

体験談（令和4年5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	当事者の体験談	—	2P
2	30代女性	当事者の体験談	ばちんこ	5P
3	60代男性	当事者の体験談	競馬、ばちんこ、宝くじ	7P
4	40代男性	当事者の体験談	競馬	9P
5	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	11P
6	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	13P
7	60代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	15P
8	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	16P
9	—	当事者である息子の家族（親）としての体験談	ばちんこ、競馬等	17P
10	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	18P
11	女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	19P
12	40代女性	当事者である夫の家族（妻）としての体験談	—	20P
13	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	競馬	22P
14	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、競艇	23P
15	—	当事者である息子の家族（親）としての体験談	ばちんこ	25P
16	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	25P
17	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	26P
18	50代女性	当事者である息子の家族（母）としての体験談	—	27P
19	50代女性	当事者である男性の元妻としての体験談	—	28P
20	—	当事者である息子の家族（親）としての体験談	—	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。

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

私は今も完全にこの病気を克服した、とは考えてません。私のように自助グループに通う者は、ギャンブル依存症という病気には、完治はないけど回復はある、と考えてます。

完治しないので、油断したらすぐに再ギャンブルに走り、何度も経験した、あの苦しい思いをまたすることになります。ふたたびギャンブルに手を出さないために、自助グループのミーティングに出続け、そこで知り合った仲間と繋がり続けています。「ギャンブル依存症治療薬」がない今は、それしかないのです。

今の私は苦行に行くような気持ちでミーティングには行ってません。どんな仲間に会えて、どんな話しが聞けるか、ワクワクドキドキしながらミーティングに行きます。こんな境地になるまで、随分時間がかかりました。

私は一人でギャンブルを楽しむことを、20歳で始めました。それまでは、友人と一緒にワイワイ楽しくやっていたのですが、一人でもっとギャンブルに浸かりたい、と思ったのです。そして、ビギナーズ・ラックを経験します。わずか2時間程で15000円ほど手にしたのです。当時大学生だった私に、それは夢のような出来事でした。

私の家はいわゆる「機能不全家族」ではありませんでした。両親は酒もギャンブルも煙草もやらず、虐待や激しい叱責もなく、夫婦仲良く一生懸命働いて、私に私立大学を卒業させてくれました。ただ、こうしてほしい、あんなしてほしい、という、ソフトな共依存ではありました。私はいつの間にか、両親が望むコースを走るようになってました。そんな家庭で育っても、ギャンブルのビギナーズ・ラックを経験すると、誰でもギャンブル依存症になり得るのだということを、まずはお伝えしたいと思います。

一年浪人したので、大学を23歳で卒業し、おつまみなどを卸す小さな商社に就職しますが、ギャンブルにのめり込むスピードは早く、ギャンブルで給料のすべてを失っていました。仕方なく、23歳の11月に初めて消費者金融の窓口に行きました。「仕方なく」と書きましたが、ギャンブルで借金すること自体が健康者から見れば異常なことですね。

当時はバブルがまだはじけておらず、すぐに50万の枠がとれました。あとはよく聞く話です。最初の一社目はドキドキして借りるのですが、2、3、4社目と慣れて麻痺してきます。このままじゃあ、やばいよな～と思いながらも止まりません。結局ギャンブルにとらわれてまともに仕事が出来ず、一年足らずでやめてしまいました。

ただ、その後幸運にも転職はうまく行き、収入は安定しているけどストレスフ

ルな今の職業に就きます。そのストレスを発散するために、ほぼ毎日ギャンブルに行っていました。さらに幸運なことに妻と結婚することができました。ただ、結婚前に両親に200万の消費者金融の借金を肩代わりしてもらいました。それでもギャンブルはとまらず、結婚式の頃にはもう、50万の借金がある状態でした。

妻に内緒でギャンブルをやり続け、二人目の子供が一歳になる少し前に破綻しました。確か350万位の借金でした。妻は怒りながらも、今までの貯金と実家から借りた200万で返しました。その6年後、また、450万の借金を作りました。さすがにこれは額が大きく、3回目なので、弁護士の力を借りて債務整理することになりました。

バブル期からの利息設定だったので、過払金が沢山あり、大幅な減額になったり、戻ってくるところもありました。ただこの時は、妻の父にも知られ、私の両親は義父に育て方が悪かったんじゃないかとなじられました。それに耐えられず、母が義父に土下座して謝る、という光景が目の前で繰り広げられました。こういうことや、妻が怒り狂ったりする修羅場を、何度経験しても私のギャンブルは止まりません。

