状態で運転すれば、飲酒運転になってしまいます。分解スピードには、体質・体重・体格・年齢・性別などにより個人差があります。



お酒のことで相談できる窓口はあるの？

愛知県精神保健福祉センターでは、アルコール専門電話による相談窓口を開設しています。ご自身のお酒の飲み方や、ご家族からのご相談でも大丈夫です。まずは、ご相談ください。

電話番号 052-951-5015

相談時間 平日 9:00~12:00 13:00~16:30