

体験談（令和4年11月掲載）

No.	投稿された方の年代・性別	体験談の概要 （当事者と投稿された方のご関係）	ギャンブル等の種類	ページ番号
1	50代男性	当事者としての体験談	ばちんこ、 競艇、競輪	2P
2	30代男性	当事者としての体験談	ばちんこ	5P
3	30代女性	当事者としての体験談	ばちんこ	7P
4	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	ばちんこ	9P
5	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	11P
6	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	競馬、FX	13P
7	70代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ばちんこ	15P
8	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	17P
9	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	18P
10	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	20P
11	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	22P
12	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ばちんこ	23P
13	60代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	ばちんこ、麻雀	25P
14	女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	27P
15	30代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	ばちんこ	29P

※ 「投稿された方の年代・性別」については、公表可能な方のみ記載しています。

※ 「ギャンブル等の種類」は、体験談の中で、具体的なギャンブル等の種類が記載されている場合のみ記載しています。また、ギャンブル等に該当するかどうかにかかわらず、寄せられた体験談に基づきそのまま掲載しております。

なお、パチスロは、「ばちんこ」と表記しています。

No.1 50代男性 当事者の体験談（ぱちんこ、競艇、競輪関係）

18歳の時に初めて父親に連れられパチンコ店に行ったことがあります。その時は、3,000円を父親からもらい、一瞬で3,000円が無くなりました。その時は、3,000円もあるのなら、パチンコに使わずに自分の好きな物を買えば良かったと後悔しました。20代の頃は、東京でお笑い芸人を目指していた時期があり、アルバイトで生計を立てていました。その時に、たまたまパチンコをしたところ5万円勝った経験があり、そこからギャンブル人生が始まります。2時間で、5万円も稼げるのなら、もっと稼げるんじゃないか？毎日、勝った時のことを想像するだけでワクワクが止まらない状態になりました。勝った時の高揚感、達成感をもう一度味わいたい！という思いが次第に強くなり、時間があれば行くようになります。そのうちに、時給1,500円のバイトへ行くことも馬鹿らしくなり、嘘をついてでもバイトも休むようになっていきました。最初の頃は勝っていたのですが、徐々に負け始め、借金をするようになっていきます。借金額が増えていく中で、パチンコで儲けたお金だけでは借金額が返済できないと思い、場外馬券場に通うようになります。そこで、1回のレースで15万円勝ったこともあり、そこから一発逆転を狙うようになったのですが負けが続き、借金額が増えていきました。バイト代だけでは生活ができなくなり親に仕送りをお願いすることもありました。次第に早く借金を完済してラクになりたいという想いと同時に『ギャンブルで使ったお金はギャンブルで返す。働いて返すなんてバカらしい。』という考えもあり、ギャンブルはもはや楽しみではなく、目的が借金を完済するための手段へと変化していきました。その後も更に負け続け、最終的には借入限度額100万円に達し、家賃も滞納し生活が出来ない状態になっていきました。もうこのまま1人では東京で生きていけないと思い、親に頼んで150万円借りました。それで、借金の完済と滞納していた家賃代を支払い実家に戻りました。

実家に戻り保険会社に就職し、代理店になるために3年間研修生として入社しました。心機一転、がんばろうと思い、親戚や友人、知人に保険の販売をしました。しかし、全く売ることができず落ち込んでいた時に、パチンコを一緒にやらないか？と友人に誘われて行くようになります。それまで、3カ月間パチンコは止め続けていたのですが、もう以前のようにハマることはないだろうと思ってやってみたところ、一瞬にしてワクワク感や高揚感が戻り、気づいたら毎日通うようになっていました。そのうちに、東京に住んでいた頃のようにサラ金で借りるようになり、競艇場や競輪場にも通うようになります。気づいたら借金額が300万円になっていました。その時も親に話しをして、借金を完済してもらいました。借金が無くなると、しばらくの間は止め続けることができたのですが、しばらく経つと、『ちょっとぐらいなら、やっても大丈夫だろう。』という誘惑が湧いてきます。ほんのちょっと、最初の1回をやることで何度も止められない状態に陥りました。15年間に渡り何度も借金を繰り返しました。ギャンブルに継ぎこんだお金は総額3,000万円以上になりました。最後には、サラ金業者6社から50万円ずつ借りて、合計300万円を持って競艇場に行きました。300万円が500万円に増えたら止めようと思っていたのですが、借りた300万円を超えることは1度もありませんでした。拳句の果てに2週間ほどで全額

使ってしまいました。そのことを父親と妻に話をしたところ、父親は「何でやめれんのや！何度繰り返したらわかるんや！もう家には借りるお金が無いんや！」と私の身体を叩きながら叫びながら泣きながら言いました。妻は、「離婚してほしい。」と言っていました。

もう生きる気力も無くなり、こんな自分が情けなく、自分 1 人ではギャンブルを止めることができないと思い、死ぬしかないと思うようになります。もうダメだあ〜。終わったな。と思っていました。そんな時に、書店で「ギャンブル依存症」という本と出会い、自分が脳の病気だと知ります。それまでは、頭が狂っているのではないかと何かに取り憑かれているのではないかと思われていたので、原因がわかってホッとしました。それから、某県が主催しているギャンブル依存症の勉強会に参加し、ギャンブルを止め続ければ回復はできるけれども一生治らない病気だということを知ります。また、再度繰り返せば、止められなくなる状態に陥ることも知りました。それを知った時に、このまま人生終わりたいくない！離婚したくない！という気持ちが強く湧いてきました。何とか止め続けて回復していきたい！と思い、これまでの行動パターンを振り返り、最初のキッカケはパチンコから始まっていたので、どうしたらパチンコ店に行かないようにできるのか？を考えました。そこで、最初に取り組んだことは、1 日 40 本以上吸っていたタバコを止めることでした。もし、タバコを止めることができれば、タバコ臭いパチンコ店へは行かないだろう。と仮説を立てました。これまでも、タバコは何度も止めようと思ったことはあったのですが、止めることはできませんでした。しかし、この機会を逃せば、タバコもギャンブルも、もう一生止め続けることはできないと思い、必死に止め続けました。結果タバコは止めることができ、このことは大きな自信に繋がり、ギャンブルも止めることができるかもしれないという考え方に変わりました。その後、ギャンブルを止め続けるために研修講師や講演等の依頼があったときには、ギャンブルにハマった経験を話すようにしていきました。そうすることで、抑止力となり、これまで止め続けることが出来ています。また、4 年前には、回復プログラムの 12 ステッププログラムを行い、同時に自助グループを立ち上げました。私と同じようにギャンブルを止めたいと願う仲間が集い、毎週ミーティングを開催しています。ミーティングでは、「言っぱなし、聞きっぱなし」で、どんなことでも発言できます。他の人がその発言に対して何か意見を言うことはありません。この場は、自分が言いたいことが何でも発言できる場所です。最初は、こんなことで、回復できるのか？と思っていましたが、やり続ける中で、依存症は自分の考えや意見を他の人に伝えることが苦手で、良い人間関係が築けなくて生きづらさを感じている方が多いことに気が付きました。そのため、言いたいことが発言できずにギャンブルに依存し、家族も巻き込み家庭崩壊へと陥ります。依存症から回復するためには、安心して自分の言いたいことが言える場と共感できる仲間がとても重要だ