2年後、母が不治の病に侵され入院した時も、見舞いには行くんだけど、さっさと出て、帰りにギャンブルをやっていました。仕事もいい加減で、子育ても妻に任せきり、当然妻との関係も悪くなります。仕事で預かる金があると、それもギャンブルで使い込み、年度末に妻にお願いして、70万~120万の補填をしてもらってました。ギャンブルにのめり込むと、倫理感も道徳も経済観念もぶっ飛びます。狂ってしまうのです。

妻の勧めもあって、37歳の時に初めて自助グループに行きました。そこにいても、「俺はここにいるおじさん達ほどひどくない、まだ自分の力でなんとかやれる…」と思い、ギャンブルは止まりませんでした。妻の手前、何度か行ったのですが、仲間を仲間と思えなかったし、心を開くことができなかったので、仲間の話が入ってこないし、正直な話ができませんでした。だからギャンブル依存症はどんどん進行しました。ある年度末、妻にまた90万の使い込みをしたことを正直に言えず、なんとかしようともがいた結果、詐欺師にひっかけり2800万の負債を作りました。その流れで闇金には最大10件かかり、給料天引きの貯金も2つ、妻に一言もいわず解約して闇金の払いに充てました。妻とは家庭内別居→別居となり、自殺も何度か考えるようになります。

45歳で妻の勧めで、某県にある施設に入ります。仕事は鬱病ということで休職しました。8ヶ月そこにいて、成人になってから初めてギャンブルをしない期間を作りました。そこではいろんなことを学びました。依存症という病気、その病気からの回復のプログラム、正直に話し、人の話を聞く、仲間の大切さなどです。

出てからすぐ、私は地元の自助グループをあちこち行くようになりました。自分でも自助グループの会場を立ち上げ、回復のプログラムを手渡したり、メッセージ活動をしたりするようになりました。

妻、子供達とも同居になり、仕事も再開し、2800万の負債は民事再生で560万に圧縮され、3年で払うことになりました。詐欺師絡みの裁判もあり、なかなかスタートせず、終わったのは54歳の時です。毎月の払いは私の給料から妻がやってくれました。あんたに大金を渡すのは、狼に羊を渡すようなものだ、と言って。

ところが、そんな中でも私は3回スリップ（再ギャンブルすること）をしました。幸い、3回とも大きな借金をかかえることはありませんでしたが、会場を開いたり、回復のプログラムを手渡す立場になってもスリップする私は、かなり重篤な病人であると言えます。

3回目でとうとう家から追い出されました。今回は、さすがに妻も呆れ果て修復不可能な感じです。失ってからその大切さに気付くものです。今やっと私には回復のタイミングが訪れた感じがします。回復のタイミングは人それぞれだと思います。

私は今、回復のプログラムを続けること、自助グループ、仲間と繋がり続けること、自助グループでの役割を担うことで、ギャンブルの衝動が起きないようにしています。衝動が起きてしまったらもう行ってしまふのだから。自分で自分をコントロールできない、意志や根性では止まらないのですから。

No.2 30代女性、当事者の体験談（ぱちんこ関係）

私はギャンブル依存症から回復中です。

ギャンブルを始めたきっかけは職場で好きな人が男同士でギャンブルの話をしている、話を合わせたい為に知り合いに教えてもらいました。初めは千円を使うのがとても怖かった記憶があります。その後は、すぐに大当たりし一万円勝ちました。

そこからギャンブルに少しずつハマっていき、1ヶ月もしないうちに1人で行くことに何の抵抗も感じなくなりました。親に生活費として渡していた五万円がいつのまにかパチンコに充てるようになり、ボーナスもほとんど使い果たすようになりました。そんな生活を続けていくうちに、資格取得のお金が工面できず、初めて消費者金融で借金をしました。自分が借金をするなんてと絶望しました。が、いざ借金をすると月々の返済が数千円なのに驚き、当時は利息のことなんて理解しておらず楽に返していけるだろうと甘い考えでいました。そのお金でパチンコをすることも苦に感じなくなってきました。

大切に使ってくれるならと、中古の管楽器を五万円で譲ってもらったのに、消費者金融の返済金をパチンコで使い果たし、楽器を売りに出したり、パチンコに代わる趣味をと思い一眼レフを購入しましたが、何回も質に出し入れし、最終的には2万5千円で売りに出し、そのお金を握りしめパチンコ屋に直行し、全て使い果たしてしまうこともありました。

このように、負けるたびに絶望し、もうやめよう。と思っても数日経つとすぐにまた行こう。となりました。辞めたくてもやめられないことはわかっていたのですが、まだ、自分の人生どう生きようといいだろう。人には迷惑かけていないと思っていました。

