

# Lila リラ

## 学生相談室だより



### やめたいのにやめられない・・・ギャンブル症を知っていますか？

「先輩に誘われて」、「ちょっとした好奇心で」と始めたギャンブル、娯楽のつもりだったのにいつの間にか授業や友人関係に悪い影響を与えている、それなのにやめたくてもやめられない・・・それはギャンブル症かもしれません。

娯楽だったはずのギャンブルに、なぜのめりこんでしまうのでしょうか。まず、予想外の勝ち金で一気に興奮する体験をし、脳がその快感を強烈に覚えます。日常が満たされていれば、一時的な娯楽であり続けますが、ストレス状況などでギャンブルが唯一の癒される時間になってしまうと、一度経験した強烈な興奮を求めてギャンブルに没頭し始めます。そうして生活の中心がギャンブルとなり、ギャンブルをするためにギャンブルで稼ぐような悪循環が形成されてしまいます。

この段階に至ると、周りから見れば明らかに生活が破綻しているのに、本人は問題性を否認します。そのためギャンブル症の多くは、借金を抱えた後で発覚します。しかし、そうであっても今度は、「借金は問題だけど、借金しないようにギャンブルをすればいい」と考え、脳は興奮を求め続け、努力では行動をコントロールできない状態になります。

ギャンブルの種類は多岐に渡ります。パチンコ、スロット、競馬、ポート、そしてFXなどの投資も含まれます。一昔前に比べると、オンラインで購入できる手軽さ、人気タレントを使った広告の影響もあってか、20～30代の若い世代のギャンブル症も少なくないようです。

ギャンブル症の治療・回復では、ギャンブルの問題に気づき、やめ続ける生き方に変えていくことを目指します。そのためには、ギャンブル症当事者グループへの参加が大切だとされています。

#### ギャンブル問題チェックリスト(PGSI 日本語版)

過去12ヶ月間、どのくらいの頻度で以下の状況になりますか。0点:全くない、1点:時々、2点:たいてい、3点:ほとんどいつも

- 失っても本当に大丈夫な金額以上のお金をかけた
- 同じだけの興奮の感覚を得るために、それまでより多くの金額を費やした
- ギャンブルで負けた金額を取り返そうと別の日にギャンブルしに戻った
- ギャンブルをするお金を得るために、借金したり物を売ったりした
- 自分がギャンブルに関して問題を抱えているかもしれないと感じた
- 周囲の人々があなたのギャンブルを批判したり、問題があると言ったりした
- 自分のギャンブルのやり方や、結果として起こることについて申し訳ないと感じた
- ギャンブルが健康問題を引き起こした(ストレスや不安も含む)
- あなたのギャンブルによって、あなたやご家庭に金銭的問題が引き起こされた

\*左の各質問に0～3点で回答し、合計得点で以下のように分類されます。

0点:非問題ギャンブラー  
 1～2点:低リスクギャンブラー  
 3～7点:中等度問題ギャンブラー  
 8～27点:問題ギャンブラー

#### 家族やパートナーのギャンブルが心配・・・

家族やパートナーがギャンブルによる問題を抱えた時、周囲の人はその問題を解決してあげようとして、そしてギャンブルはしないという「約束」をして、信じます。「約束」は一時的に守られますが、多くの場合は破られてしまいます。それは愛情がないわけでも、意志が弱いわけでもありません。ギャンブル症は、自分では行動をコントロールできなくなっている状態で、約束や愛情では止めることができないのです。ギャンブル症の家族・パートナーは深く傷つきます。家族は傷ついた心を癒しながら、家族としての適切な対処を学んでいく必要があります。相談先には保健所、ギャマノン(家族自助グループ)があります。

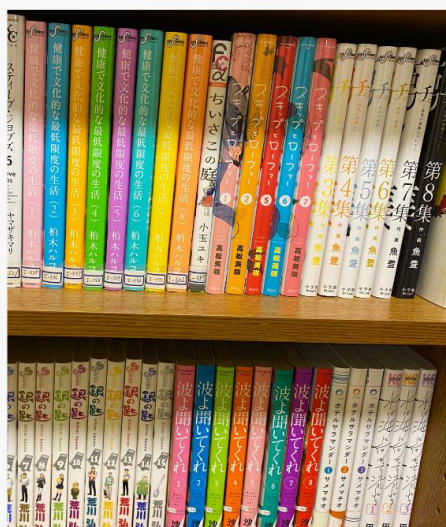
ギャンブル症について聞いてみたい、相談したい方は学生相談室にいらしてください。お待ちしております。  
 (参考文献 田辺等『ギャンブル症の回復支援 アディクショングループの活用』)

(学生相談室相談員 三谷愛)



2022年度

# 新しい本が届きました



学生相談室では、毎年本を購入しています。メンタルヘルスに関する本から、レシピ本、最新の漫画まで様々なジャンルを置いています。

今年のおすすめは、『チー地球の運動について』（魚豊）です。天動説が当たり前とされていた時代、地動説を考え始めた人々の葛藤、自分を信じて突き進む行動力に圧倒されます。全8巻で程よいボリュームになっています。

空き時間などにぜひ読みに来てください。

<そのほかおすすめ漫画>

『健康で文化的な最低限度の生活』（柏木ハルコ）

『銀の匙』（荒川弘）

『スキップとローファー』（高松美咲）



## 開室時間のお知らせ

学生相談室は、月～金曜日(9時～17時)に開室しています。但し、**1月31日～3月30日**は春季休業期間のため、**開室時間は10時～17時**になりますのでご注意ください。

詳細は学生相談室前の掲示板・学生相談室カレンダー(n☆star「学生相談室」)でご確認ください。

## 相談室利用の仕方

原則、対面による相談を予約制で受け付けています。メールまたは電話でご予約ください。

## 相談スタッフ

なかや 紫乃 (月～金 担当)  
あべ 美紀 (月・火・木 担当)  
みた 三谷 愛 (水・金 担当)

※全員、臨床心理士です

## 精神科医による心の健康相談

月2回、精神科医師の田辺等先生による心の健康相談を行なっています。精神医学的な立場からアドバイスを受たい方はご利用ください。無料で相談できます。予約は前日までに学生相談室へお申込みください。

◇◇ 今後の実施予定 ◇◇

12月21日、1月11・18日  
時間:10:00～12:00

## 《 編集後記 》

一年間が終わりますね。全面的に対面授業になり、様々なイベントが実施され、元に戻っただけなのだけど、何だか懐かしい一年だったのではないのでしょうか。冬休みはゆっくりして、おいしいものを食べて、好きなことをして過ごしてください。(三谷)

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

直通TEL 011-891-3929

メール gakuseisoudan@hokusei.ac.jp