と考えるようになりました。自助グループが増えることで回復者も増えていくので、今後も増えていくことを望んでいます。現在は、A市とB市の2カ所で自助グループを開催し、おかげさまで、17年間ギャンブルを止め続けることが出来ており、夫婦円満で暮らすことができております。これからも、自分の体験を通じて、ギャンブル依存症は回復できる脳の病気であることを伝えていきたいと思っております。今回、これまでの振返りができる良い機会を与えてくださり感謝申し上げます。

No.2 30代男性 当事者の体験談（ばちんこ関係）

私は現在 33 歳のギャンブル依存症当事者です。大学でパチスロを始め、家庭内窃盗、借金、横領を繰り返し、13 年後に妻、2 人の子供、職、周りからの信用、信頼、全てを失いました。

最後の最後までそれが自分だとは認めたくなかった。ギャンブルなんていつでもやめられる。借金なんていつでも返せる。仕事もすぐに見つかる。絶対に大丈夫だ！

そう思い続けながら足はギャンブル場に向かい、借金は増え、1 人住まいを始めたアパートは 1 ヶ月も経たずに悲惨な状態となり、遂にはアルバイトまで解雇されました。

その中でも毎日お酒を飲んで酔っ払うことで現実逃避をし、自分の現状を受け入れることが出来ずにいました。

こんなはずではない！
何かの間違いだ！
自分がこんな事になるはずがない！

最後までそこから逃げたくて、認めたくなくて、ギャンブルをし、お酒を飲み続けました。

それしか方法がなかったから。
自分を維持する方法がなかったから。
そうしないと自分が崩壊してしまいそうだったから。

自分は万能であり、誰よりも幸せな家庭を築き、世の中でも活躍し、周りからも一目を置かれる存在。そう思い続けたかった。

そう思う事でしか自分を自分として認められなかった。
それ以外の自分は自分じゃない。
そう思い続けて今まで生きてきた。

その考えこそが自分を一番苦しめていた事に、全てを失い、その後、両親から回復施設に繋げてもらい、仲間に出会い、共に生活する中で気付く事ができました。

自分にとってギャンブルを辞めることは、本当の自分を認めてあげることなんだと知りました。

万能でなくても良い！
人からの評価ではなく自分のため！
自分の事をもっと大切に！

今思うと、これまでの13年間は自分の中では全て必要な過程であり、自分を自分として認める為に与えてもらった時間なのだと思います。

過去は変えられないし、失ったものは簡単には戻らないかもしれない。ただ、自分が今こうして、自分の本当の気持ちを伝えていることは、今までできなかったことであり、13年の中で得た「認める」ということなのだと思う。

今は2年以上ギャンブルも辞めており、新天地でマイナスからのスタートを切りました。

今はすごく生きやすいです。周りや自分に嘘をつかなくても良いという事がこんなにも楽なんだと今になって初めて感じております。

妻や子供に会えない寂しさもありますが、それも全て自分で認めて、ごまかさずにいれております。

まずは自分のできる事をできる範囲で一つ一つやっていこうと思います。

この13年間で出会い、気付かせてもらった全ての人に感謝をして。

No.3 30代女性 当事者の体験談（ぱちんこ関係）

ギャンブル依存症に対する社会のイメージは、やめられないのはその人の意志が弱いから、やる気がないから、嘘つきだから、ダメ人間だから、でしょうか。

やめられずに苦しんでいる本人でさえ、そのように考えて自責している人が多いと思います。

過去の私もそうでした。

私はパチンコを覚えてから数年で、のめり込みがどうしようもない状況に陥っていました。

家族や彼氏からお金を借り、仕事をさぼり、人との約束をすっぽかし、決めた時間もお金の上限も守ることが出来なくなっていました。

このままでは仕事も出来なければ、家族や恋人の信用も失ってしまう。

パチンコは好きだけど、やめなければならないと思いました。

どうにかやめようと奮闘しました。

お金を持たないようにする、何か興味の持てる趣味を探す、運動をする、心理学を学ぶ。

上手くいきませんでした。

数日我慢出来ても、気づけばまたパチンコを打っていました。

使ってはいけないお金を使い果たし、死にたいと思い、けれど勝てばまた次のギャンブルがしたいと思う。

繰り返しの地獄でした。

私はただパチンコをするためだけに生きている、奴隷のようだと感じていました。

何のために生きているんだろう？

虚しさや孤独感がありました。どうしようもないやるせなさ、そして自分を責めていました。

自分のことが大嫌いでした。

たくさんの人に迷惑をかけました。

自殺をしようと思ったこともありますが、やはり死にたくないという気持ちになり、死にきれませんでした。

そんな時、ネットで調べて自助グループにたどり着きました。

勇気を出して訪ねてみると、そこには「ギャンブルをやめたい」人たちがいました。

冊子を読むと、そこには「病気」なのだと書いてありました。

私にはその言葉と、そこにいる大勢の仲間が存在が救いでした。

やめたくてもやめられないのは病気だからなんだ、それは私だけじゃないんだ。

ほっとして涙が出てきました。

病気ならば治療すればいい。そのためにこの場所があるのだらうと思いました。

ミーティングに通っていてもギャンブルをやめるのは簡単ではありませんでした。

何度もスリッパをしました。

けれど自助グループに繋がる前と違うのは、どうしてもなく苦しいこと、ギャンブルの衝動、日常の悩みを話せる場所があることです。

性別、年齢、性格、育ってきた環境、ギャンブルの種類、止まっている年数、それぞれは違って共通しているのは、回復をしていきたいという思いです。

1人部屋でうずくまっていた時には決して見えなかった、希望の光がそこにはあります。

ミーティングに通い続けていると、過去の自分、そして生き方に向き合うことになります。

小さい頃から家にも学校にも居場所がないと感じていたこと、人の輪に入りたいけれど怖かったこと、ずっと寂しかったこと、誰かに認められたかったし、褒められたかったこと。