借金も気がつくとも200万円になっていました。

独身で実家暮らしで貯金もなく誰にも打ち明けることなく多額の借金を抱えた事に、ひどく落ち込み、不眠や、不安症状に悩むようになりました。

しかし、パチンコには毎日行かないと気が済まず、行きたくない、打ちたくないと思いつつもパチンコを打つ生活が続きました。

もう限界だ。お金も底をつく。辞めたくても、自分の力では辞めることがなぜかできない。そう感じ、2020年の7月下旬に、某県の精神保健福祉センターに泣きながら電話をしました。優しく対応してくださり、近日中に面談の日取りを決めてくださいました。面談をし、依存症の方のためのセミナーに毎週仕事が休みの日に通い、依存症とはどのようなものであるのかを学んだり、他の依存症に苦しむ仲間の話を聞いたり、自分だけではなく、他にも同じ悩みを持った仲間の存在に気づくことができました。

仲間に沢山の話を聞いてもらいました。聞かせてもらい、沢山の共感がありました。感謝しかありません。

ギャンブルをしなくなって1年と7ヶ月、本当に日々の暮らしが変わりました。

借金をしない、嘘をつかない、ギャンブル場には行かない、スリッパの引き金を作らない。これを私は約束し、1日、1日生きています。その約束を守るために自助グループや依存症回復施設をうまく活用して、ギャンブルを辞め続ける努力をしています。

No.3 60代男性、当事者の体験談（競馬、ぱちんこ、宝くじ関係）

私はギャンブル依存症の当事者です。田舎で生まれ育ち、小さい頃から貧しい家でした。両親の会話は借金の話ばかりの記憶があります。私のギャンブルは中学生の頃に友達と初めてパチンコをやりました。田舎でしたので、店の人は何も言わずに遊ばせてくれました。高校に入ってから部活動はやっていましたが時間が空くと友人たちと麻雀をやって小遣いを稼いでいました。ただ、この田舎に一生住むことは出来ないと思っていました。どうしても貧しさから解放されたくて高校卒業後、就職で東京に来ました。お金に対するとらわれは強く、初めに就職した会社を二年で退職しました。そこから次々と給料の良い会社に転職することになり、現在の会社は十一社目になります。

その後、平成二年六月に結婚をしまして、四人の子どもを授かりました。ただ、過去の貧しさは忘れられずお金に対してのとらわれは無くなってはいませんでした。三十七歳の時に現在の家を購入しました。人より多く給料が欲しいので仕事人間になっていました。ただ、当然仕事に対するストレスと家庭で子供が成長するとお金も掛かってきます。小遣いを増やそうとギャンブルをする事が増えていきました。競馬、パチンコ、宝くじ。中でも宝くじはかなりのお金を投資しました。お金が無くても借金をして無理にでも購入しました。正しく強迫観念でした。サマージャンボ、年末ジャンボは最高で一回に二千枚購入する時も多々ありました。一発当てて借金を無くし、更にはこれからの人生を楽に生きるために思っていました。実際には夢のまた夢でしたが。四十歳を超えたくらいからサラ金からお金を借りてギャンブルをする様になりました。そして四度、大きな借金をしてお手上げになりました。妻からあなたは病気だから自助グループに行ってくださいと言われました。しかし、自分自身はその時、病気だとは思っていませんでした。ただ運が悪かったのだと。四十七歳で初めて自助グループのミーティングに行きました。ただその時は、ここに居てもギャンブルをやめる事はできないと決心して自助グループをやめました。七か月間でした。その後、直ぐに別居しました。

私の人生の転機はこのあたりからでした。翌3月に東日本大震災が起き、4月に故郷の長男がギャンブルの問題で自ら命を絶ちました。亡き兄の姿を見たとき心の底から思いました。次は私がこうなるのだと！そして自助グループに戻らなくては絶対に自分はダメになる！そう強く思いました。その後すぐに代々木でOSMがあり妻と二人で参加しました。そしてスピーカーさん達の話の聞くたびに感動しました。自分よりギャンブルも借金もひどいのにも明るくて、しかも回復を続けている。正に生き証人たちでした。素直に言葉が私の胸に入ってきました。そうだ、皆さんが言う12ステッププログラムを学ぶしか道は無いと思い現在のホームグループに行きました。希望が見えてきました。そしてスポンサーを見つけて12ステップも始めました。今思えば自分が別居当時、一番辛かったのは家族に会えない事でした。ただ、一番末っ子がたまに泊まりに来てくれて本当に救われました。実際に一番辛かったのは妻だと思います。ただ、このような事が私にとってこの依存症という恐ろしい病気にかかっているのだと気づかせてくれたのも事実です。そして考えました。何故、私にギャンブルが必要だ

ったのかを。仕事のストレスもあっただろうし、昔の貧困もありました。何といってもお金の囚われだと思いました。お金があれば何でもできる。それにはギャンブルが一番だと思い込んでいた。この病気になり、実はまったく違うことに気が付くまで相当の年月がかかりました。最終的に回復の道を歩めるかは自分自身の意思にあるのだと。本気で心の底から自分は病気なのだと認める事。そこからスタートだったと思います。病気なら直せるかもしれないと思う様になり、更に希望が出てきました。回復とは自分と向き合えるかどうかだと思います。正直に生きる。この病気は一生完治しない病気です。ということは、一生ミーティングに通い続ければ再発しない可能性が高いということになります。

もう二度と、あの苦しい時代に戻りたくはありません。目を瞑り、考えるところ回復の道を歩めるかは、ほんの少しのきっかけがあれば、どんな人も歩めると思います。今もギャンブルが止まらず悩んでいる仲間が大勢いると思います。私もそうですが、初めから自分が依存症だと認める事は出来ませんが、まずミーティングに行ってみてはと言いたいです。

まず一步、行動しなくては何も変わりません。

一人では回復できないことを知りました。一人でも多くの回復者が増えることを願っております。 おわり。

No.4 40代男性、当事者の体験談（競馬関係）

私は発達障害を持っています。

一般の方々より、物事にハマりやすく一度ハマると周りが見えなくなるくらい没頭してしまいます。

私は競馬が大好きです。今でも大好きです。しかし馬券は買いません。それはギャンブル依存症だからです。

20歳の頃から走るサラブレッドに興味を持ち、毎週競馬場へ行っていました。その頃は自制ができていて、馬券はそんなには買っていませんでした。全国の競馬場を巡ったり牧場巡りをしたりと、ごく一般の競馬ファンでした。

しかし、インターネットで手軽に馬券が買える様になりいつでもどこでも投票できる様になると、様子が一変しました。

今までは現金投票だったので、いくら使うのがわかったのに、スマホで数字を入れるだけでいくらでも投票ができてしまい、ゲーム感覚でお金を扱っている感覚が麻痺してきました。

賭ける金額も多くなり、あっという間に残高がなくなってしまいます。

そこで気づけばいいのですが、負けを取り返さねばとカードローンや消費者金融からキャッシングをやり始めました。

キャッシングもネットから簡単に振り込み依頼ができて、自分のお金と錯覚してしまう程、いっぺんに借りまくり、そして賭けまくりました。

その頃発達障害の特性で仕事も転々としている中、転職する度に給与は下がり収入は減っているのに馬券の買い方は変わりませんでした。

何回か親に借金を肩代わりしてもらった事もありました。その度に「あんたはだらしない。」と言われ続けました。

しかし、喉元過ぎれば熱さを忘れる。それでもまた同じことの繰り返しでした。

そして結婚後も隠れて続けていたのですが、遂に妻に借金とギャンブルがバレて即別居になりました。

それを機に自分は依存症なんでは？と思い、ギャンブル依存症専門の医師がいる病院を受診して、ギャンブル障害と診断されました。

医師からは自助会を紹介されて、毎週通う様になりました。

しかし初めの内はやってる意味がわからなくて、再ギャンブル（スリップ）を繰り返していました。

その内に借金が限界になり、光熱費等滞納するようになり、弁護士さんに依頼して任意整理すると共に、金銭管理を親にお願いしました。

いい歳こいた人間が老いた親に頼るなんて情けなかったですが、生きていく為には、こうするしかなかったです。

発達障害の衝動性の特性も要因の一つだと医師には言われましたが、自助グループに通う事で変われると言われ、通い続けました。

その内に、30日、60日と辞め続ける期間が長くなってきました。
コロナ禍もオンラインでの自助グループに参加して分かち合いを続けてきました。

そしていつの間にか200日になりました。

知人は皆競馬好きです。彼らを見ていると、昔の自分のような掛け方をしている人も居れば、節度を持って楽しんでいる人もいます。

決して競馬を憎んだり恨んだりはありません。今でも馬は大好きです。

自分の場合は発達障害という脳の病気からギャンブル依存症という脳の病気を併発してしまったのです。

発達障害もグレーゾーンで苦しんでいる人が沢山いるのと同じく、ギャンブル依存症もやはりグレーゾーンで苦しんでいる人がたくさんいる筈です。

最近、競輪場ではゲストを呼んでの依存症啓発イベントをやっているようですが、同じような活動を競馬場とかでもやって頂き、そういう人は一度、専門医や相談機関に相談できるきっかけを作ってみてほしいです。自分みたいな人間をこれ以上増やして欲しくないです。

これからも辞め続けて行き、同じ苦しみを持っている仲間を手助け出来る様になっていきたいと思っています。

No.5 40代女性、家族（妻）の体験談（ぱちんこ関係）

夫がギャンブリング障害になった妻の立場での体験談です。

高校生の時からお付き合いをしていた夫は、大学生の頃に初めてパチンコ・スロットを経験したそうです。絵にかいたようなビギナーズラックがギャンブリング障害の始まりだったことは、ずっと後になって夫の口から知りました。