パチンコ台の前に座るとなぜかほっとして、私の居場所はここだと思えたこと。

ギャンブルにハマりやすい生まれ持った性質と、生きづらさが私の依存症に繋がっていました。

性質は変えられません。興奮してのめり込んでしまう脳は取り換えられません。

けれど、生きづらさは変えていけます。

自助グループのプログラムに取り組み、仲間と分かち合いをし、自分自身に向き合うことで生き方は変えていくことが出来るのです。

社会の依存症に対する誤解、偏見がなくなれば嬉しいです。

依存症に限らず、「やり直したい、生き直したい」人に対するあたたかい眼差し、援助があればあるほど、誰にとっても生きやすい世の中になっていくのではないのでしょうか。

No.4 40代女性 家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）

夫がギャンブル等依存症です。

今から 10 年ほど前に、消費者金融からの督促状が届いているのを見つけて借金が発覚しました。その日の夜、借金についていろいろ聞き出そうとしましたが、夫はほとんどまともに答えてくれません。いつもははきはきとして、何事にも自信をもって自分の意見を言い、営業職でバリバリと働いている人なのに、このときはまるで別人のようにただうつむき、ぼつりぼつりとしか話してくれませんでした。

何とか聞き出して、3社に合計200万円程度の借金があることがわかりました。

すぐに貯金を下ろし、一緒に金融機関をまわり返金しました。すべて終わった後、「このことはすべて水に流す。これから再スタートです。もう2度としないでね」と告げました。

しかし、それから次の借金が判明するのに1年かかりませんでした。

いったい何が起きているのか、何を考えているのか、理解できませんでした。定期代と渡したお金をばちんこに使っていたこともありました。知識豊富で能力も高いはずなのに、どうしてこんなにすぐにばれる嘘をつくのか？

私は1日千円ずつを渡してお金の管理をし、帰りが遅いと感じれば会議中だろうと繰り返し電話をかけ、すぐに帰ってきてと訴えるようになっていました。彼の言動すべて信じることができず、かばんや財布の中、携帯をチェックし続け、借金の証拠が見つければ落ち込み、何も見つからなくても自分のしていることのむなしさに落ち込みました。

インターネットで「夫 借金」と検索して、おそらく夫はギャンブル依存症なのだろうと思いました。同時に、一緒にいる妻である自分は共依存の可能性が高いことを知りました。自分にも問題があるということを受け入れることができずに、とにかく夫に変わってほしくて持ち物や行動をチェックし、怒ったり、嫌味を言ったり、泣いたり、二度とばちんこには行かないように借金をしないようにと説得する日が続きました。

繰り返される嘘に疲れ果て、小さな子供を抱えて、食欲不振と寝不足で仕事も手につかなくなり、途方にくれ、出口のないトンネルの中を歩いているような絶望を感じていました。底付きだったと思います。誰でもいいから同じ経験をしている人の話を聞きたいと思い、ギャンブル依存症者の家族のための自助グループへ初めて参加しました。

そこで、夫も病気であるけれど、自分も相当病んでいることがわかりました。繰り返し自助グループに参加しているなかで、

- ・借金のしりぬぐいはしてはいけないこと
- ・お小遣いは1日千円ではなく1か月分をまとめて渡すこと
- ・もし1日で全額使ってしまったら次の約束の日まで絶対に渡さないこと
- ・携帯や持ち物のチェックをしないこと
- ・夫を子ども扱いしないこと

など基本的な対応を学びました。

また、私が彼を変えることはできない、私が変わられるのは自分の行動だけと

ということも教わりました。12ステップと呼ばれる依存症の回復プログラムでは、自分の抱える問題に取り組みました。いつも他人にとらわれて、必要以上に他人からの評価を恐れて自己肯定感が低く、生きづらさを抱えていた自分を認め、回復するために行動を変えていきました。この自助グループのミーティングやプログラムのおかげで、徐々に自己肯定感を取り戻し、夫の問題も落ち着いて見守ることができるようになりました。同じ経験を経て自分の人生をとりもどした仲間がたくさんいたので、たとえ今後何が起こったとしても大丈夫、きっとなんとかなると信じられるようになりました。

自助グループに通い始めて2年が過ぎたころ、夫が私のクレジットカードを財布から抜き出してキャッシングをするということがありました。すぐに仲間に連絡を取り、対応を相談しました。

夫には「今のままでは一緒に暮らすことはできない。自助グループへ通うか依存症回復施設に入ってほしい。それができないならば家を出て行ってほしい」と伝えました。夫はこれをきっかけにギャンブル依存症者の自助グループに通い始め、12ステップにも取り組むようになりました。

夫はギャンブルで借金を繰り返しながら、何度も死にたいと思っていたと打ち明けてくれました。やめたいと思ってもやめられずに、ひとり苦しんでいたのだろうと思います。

初めて夫の借金に気づいてから、夫が自助グループにつながるまで5年ほどかかりました。病院や施設に電話したり、親友や両親、義両親に相談したりしましたが、自助グループにつながれたことが一番大きな転機でした。ギャンブル依存症は一般常識が通じません。身内で抱え込まずに、経験のある人たちとつながることが問題解決の一番の近道だと感じています。

No.5 50代女性 家族（母）の体験談

息子の異変に気が付いたのはその当時、長年勤めていた会社でアパート家賃の半額助成の制度が使えなくなり、アパートを出なくてはならなくなった数か月くらい前の頃でした。

今から思えば、仕事が心身共にかなりハードで、それでも必死でなんとかこらえて頑張っていたんだと思います。きっとそのストレスからか給料日から数日であっという間にギャンブルでお金が消え、でも、なんとか自分なりに考えてギャンブルで大当たりさせて引越し資金を調達しようと思っていたようです。ギャンブルで大当たり！これしか本人に道はないと、本当に追い詰められていたのだと思います。

息子の様子がおかしいぞ！と想着いても、どこに相談して良いのかわからず、情報収集と思い、必死にネット検索していたところ、3つの団体に辿り着きました。1つ目はギャンブル依存症は病気だから病院に行って治療を受けるということ、2つ目は同じ悩みを抱えて苦しんでいる本人、また家族が集う自助グループに参加すること、そして3つ目は、民間支援団体のHPでした。1つ目の病気というとならえ方は例えば5人に咳が出ました、内科で診療してもらったら「はい！みなさん風邪です、咳止めを処方するので飲めば治ります」みたいな、そんな簡単なことではない気がしました。2つ目の自助グループですが、これも同じような悩みや苦しみを抱える本人や家族会がありましたが、これもきつい言い方になってしまいましたが、古傷を舐めあう感覚で一時的な和らぎはあると思いますが、根本的な解決策にはならない気がしました。3つ目の団体は専門の相談員がいること、そして近々個別相談会があるということで、引き寄せられるようにすぐに予約を取って、足を運びました。その個別相談会では、それまでインターネットや本などから必死に得た情報とは全く違って、特に印象的だったのは息子と同じようにギャンブルの問題を抱えている人が100人いたとしても、その100人の背景は一人一人が違う、だからギャンブルそのものにアプローチするのではなく、そうなった原因に向き合っていくこと、そして生活や仕事の環境を変えたり行動を変えることでギャンブルを必要としなくなるという考え方があるということでした。この話を伺っていた時に、一瞬にして全身の鳥肌が立ったのを今でも鮮明に覚えています。これがこのことの本質なんだと直感でそう感じ取りました。今までは、息子自身が苦しんでいるのはもちろんのこと、親である自分も本当に苦しんで苦しんで、なんとかギャンブル依存症という病気で折り合いをつけようと思ったものの、病名がわかっただけで解決策を探し求めていたので、まさに目から鱗でした。