夫と結婚してから数回の借金が発覚し、ギャンブルで使った事を知りましたが「もうしない」という言葉の代わりに「これで明日から元に戻るなら」と、夫の借金の肩代わりをしてきました。家計を切り詰めて将来のためのお金を貯めても夫の借金で持っていられるばかりでした。

娘が生まれてからもそれが続き、何度も嘘をつく夫、こんな夫を選んで結婚した自分、子どもがいるからそれでも明るくいなければという想い、誰にも知られたくないという状況に押しつぶされ、味覚障害など体調に異変が現れました。

家族の自助グループがあることは数年前からネットの情報で知っていましたが、誰にも知られたくない、おかしいのは夫だから私がそんなところに行くのは嫌だ、と避けて3年ほど耐えていました。もうどうしようもない所まできて最後の頑張りで自助グループに辿り着きました。

どんなところか想像もつかず、とてもビクビクしながらドアを叩いた自助グループでしたが、そこにいる方達はとても温かく迎え入れてくれました。こんな辛い経験をしたのは私だけだと思っていましたが、同じ体験をした仲間が沢山いたのにとっても驚き、誰にも話せなかった辛い体験を安心して聴いてもらうことができました。どうしたらいいのか分からない大きな不安も、同じ経験をした仲間との分かち合いで絡まった糸をほどいていくように癒され、これからどうしていけばよいのか一つずつ解決してきています。

自助グループに繋がった時に知ったことは、夫がギャンブル依存症であること。それは病気であること。そして私もまた、共依存という病気にかかっている、夫や周りの人との関わりにつまずいていたという事でした。

私は今、自助グループで自分の生き方に向き合っています。夫や子どもとの関わりの中で今までの自分の歪んだ考えが相手を追い詰めていたことを知りました。経済的に夫にもたれかかるのをやめて自分で働き始めたことで一人の人として対等に歩んでいける為の生活の基盤と自信を持つことができました。そして何より、ギャンブル依存症という病気への知識が持てたことで夫に起きているこの苦しい現実のロジックが分かってきて、未知の不安に襲われて苦しむことが無くなってきました。

夫はギャンブラー当人の自助グループに繋がっていましたが、途中から行かなくなってしまいました。夫の回復は私にはどうにもできないところですが、この病気には家族の側の回復が必要不可欠なことを知りました。もしこの先夫のギャンブルが再発しても、私は前と同じ苦しい道で立ち止まることはないと思

います。

多くの方が公的な相談窓口を利用して自分で解決できないことを誰かと解決していることもまた、自助グループの仲間のお話を聞いて知ったことです。

自分でネットや書籍で学ぶ事も出来ますが、できるだけ早く相談できる場所に繋がること、依存症についての知識を持っている人や今の状況を客観的に見てどうすればよいのか一緒に考えてくれる相手を探すことがとても大事だということを感じています。

家族や周囲の人のギャンブルの問題で苦しんでいる人が一人でも多く救われる為に、全国の相談窓口や自助グループに繋がり正しい情報を得ることが大切だと感じています。

No.6 50代女性、家族（母）の体験談（ぱちんこ関係）

私は、長男がギャンブル依存症と分かった時、私のせいだと落ち込みました。いくらカウンセラーが、育て方のせいではない。お母さんのせいではない。と言ってくれても、やっぱり自分を責めていました。

高校生になって、希望した高校に合格出来て喜んでいたら、学校を休みがちになりました。

学校の先生に相談に行ったり、心療内科にもかかりましたが、躁鬱病ではないと言われました。お医者さんから病気でないと言われた以上、私は怠けだと思ひ、怒ったり、なだめたり、泣きながら、学校に行きなさいと言ひ続けました。

後からわかったのですが、高校に入ってから夫にパチンコ屋に連れて行かれ、ビギナーズラックを経験し、それからパチンコにはまってしまったようです。それを知った時、息子をパチンコに連れていくなんて、あんたはどこまで私たちを苦しめるんやと憎しみと怒りで押しつぶされそうになりました。この頃、貯金が勝手に解約されたり、塾のお金を使い込んだり、家族の財布からお金がなくなったり、おかしいことはいっぱいありました。

結婚してからずっと、夫がギャンブルで作ってきた借金を、見つけた私が返済するという事を繰り返してきました。

長男の行動が夫と同じでやっぱりおかしいと感じた時、古本屋でギャンブル依存症の本を手にし、病気だったのだと確信したのです。病気と確信した途端、長男の病気を治してあげたい。病気なら治す方法があるはずとインターネットで調べまくりました。たどりついた病院でカウンセリングを受けましたが、薬もないし、一生完治はない。自助グループに通うしかないと言われ、病気なのに病院で治せないし完治もないって納得できませんでした。