その後、その相談会がきっかけで生活を一から作り直すことを目的とした入所プログラムのある民間支援施設に出会い、最初の個別相談会に足を運んでからちょうど1か月後の若葉の季節になり、息子が紆余曲折を経て自身で決断し、その頃有難いことに助成金の制度の運用が決まってそれも使わせてもらうこともでき、入所することができました。約1年半の入所を経て、入所していた頃からお世話になっていたボランティアからはじめた職場に、有難いことにそのまま雇用していただき働いています。みなさんに支えていただきながら、民間支援施設の近所にアパートを借りて1人暮らしをしています。最近は少しずつ貯金

したお金で欲しかったクロスバイクを手に入れて、自分らしく元気に暮らしています。

No.6 40代女性 家族（妻）の体験談（競馬、FX関係）

私が「自助グループ」から貰ったものの話

私は夫のギャンブルによる借金が原因で、ギャンブル依存症者の家族・友人が集う自助グループへ繋がりました。

夫は、予期せぬ借金ができてしまったものの乳児を抱えた私に打ち明けられず、穴埋めのつもりで競馬・FXを繰り返し、負債を増やしていきました。夫の両親が「もう返済を肩代わりする資金が無くなった」と上京してきたとき、私が一番ショックだったのは、その間、ただの一度も夫から相談してもらえなかったことです。

当時は、「誰かに相談して助けてほしい」というよりは、「こんな情けなくてみっともないことは、自分の親にも友人にも、誰にも話すことができない」という思いのほうが強かったように思います。

今でこそ自助グループを推している私ではありますが、初めてミーティング会場へ足を運んだ日の感想は、「自分が通う必然性があるようには思えない」というものでした。

後に再び夫が借金を重ねたため、私もまた救いの手を求めて自助グループへ足を運ぶに至ったのですが、ギャンブラーへ何かしら援助を続けてしまう家族もまた共依存であり、私もまたその当事者であることを、その後長い時間をかけて受け入れていくことになりました。

共依存者には様々な特徴がありますが、私には以下のような考え方や行動のクセがありました。

- ・感情を否認する・・・自分の要求を否定し、自分の感情を無視することにより「何もかもうまくいっている」と思い込む。

- ・コミュニケーションが不得意・・・考えや気持ちを表に出さず、人が察してくれることを期待した結果、自分の望むことがかなわないだけでなく、人との関係を非常に難しいものにしてしまう。

- ・自分の価値を周囲の人の評価や感謝で測る・・・人が自分を認めてくれたら「自分はよいに違いない」と思え、認められない場合は「自分には何か問題がある」と考える。そのため、本来他の人がやるべき仕事や責任を引き受けてしまう。

自助グループのミーティングでは、ギャンブラー本人を回復させることではなく、ギャンブラーの問題に影響された私たち自身が回復していくことを目指します。

なので、ミーティングで話される話題は、「日常生活の中でどんな出来事が起こり、その時にどのような感情を抱いたか。その時にどんな行動を起こしたか。

それは共依存的な行動ではなかったか」という内容の分かち合いになります。参加者全員が順に話をしていきますが、発言していないメンバーは傾聴するのみで、決して話を遮ったりアドバイスしたりしません。またこの時の発言内容は、ミーティングの外で話題にすることはありません。

このミーティングの良さについては、正直、最初はあまり理解することができませんでした。私は元来、自分の話を聞いて欲しいと思うことがあまりなく、そしてそれは自分の美点だと思っていたからです。

ただ後々、真実は大きく異なり、実際は、私は誰かを恨んだり恐れたり、そんなネガティブな感情を抱く自分を受け入れがたかっただけだということが分かるようになりました。

そしてそれは、「言わずとも察してほしい」という行動に現れ、それを引き金とした様々なトラブルを私自身が引き起こしていたことが分かるようになります。となれば、後はその行動を起こさないように訓練していけばいいだけです。他の仲間の分かち合いを習慣的に聞くことは、ひいては自分の行動を省みるきっかけとなります。

私は夫がギャンブラーだったことにより、自身の行動を変える契機ができたことを、今は幸せに思っています。私は夫の回復を願いますが、私が彼を回復させることはできないことを知っています。彼は、彼のことをより良く理解できる仲間の中で回復できるのだと信じるだけです。

私たち自助グループのメンバーは、「ギャンブラーの問題に振り回されていること」、この1点のみで偶然結びついた仲間です。しかし、依存症当事者や、そうでない健康的な人も含め「誰でも自分の心の重荷を解放できる場所がある」、そんな社会を作っていけるようになりたいと今は思います。

No.7 70代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

30代の息子は20代の時、職場の近くで1人暮らし。この頃から度々「お金貸して」と言ってその都度数万円を振り込みましたが、返してくれる事はありませんでした。退職して帰って来ましたが、消費者金融、携帯電話代金の督促状、裁判所から出廷通知が届き、慌てて肩代わりしました。沢山の友達も借金がらみで遠ざかり、兄弟からは敬遠され、孤立しました。優しくて思いやりのある息子が何故、どうして。原因が判らず悩みながら日々の生活を送っていました。ある日息子の友人からパチンコをしていると聞き原因が掴めました。

就職が決まり、「経験があるから10日間出張になった、交通費は立て替えなので帰って返すから」、その言葉を信じました。

数日後、交番からの連絡で「ネットカフェに荷物を置き、お金を下ろしてくると出かけて帰って来ないと通報があった」との事、ネットカフェからパチンコ店に出張していたんです。

ある日何気なくタンスを見ると、貴金属類が殆どなく、婚約、結婚指輪、亡き夫からプレゼントされた思い出の品々が一瞬になくなっており、ショックでその場に座り込み号泣してしまいました。

息子が1度「自分がおかしいんや、施設がある」と話しかけたことがありましたが、私に依存症の知識がなく息子が苦しんでいるのを察せず、回復チャンスを逃がしていました。

このままでは息子も私も大変な事になる、何とかしなければと悩むばかりで行動に移せませんでした。

姉から、新聞に家族会が載ってるから一緒に行こうと背中を押して貰い参加。温かく迎えて頂き、同じ悩みの家族が沢山いらして少し気持ちが楽になりました。

それからは、家族会、自助グループ、セミナー等に参加し、情報や知識を深める努力をして、先行く仲間の体験談、アドバイス、励ましに支えられ、1か月余りのちに息子は馬術経験を活かせる職場を探し、オーナー様と電話でやり取り、荷物の準備、夜行バスを予約し関東方面へ。希望を持った様で一安心しました。

住む所も決まったから、家賃、布団、中古家電名目で送金し、部屋と家電の写メールを送る約束なのに送信して来ません。何日も連絡がつかなくなりました、警察に行方不明届けを出した数日後に連絡が取れ、近くの交番に行かせ、行方不明届けの取り消しになりました。もう送金はしない、一抹の不安はありましたが携帯も使えなくなる事、困ったら施設か役所、警察に相談するように伝えました。

1日に10回以上、公衆電話から家や携帯に掛けて来ますが、心を鬼にして出ませんでした。

その後は切れ端の紙に手紙を書き、段ボール箱の底に入れた着払いの宅急便が届き「全て自分のせいでこうなり、貴女が限界まで助けてくれたのは頭では分かっているのですが、世の中の全てと貴女を憎んでしまいます。お金がなくて1歩も動けない現状が辛い。飢えと寒さに耐えいつまで続くか判らず狂いそうです。電話代だけで良いから振り込んで下さい」。苦渋の決断で3千円を振り込むと公衆電話から携帯に入り、お金の落ちる音が速く、「回復施設に行くしかない」と伝えて切れました。某県の交番から「息子さんが636円の品物を万引きした。

取調べが何時に終わるかわからないが、身元引き受けと弁済に某県まで来て下さい。お母さんな、息子さんがどんな生活をしてたか知ってましたか？」と聞かれました。「お金を出す方が私は楽なんです。息子はギャンブル依存症なので回復施設に繋がたいんです」。上司と相談しますとの事。

長い取調べの後に警察が施設と連絡をとり、送って頂けるようになり、遅くまで待機頂いたスタッフ、被害店責任者皆様の御協力を賜り、入所出来ました。2日後にスタッフと一緒に弁済を終えたそうです。14か月のちに、自主退寮にしました。「身元引き受けしてくれなかったから恨んだが、あの時に施設に入っていなかったら今の僕はいない。感謝している。施設で色んな仲間と出会い、考えも変わり、色んな事を学びました。施設の仲間に又会いたいので頑張ってやって行きます」との便りが届きました。

No.8 30代女性 家族（妻）の体験談

ギャンブル依存症の夫を持つ30代の妻です。

結婚当初からギャンブルの借金が発覚し、その都度本人の給料やバイト代から返済させました。

依存症かとも思いクリニックにも通院しましたが、話を聞くだけで、脳に電波？光？のようなものをあてて終わりというやり方でした。

通院費もかかり治療法も納得いくものではなかったもので、徐々に行かなくなりました。

そしてコロナで初めての緊急事態宣言が出た年に借金が2回も発覚し、お互いの両親にお金を借り返済しました。

その時は泣いて私の両親に謝り、もう2度としないという言葉信じてしまいました。

2021年9月にまた借金が発覚。もう離婚しかないと思いすぐに実家の方で家や仕事を探しました。

そんな時、姉からギャンブル依存症の家族会があるので一緒に行こうと誘ってもらい10月に参加しました。

そこで借金の肩代わりはしてはならないこと、本人は病気なのでお金のことに關しては信用しないことなど教えていただきました。

また同じ月にギャンブル依存症の相談会に参加させてもらい、本人は病気なので回復には依存症本人の自助グループに参加すること、私は家族の自助グループに参加することや、夫のことを侮辱し罵ってばかりだった私に、人として接することなどいろいろ教えてもらいました。

そこから夫は依存症本人の自助グループ、私は家族の自助グループや家族会に通うようになりました。

子どももいるので離婚のことを落ち着いて考えられるようになり、今はまだ離婚はせず自宅の方で仕事を見つけ正社員で働く予定です。

私は回復なんてまだまだで、急に不安になり落ち込んだり、やはり離婚しようかと考えたりする日々です。しかし家族会や自助グループに繋がれたことで、1人で判断せず相談できる場所や人がいることはとても心強く、私は1人ではないのだと思うことができます。

また長年通っているメンバーは明るく和気あいあいと笑顔で話していて、私に希望を与えてくれます。

ギャンブル依存症で苦しんでいる家族や当事者などが回復するためには、同じ仲間と繋がることしかないのだと思いました。

繋がれたことに感謝し、これからもずっと繋がりたいと思います。

No.9 30代女性 家族（妻）の体験談

私の夫は3回目の借金発覚後、2016年8月にギャンブル依存症と言われました。

夫の2回目の借金発覚の際も、市の消費生活センターに消費者金融の相談に行ったのですが「そういう人は繰り返すよ」と言われ、貸付自粛制度を教えてくださいただけでした。ここで依存症の事を知れたらよかったのにもと思いますが、結局その1年半後に3回目の借金が発覚して、夫も「自分は病気だ」と言い出し、市のこちらの相談会に行くと「専門じゃないから、答えられない」と言われ、電話相談では精神保健福祉センターを紹介、と転々とし、やっと精神保健福祉センターにたどりついて「ギャンブル依存症」と言われました。面談はしてもらいましたが、具体的なアドバイスやサポートは時間が限られており、いつでも対応してもらえるわけではありませんでした。当人はギャンブルに狂っているので言動はおかしいし、暴力的という状況の中で、藁をもすがる思いで自助グループに繋がり、同じような経験をした人の話やアドバイスを聞き、いつでも話し合える関わりの中かで、やっと光が見えました。

あれから5年が過ぎました。まさか自分が今のように笑って暮らしているなんて思いもよりませんでした。毎日が苦しくて、夫の言動に感情が上がり下がりし、人生を絶望していました。当時、私は専業主婦で子供は2歳。夫はギャンブルするものの、よき父でもあり、優しい夫だったので即離婚とまでは思いませんでした。なんとか夫のギャンブルを辞めさせたい、まともにしたい。本当に色々ありました。色々ありすぎて恨みも強かったですが、だけど、この5年自助グループで分かち合い、自分の中で整理・理解・許しが進み、今は思い出すことや考えることが少なくなっています。それもこれも自助グループのプログラムのお陰です。

精神保健福祉センターでは、私も「共依存症」だと言われて、とてもショックを受けました。夫のギャンブルのせいで、私も共依存症になってしまったととても恨みましたが、真実は、私は夫と知り合う前から共依存症だという事でした。自助グループには回復の12ステッププログラムというものがあり、世界中の人達がこのプログラムに救われているといわれているのですが、私にはとても効果がありました。私がプログラムを進めるうちに、依存症の事も深く理解できるようになり、夫のギャンブルの問題に悩む事も減ったし、依存症の夫と自分の心がどのように向き合ったらいいかもわかるようになりました。