納得できないけど、何とかして欲しいと思ひ何度かカウンセリングに通ひ、本人の自助グループにも一緒に行きました。長男は、『行く？』と聞けば、『行く。』と言ひ、一緒には行っても、一人で行くことはありませんでした。帰りにはいつも、一緒にご飯を食べながら、『どうだった？』と聞く私に、『来てよかった。でも、やっぱり気持ちの持ちようやろ。』と、病気を認めようとはしませんでした。その後、長男について行った本人の自助グループで家族の自助グループを教えてもらひ、私は家族の自助グループに繋がりました。家族の自助グループの仲間と出会えたことで大きく変わったことは、長男を手放した事です。一緒に住んでいた長男が出て行った日は、今まで一緒にいると苦しくて、早く出て行って欲しかったらいいと思っていたのに、悲しくて辛くて涙が止まりませんでした。でも、それから2年数か月後に回復施設に繋がひ、施設を出てからも自立してギャンブルをしない生活を続けています。

11年前自助グループに繋がったお陰で、私は同じ悩みを持つ家族の中で自分自身の生き方を見つめ直し、共依存を認め本人の責任を本人に返す行動を取ることができました。私に依存症の知識がなく、間違った行動で依存症を悪化

させていたとは思いませんでしたが、同じ経験を乗り越えて来た仲間達の言葉は信じる事が出来ました。

最初は長男の病気を治す方法を探すことに必死になっていて、自分の回復をと言われても意味が分かりませんでした。しかし、自分自身の生き辛さに気づき、家族が自分の人生を楽しく元気に生きることが、ギャンブラーの回復に繋がると今は確信しています。

どうか、今家族や知人の依存症の問題で悩んでいる方々は、自助グループに繋がって欲しいです。私たちがギャンブルの問題に対応する中で得た、経験と力と希望を分かち合うことができます。私は私が助けてもらったように新しい仲間を歓迎し、仲間たちの中で自分自身の回復を続けていきます。

NO.7 60代女性、家族（妻）の体験談

「夫にいったい何が起きているの？」消費者金融からの多額の借り入れが発覚し、しかもそれがギャンブルによるものだとわかった時、私は全く状況が理解できませんでした。普通の会社員としてまじめに働いて、子煩悩で優しい夫が借金をしてまでギャンブルをするなんて想像もつきませんでした。

医療機関を受診して「ギャンブル依存症」ということを知りました。それから、私は夫のギャンブル依存症を治そうと決意し、徹底的に夫のお金と行動を管理しました。サラ金から借りたお金は、すべて家計費から一括で支払いをして、夫には1日1000円のお小遣いとし無駄なお金は渡しませんでした。また、家族の問題だから家族で話し合えばきっと分かり合えると信じて、感情的な言い合いにならないように、夫の気持ちも考えてと自分なりの努力はしていたつもりでした。今は辛くても、辛抱してやっていけばいつかは解決すると思っていたのです。しかし、そんな思いとはうらはらに、私たち家族はますます疲弊していきました。お金の問題がどうにかなればとか、話し合うことでどうにかなる問題ではないと気付いたのは、ようやくたどり着いた自助グループへの参加からでした。

自助グループで、「ギャンブル依存症」が病気であることの正しい知識を得ることができ、そして、「ギャンブル依存症者」に対する対応策があることを知りました。それから家族にできることと、依存症者本人がやるべきことの二つが少しずつ理解できるようになりました。私は、夫の借金の尻拭いは一切やめました。1000円ずつ渡すことも、話し合うこともしなくなりました。私が夫のためにとやってきたことが、実は本人にとって良くなかったことがようやくわかってきました。こちらの対応が変わると、夫は、自分がギャンブルのために作った借金の支払いでどうしようもなくなっていることや、家族として暮らしていくのも難しいこと、そして、自分は「ギャンブルがやめられないのだ」という現実も認めるしかなくなりました。そうして、夫は自分から自助グループに助けを求めました。

自助グループに繋がって夫も私も10年になります。ギャンブルのない暮らしが戻っています。それだけではなく、何が起きているのかわからなかった頃とは、全く違う生き方になりました。自助グループで教えてもらったこと、それは、「ギャンブル依存症」の正しい知識と対応、そして、同じ経験をした人たちの支えが必要ということです。自助グループの力だと思います。まずは、「知ること」から始まり、「繋がること」「繋がり続けること」です。「ギャンブル依存症」の回復には時間がかかります。まさに伴走型の支援が必要だと思います。私が受けたたくさんの援助が、今苦しんでいる方々にも届くことを願っています。

No.8 50代女性、家族（母）の体験談

なんだか息子がおかしい、私がそう気づいたのは息子が大学に入学してすぐのこと。

ありえないような嘘の繰り返しと、パチンコ屋のにおいがする洋服、友人からお金を借りているような様子もありました。偶然テレビでギャンブル依存症のことをやっているのを見て、私はすぐに息子はこの病気なのではないか、とピンとききました。ピンとはきたものの、どうしていいのか全くわかりませんでした。