夫は私が家族の自助グループに通うようになってしばらくして依存症本人の自助グループに通うようになり、ギャンブル依存症からの回復が始まったと思います。それから3年位した頃、まさかの第2子を妊娠しました。それくらい夫との関係は回復していたが、夫は時々スリップしていたので妊娠に気づいた時には本当にオメデタイことか？と思うくらい微妙な感情でした。それが、産んでみたらとてもオメデタイ気持ちで今、子育てをしています。（でも、産後2週間の頃、夫がスリップしてギャンブルが止まらず息子に寂しい思いをさせた事は忘れません。妻の産後に何やってんだクソヤロー。そんな気持ちも仲間が分かち合ってくれたので笑い話にできています）夫は今でも時々スリップしているし、借金も残っているようですが、それは私の問題ではないと胸を張って言える事

が大きな違いです。

依存症を理解するは、ものすごいエネルギーが必要でした。私1人では絶対成しえなかったと思います。それでも時々、こんな嘘が当たり前の病気の人と暮らす事に疲れる時もあります。だからこれからも自助グループの仲間と共に助け助けられ生きていきたいと思っています。

No.10 40代女性 家族（妻）の体験談

私の夫は結婚前から数百万の借金を持っており、今までに何回も多重債務に陥っている。何に金を使って数百万もの多重債務に陥るのか、その理由は未だに彼の口から語られていない。なので現在も夫が何の依存症なのかは分からない。結婚前、夫は遊興費で借金したと言っていた。「借金なんて真面目に働いていれば返せる。」と、親に話せば結婚を反対されるので黙ったまま2002年に結婚した。1円でも多く返済してもらいたいと、アパートの家賃・光熱費・食費や外食費まで、何でも多く私が払っていたが2003年に長男が産まれて育児休業に入った瞬間、生活が立ち行かなくなった。夫の給料はもらってきたその日に家賃や借金返済、光熱費などで消えてしまい、頂いた出産祝いを生活費に充てる生活だった。子供の服も購入できず、何でも知人から譲ってもらった。食費を切り詰め苦しい生活の中、惨めな情けない気持ちでいっぱいだった。その中で夫が借金を繰り返している事が発覚した。夫は「もう2度としません。」と土下座して謝ったので私は信じ許した。生活費を切り詰めながら2006年によりやく借金を全額返済した。

完済した時はとても嬉しかった事を覚えている。「やっと普通の夫婦になれた、惨めな思いをしなくて良いんだ。未来だけを向いて歩いて行ける。」そう感じた。夫婦仲も良く念願のマイホームも建てた。そして夫の業績が認められ2009年に都心の本部勤務となった。長男が小学校入学を控えており単身赴任する事にしたが、単身赴任して2か月程で再び借金に手を染めたそうだ。その事実を私が知るのは2015年なので、夫は6年間私を騙していた事になる。2013年突如単身赴任を止めて夫は帰ってきたが、その頃から夫婦仲が悪化した。今思えば多重債務に陥り夫は苦しかったのだろう。私が人間関係で悩んでいると「あんたは他の人とずれている、そんなだから人とうまくやっていけないんだ。」と言われた事もあり人格を否定された気持ちになった。この件をきっかけに家庭内別居状態となり、夫はもう離婚だと思ったのか2015年に再び数百万の借金をしている事を告白した。

ショックだった…。「あの時土下座して2度とやらないと言ったのに…。私が人間として女として妻としてクズだから夫は何回でも私を裏切るのか？踏みこむのか？」そう考えた。「私はずれているから。だから裏切られるんだ…。私の幸せがなくなってしまった、誰が奪ったんだ？返してくれ！返してくれないなら死なせてくれ！こんなクズでも感情はあるんだ、辛すぎてもう生きていたくない…」私は私を責め続けた。どん底だった。リビングでテレビを観て笑っている夫を見ては苦しくなり、家を飛び出した。泣きながら車を走らせ、首を吊るための林を探して何時間もドライブをした。夫は「もう2度とお前を裏切らないよ、愛してる。こんなひどい事になるとは思ってなかった、悪かった。」そう言って私の自殺を止めようとしていた。

しかし2019年、再び数百万のキャッシングをしている事が発覚した。その時、私は目が覚めた。「この人依存症だ、普通じゃない。」そう気付いた。私は双方の両親に借金の事実と私がもう何年も自殺したいほど苦しんでいる事を告げた。夫が1度精神保健福祉センターの相談窓口に行った時があり、そこに同行した。そこで依存症は周りの家族が苦しむ病気だ、奥さんの方が心配なんだと相

談員の方に言われ、家族会の事なども教えてもらった。2020年9月に初めてギャンブル依存症の家族会に参加し、これまでの経緯を分かち合いした。そして自助グループを教えてもらいミーティングに通い始めた。

ミーティングに通い始めた後も夫はスリップし続けている。私は夫がスリップする度に仲間の力を借りた。夫が私に暴言を吐いた時、家の金がなくなってざわざわした時、子供の貯金を使い込まれた時。仲間はギャンブラーの言動に振り回されない事や家の金を守って境界線を引く方法を教えてくれた。今まで惨めで誰にも話せなかった事を自分の経験と照らし合わせて導いてくれる仲間の経験・知恵そして温かさに救われ続けている。

No.11 40代女性 家族（妻）の体験談

私は夫がギャンブル依存症です。12年前、夫の度重なる嘘と借金でどうにもならなくなって、ギャンブル依存症という病気があると知り、ネットで検索し自助グループの存在を知りました。

すぐに近くでやっている自助グループに夫を連れて行きました。

そこで回復し続けている仲間に出会い、自助グループに通い続ければ回復があること、ギャンブル依存症をみてくれる病院、家族も家族の自助グループがある事を教えてもらいました。

病院に行くと、先生にギャンブル依存症は脳の病気で回復はあるが完治はないこと、治す薬はないので、自助グループに行く事を勧められました。

そこから私も夫も週1回自助グループに通いました。

自助グループでは本人の問題は本人に返す事、借金の尻拭いはしない、本人の問題なので家族は手放す事を教えてくれました。

夫の両親にかなり尻拭いをしてもらってましたが、夫の両親にも夫の問題から手を放してもらうようお願いしました。

夫は真面目で仕事をして収入があったものの、毎月の支払いに追われて、家計は火の車でした。

自助グループに通いながらも家計は苦しく精神的にも追い込まれていました。

そんな苦しい生活をしながら、10ヶ月ほどたったころ、夫が携帯ゲーム課金で60万ほど使い込んでいました。

子供は小学低学年と幼稚園でしたが、どうにもならないと、もう離婚以外ないと、ある先ゆく仲間に相談したところ、自助グループで12ステッププログラムをやる事を勧められました。近隣の自助グループのミーティング会場にたくさん通い、依存症のイベントなど、どんなところにでも参加しました。私たち夫婦は12ステッププログラムで自分の問題に向き合い回復していく事ができました。