この大学は、この子には合わなかったのではないか、父親が厳しすぎたのではないか、私の育て方が悪かったのではないか、そんなふうに考えては、悲しくなったり苦しくなったりする日々。

ある日私は、息子の机の上にサラ金の契約書があるのを見つけました。日付は、二十歳のお誕生日の翌日。家族で成人のお祝いをした直後に借金をするなんて、本当にショックでした。

やっぱりこの子は病気だ、もう自分たちでは解決できない、専門家に相談して解決策を教えてもらおう。そう決心し、私はネットで相談先を探しました。地域の精神保健福祉センター、クリニックの家族相談、また、精神保健福祉士のカウンセリングには1年ほど通いました。けれども、息子の生活は安定するどころか悪化の一途をたどりました。初めは一社だけだったサラ金の借り入れもいつの間にか3社に増え、日常的に督促状や電話がかかってくるようになりました。支払いが遅れないように、息子の金銭管理をせずにはいられませんでした。どんどん状況は悪くなり、やり方が間違っているのではないかと思うようになり、私は1から情報を集め直しました。

そして、病気から回復した人達がスタッフをしているギャンブル依存症の回復施設があることを知ります。

施設のスタッフと面談できる機会があり、これまでの経緯を話しました。すると、まず金銭管理をやめましょう、そして底をついたら、回復施設に入るか家を出て自立するか自分で決めてもらったらどうですか、と提案をしてくれました。今まで相談に行った中で、具体的なアドバイスをもらったのは初めてのことでした。ご自身の経験も話してくれました。同じ経験をした人の言葉には説得力がありました。今まで国家資格を持った人が専門家だと思っていたけれど、それが必ずしも正解ではなかったことに気づきました。

その提案を実行し息子は施設につながり、今は回復者として社会活動ができています。私は、比較的早い段階で息子の病気に気付いたのに、なかなか適切な相談先にたどり着けませんでした。今、私は、ギャンブル依存症の正しい知識と、相談する場所があるということを知ってほしいと思い、同じ経験をした家族会や自助グループで活動しています。あの日の私のように相談先を求めてさまよう家族が、私達の発信を見つけてつながってきてくれたらいいなと思います。ギャンブル依存症になった人や、回復したけどスリップしてしまった人が、またやり直したいな、回復したいなと思えるような社会にしていけるための力になれば、と思っています。

No.9 家族（親）の体験談（ぱちんこ、競馬等関係）

私はギャンブル依存症者の家族です。

両親もギャンブルで多額な借金をしていました。そんな両親を見てきて辛い思いもしましたが、私自身もギャンブルをする様になり、借金はしなかったのですが、かなりの大金と時間をギャンブルに費やしました。

私だけで止まらず連鎖は続き息子も又、ギャンブルにのめり込み高校生からパチンコ、スロット、競馬場、海外のカジノに出入りする様になり社会人になってもそれは続き、会社経営者になって金額が大きくなり、私達にはどうにもなくなり、民間支援団体や家族会、自助グループに繋がる事で何とか解決法を学びました。現在私は自助グループや家族会の仲間と共にギャンブルの問題に巻き込まれている家族の手助けをする様になり自分も助かる事ができました。

息子は某所から毎月一度Aさん達の自助グループに参加する様になりギャンブルは止まっていると思います。生きづらさをかかえながら会社経営者として忙しい毎日を送り、その間ホームレスさん達の支援もし、時々悩みながらも一生懸命生きています。

某所にカジノを作るのは反対です。

ギャンブル依存症は病気です。

いくら仕事ができても真面目に生きていても誰もがなりうる病気です。

日本にはギャンブル場が多すぎるのに依存症の理解者が少ない。

どうか、依存症の啓発にもっと理解をして欲しいです。

No.10 50代女性、家族（母）の体験談

2018年3月、次男が20歳の頃から何度も友人や消費者金融に借金を繰り返しギャンブル依存症の知識がなかった私と夫は次男を連れて精神保健福祉センターに相談に行きました。次男と親には別々の担当の方が付き話を聞いて貰いました。私は個別相談とセンターで行われている依存症家族教室に出ることを勧められ、次男は個別面談とセンターで行われている当事者のプログラムを勧められました。親の個別相談で次男の発達に問題がないか検査をして欲しいとお話ししましたが、担当の方には発達障害の問題はないと思いますと言われ家族教室に参加したのです。家族教室に参加しましたがアルコール・薬物の家族と一緒に家族教室の為、ギャンブル依存症の家族の方の話が少なくピンと来ませんでした。その後も次男のお金の事で問題が起き、直ぐに精神保健福祉センターに相談に行きましたが、担当の方に話を聞いて頂くだけで家族の対応について知ることはできませんでした。次男の金銭管理や行動の管理をするようになり次男のギャンブル依存症は酷くなっていきました。