今まではいつも問題が起きたら家族で解決しようと必死でした。しかし、自分達のやり方ではどんどん悪化していききました。

お互い自助グループの仲間に助けられながら回復する事ができました。

上の子が高校生になったころ、学校に行けなくなりました。不登校です。

ギャンブル依存症の問題のある家庭で環境要因があったかは不明です。

ただ夫のギャンブルの問題の時と違うのは、自助グループの仲間に相談したり、外部に相談することができ、息子の問題が早い段階で分かった事でした。息子は起立性調節障害という病気でした。薬を服用し普通の生活が送れるようになりました。

誰にも相談せずに家族の中だけで考える事は危険です。

ギャンブル依存症という病気が、誰が聞いても、それは自助グループにいけばいいよとかここに相談すればいいよと言う事が一般的になれば長い間苦しむ必要もなくなります。

うちの場合、8年間誰にも相談できず苦しみました。最初に繋がった自助グループで回復者と出会い、専門医に出会い、自助グループの必要性を教えていただけた事で助かったと思います。

今は苦しんでいる仲間の助けになるように、自助グループや家族会などで仲間の手助けとなるよう頑張っています。

No.12 50代女性 家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

1 人暮らしの大学生の息子が3年前の冬、パチスロのメダルが部屋にどんどん溜り山になっていました。ふーん、パチンコに行ってるんだ、位に思いました。やせ細り、鬱ではないか心配しました。が正月に帰省した折、友達と笑っているのを見て、心配は消えました。

春。持病の悪化と風邪が続き学校を欠席し続け、先生からの電話、メールを何日も無視し続け、先生から「“ギャンブルにはまっている”、と同級生から聞きました。」と言われました。

その後、持病の検査の為に紹介状を出してもらった受診に、片道100キロのアパートに行き、付き添うことになり、息子と約束したのですが、2回すっぱかされ、2度目は探しに行きました。

多分、パチンコだろう、と。会えたら「病院に行こう」と誘おうと主人と話していききました。「余計な事は言わないで」と言ったのですが、主人はパチンコ店から息子をグイグイ引っ張り出し説教を始めました。

野次馬が見ていました。私は余計に野次馬が増えると思い、すぐに止めに行けませんでした。野次馬が見ている中で、お説教をされ、傷付けられとても悔しかったです。暫くしても止めなかったのも、2人を車に誘いました。

知人に、それはギャンブル依存症じゃないか？と言われ愕然としました。なぜなら、昔先輩から「元夫はギャンブル依存症。治らない病気なの」と聞いていたからです。

その少し前にアパートで自殺の道具を2種類、主人が見つけた。とても悲しかったです。

まもなく実家に検査、通院の為、帰省しました。ある日の深夜、私がお風呂から上がった頃、主人の怒鳴り声が聞こえました。外から帰宅した息子が風除室に座っていたらしいのですが、「ピンポンを鳴らしてカギを開けて貰えばいいのに、そうしないで風除室に座っている息子に激怒した」と主人は、カンカンに怒っていました。息子を引きずり家に入れたそうです。

なんて事をするんだろう、と怒りと悲しさでいっぱいでした。「怒鳴らないで、冷静に話をしようよ」と主人に言いました。私は、このままだと息子は主人に殺されるかとも思い、殺されない為に何をすればよいか？ギャンブル依存症なら私はどう接すればよいか？

翌日市役所に相談し「殺されそうになったら110番に電話して下さい」と言われました。また、ギャンブル依存症に詳しい方に話を聞いていただき、会に参加してみた方がよいという事で参加することになりました。

その2日後、些細な事で主人が深夜、顔を真っ赤にして怒鳴りました。私はすぐに服に着替え靴をつかみ逃げ出しました。「殺される！」激しい動悸がして慌てて車に乗り込み逃げました。また市役所に相談し「逃げるのが間に合わない時

が来るかも」と言ったら、国の然るべき所に事前に相談するよう言われました。

そして夫婦で回復するべく、分かち合いをする会に参加を始めました。

息子は大学を休学しました。

数か月たち、精神科の医師に息子について相談したところ、60～70 パーセント自閉スペクトラム症だろう、HSP（非常に繊細な人）もあるだろうと話していました。私は鬱もあるのではと思います。息子は中3の時から人との約束が守れない場面が何回かあります。そして受験の時親子でいさかいがあり、7年間まともな会話が99パーセントないです。

去年春、息子は大学に復学し、生活費も節度ある額を使い、最近大学近くのバイトを再度始めました。パチスロのメダルはテーブルにあるのですっかり止めてはいません。

が本人の問題です。ゲーム依存もあるでしょう。

私は去年から主人とは別のグループミーティングに参加しています。まだまだ、始まったばかりです。

NO.13 60代女性 家族（母）の体験談（ぱちんこ、麻雀関係）

息子(33)がギャンブルとアルコール依存症です。

息子は大学受験を2度失敗し、行きたいところに入れず、入れた大学も行かなくなり、やめてしまいました。

よくわかりませんが、そのころから、パチンコや麻雀をしていたようです。

わたし(母)は、息子をなんとかちゃんとさせようとしていました。口を出したり、がんじがらめにしていたと思います。

息子のことで頭がいっぱいで、辛くてしんどかった。今から思うと息子もしんどかったと思います。

それから、息子は専門学校に入りなおし、就職し、家から出て仕事をしはじめました。

その間も、わたしはずっと息子のことが心配で、息子の力を信じられてなかったのだと、今は思います。

毎月、給料が足りないと言われると、3万5万とお金を送ってしまっていました。

息子も、困ったら母に頼めばよいと、くせがついていたようです。

お金が足りないといわれると、文句をいいながらいろいろと出していました。

息子が30にもなって、仕事をしているのにお金を送るなんておかしい、恥ずかしいと思いながらやめられませんでした。誰にもいえず、不安でしかなかったです。

夫にも反対されると思い、内緒にしていました。

いつかしっかりするだろう。と言い訳しながら援助していました。

4年目に、アルコール依存症で仕事を4か月休み、病院にかかりました。

借金もわかり親が払いました。けれど、ギャンブル依存とは気づきませんでした。

また、仕事を続けていましたが、そのうち1回に10万円送って、などと言われるようになり、恐ろしくなりネットで調べて、ギャンブル依存症かもと施設の窓口にご相談しました。

息子さんは依存症です、お金を送らないようにがんばりましょう、といわれ、どうなるんだろうと不安でしたが、がんばって送らなくなり、3か月でヤミ金に脅されている、助けてほしい、と施設につながりました。

けれど、施設は6か月で逃げ出して、2度窃盗でつかまり、今は刑務所にいます。

仮釈放で2ヶ月、施設にお世話になり、息子はひとりではもう無理なので、出たら施設に入りたいと言っていました。

わたしは自助会に通い、仲間に支えてもらい、話を聞いてもらいました。
通ううちに、息子のことより自分の生き方の問題だったと気づきました。
やっと安心なこの場で、つらいと本音がいえるようになりました。
いままで、自分の気持ちに気づくのが下手だったし、表現するのもできなかった。
だんだん、それができるようになり、楽になることを体験しています

息子は、自分で仲間と回復していくしかないと学びながら、どうなるのかなと不安な気持ちもある日々です。

けれど、さきゆく仲間を見て、自分も回復して、元気に生きていきたいと思えます。

No.14 女性 家族（母）の体験談

最初に夫の借金が発覚したのは、結婚する前の事です。とても驚いて悲しかったのを覚えています。当時は病気だという認識もありませんでした。大学時代からのローンがまだ残っているという話を信じて話し合い、ボーナスで返済後、今後は借金しないようにする事を約束しました。

結婚後、1人目の子供が産まれてからしばらくした頃、銀行口座からお金が勝手に引き出されている事に気がつきました。夫を問いただしたところ、2度目の借金が発覚しました。夫が「ギャンブル依存症」かもしれないと話していたため、公的機関や医師に相談しました。自助グループの存在も教えてもらったのですが、この時は「自分達でやめられる」そう思い込んでいたので、助けを求める事が出来ませんでした。

そして2人目の子供の出産後に、3度目の借金が発覚しました。この時私はもう度重なる嘘、守られない約束、言い争い、いろんな問題に傷つき疲れ果てていました。「どうして？」と夫を責める気持ちが溢れて辛かったです。もう自分達の力では止める事が出来ない、この先どうすればよいのかと不安で押しつぶされそうになりました。そうしてすぐに自助グループの会場に向かいました。その後しばらくして、夫も自助グループに繋がりました。

最初は緊張しましたが、自助グループのメンバーは暖かく迎えてくれました。参加する度にわかった事が沢山ありました。家族がしていた借金を肩代わりするような尻拭いの行為が、本人の責任から目を逸らさせ、病気を悪化させていたという事実でした。依存症の症状についても間違った認識があり、誤解して夫を否定したり、責めて苦しめていた事にも気づくことができました。

グループの中ではこれまで怖くて誰にも話せなかった出来事や辛い気持ち、心配事を聞いてもらえました。またメンバーの話を聞くうちに心がだんだんと楽になっていきました。もう1人で苦しまなくて良いんだと、これから変えていけると気持ちを前に向ける事ができるようになりました。

今でも問題が起きる事がありますが、メンバーの経験話や提案を聞く事で一つ一つ乗り越えていっています。

夫もグループに繋がりと、本音を打ち明ける場所を得たことで心が楽になったようです。先の事は分かりませんが、今日1日ずつギャンブルをやめていくという積み重ねです。

依存症は病気です。本人の人格やだらしなさのせいではなく、病気で依存行為がやめられなくなっているのです。何もしなければ生活が破綻し、犯罪行為に至る事もあります。そして当事者と共に暮らす家族も心が病んでいます。双方共に心の回復、元気を取り戻す必要があります。

辛かったあの時、自分 1 人で悩まずに自助グループに行って本当に良かったと今は思っています。回復していく事ができるんだという希望があります。

これからも、周りの人に助けてもらいながら自分の道を歩んでいきたいです。そして同じように困っている人達を、私の経験を伝える事で助けていけたらと思っています。

No.15 30代女性 家族（妻）の体験談（ばちんこ関係）

私の夫はギャンブラーです。結婚して子を出産して間もなく、夫の家計のお金の使い込みが発覚しました。夫は付き合っていた頃からパチンコスロットが好きなのは知っていたのですが、まさかこんなに酷いなんて…すぐにインターネットで検索をしてギャンブル依存症というキーワードをみつけ、これだ！と思いました。

しかし、私の知識が甘く、病気なら病院へ行って治療をしたら治ると思っていました。ギャンブル依存を治療していると謳っている病院へ行き、夫は衝動を抑える薬を処方され、次にいくら以上の使い込みが発覚した場合は離婚をするという念書まで書いたのです。そして、病院に通い半年が経ちましたが、段々と夫は薬も飲まなくなり、意味があるのかわからないと言うことで、病院に通うのをやめてしまいました。その頃の私の対応は、夫にはお金を持たせず、携帯電話にGPSをこっそりつけて居場所を監視して、物理的にギャンブルをできない状態にしていました。

そして、その後ギャンブルが治ったように見えたので、夫にATMの暗証番号を教えてしまったのです。そこから2度目の家計のお金の使い込みが発覚しました。その時は何故またこんなことに…？と怒りと恨みで頭がいっぱいになり、絶望感に支配されたのを覚えています。しかし、ふっと頭によぎるものがありました。たまたま私はその頃、SNSで依存症に関するウェブ漫画を読んでいて依存症の知識があったのです。やりたくないのにやめられない、やる気で治るものじゃない。そうか、夫は苦しんでいるんだ…！それに気づいた私は、夫に数々の罵声を浴びせてやろうと思っていた気持ちがスッと収まったのです。そこからは注意深くギャンブル依存症について調べ上げ、ギャンブラー本人は依存症本人のための自助グループ、その家族には家族のための自助グループへ通うことがおすすめてされていました。SNSでもギャンブラーの妻であるギャン妻さんたちを片っ端からフォローして、情報をかき集めました。

そして、私は自助グループへと足を運ぶことになりました。自助グループってどんな所なんだろう？初めて行った時、すごく不安で緊張したのを覚えています。しかし、ドアを開けると「いらっしゃい、よく来たね」と笑顔で迎えてくれた仲間に緊張をほぐして貰えました。それから仲間の経験の話を聴き、自分の話を聴いてもらい、この人たちも自分と同じ経験をしてきたんだ。なんだ、1人じゃないんだ…と安堵したことを覚えています。しかも仲間達は辛い経験をしてきたはずなのに、明るく元気でした。この場所は私に必要なだと感じました。

それから私は自助グループへ通うことで、ギャンブラーではなく自分側に問題があることに気がつきます。自分も共依存という病気だったのです。そして、最初に夫の使い込みが発覚した時にやっていた、私の夫に対する行動は全

てやってはいけない事だということも学びました。この時、無知とはなんと恐ろしいんだろうと思いました。また、依存症に対する正しい知識をもっていなかった医者に対しても残念な気持ちになりました。医者すら正しい知識をもっていなかったんだと、落胆しました。それほど、日本は依存症に対する認識が遅れているということです。

現在私は自助グループへ通いながら、12ステッププログラムという回復プログラムをやっています。自助グループと12ステップに出会ったことにより、あの頃の惨めな気持ちから随分と生きやすくなりました。

依存症は完治はしないけどやめ続けることのできる病気です。家族側も正しい知識と対応がわかれば、必要以上に苦しまなくてもいいのです。家族の依存症問題で苦しんでいる人は、是非自助グループへ足を運んでみてください。