2019年10月、次男は家を出てしまい大麻所持で逮捕されたと警察から連絡が入りました。精神保健福祉センターに連絡を入れたところ、勾留期限が終わってから相談に来て下さいと言われました。また、消費者金融の滞納の事を相談するとお金の事は司法書士へ相談してと言われ、回復施設は某施設を紹介されました。同じ頃、某家族会の方に出会い、Aさんの家族相談会を紹介され、夫と相談に行きました。Aさんから勾留中に相談に来ていれば回復施設に繋げるアクションが出来たのに、と言われスピードが大事だったのだと知りました。Aさんから、両親は某家族会でギャンブル依存症の勉強をするように勧められ、金銭管理や行動の管理は良くないことやピンチがチャンスだということも教えて貰いました。某家族会は、ピアサポートによりギャンブル依存症の問題を経験した人同志が対等な関係で支え合い、家族の対応を知ることができる場所です。私は当会で学び、活動を続けることで元気になりました。翌年の1月、次男は自分ではどうにもならずAさんに紹介された回復施設に繋がりました。その後、次男が回復施設を退寮した時も一人では出来ない対応を当会の方たちに具体的に教えてもらいました。今は次男から金銭の無心はなく自立して生活をしています。

まだ苦しんでいる家族の方達の為には精神保健福祉センターと家族会との連携が大切と思います。

No.11 女性、家族（妻）の体験談

10年ほど前、旦那の様子が違ってきました。

飲み会が増え、忘年会、歓送迎会の幹事なので立て替えるとか、仕事で失敗したから弁償するとか、毎月10万を越すお金を要求してきました。

次第に、私の財布からお金がなくなり、何の相談もなく銀行から引き出し、お金があつという間になくなっていきました。スーツからはパチンコ店の匂いがして、旦那がお風呂に入っている間に、旦那の財布の中や、スーツのポケットを見ていました。財布からは、消費者金融のカードや明細が出て来て、ポケットからは万札が紙切れのように粗末に扱われ出てきます。

旦那に問い正すと、仕事で仕方ない、今度返す…そればかりでした。私は、お金や、借金の事を誰にも話が出来ず悩みました。しばらくして、私は我慢が出来ず妹に話しました。

すぐに妹は、ネットでギャンブル依存症ではないかと調べてくれました。家族には家族の為の自助グループがあること、保健所で相談が出来ることが分かり、私は保健所へ行きました。そこの担当してくれた人は3時間私の話を聞いてくれて、ギャンブル依存症を診てくれる病院と家族の自助グループへ行くよう勧めてくれました。旦那を病院へ連れていき、診断されました。旦那と二人で泣いて、お互い自助グループへ通い回復しようと話しました。しかし、旦那は自助グループは俺の行く所ではないと3回行って行かなくなりました。同居していた旦那の親にも、話して、お金を貸さないようにしてほしい、時間のあるときに、病院へ一緒に行ってほしいと言ったが、病気になったのは私のせいなのに、知らないと言われました。二人の子供は、その当時、中学生と小学高学年の多感な時期です。私、旦那、義父母のギクシャクしているのを感じ取っていました。同時期に、上の子は不登校になり、下の子はイジメにあいました。家庭環境は大切だと感じましたが、旦那がすぐに怒ったり怒鳴ったりするのがひどくなってきて、子供に余計不安を与える形になってしまいました。私は家族の自助グループで旦那、子供、義理父母の対応なども相談しました。

私も、旦那やお金の事で頭がいっぱいで、肝心な子供の事に目がいけてなかったように思います。自助グループに通い、自分の今までのやり方や癖に気付くことができました。しんどい時には、話が出来る場があることも安心しました。

同じように苦しむ人に手助けになればと思います。

No.12 40代女性、家族（妻）の体験談

私がギャンブルの問題に関わったのは、元夫で子供ができたことをきっかけに、親に返していない借金があることを知りながら結婚します。この時私は「夫は仕事もできるし、給料も高い方なので返済くらいすぐできる」し、「家計の管理を私がすれば大丈夫、私がなんとかする！」とっていました。

結婚後、夫の様子がおかしくなります。親の尻ぬぐいが2回すでにあり、その後の借金が膨らみ、返しきれない段階でギャンブルによる借金が発覚しました。当時はサラ金 4~5社から借りていて月々の返済が9万円近くになるとパンクするということを繰り返していました。結婚して子供が生まれて仕事も忙しいのにどうしてこんなに借金ができるのか、全く理解できませんでした。ちょっと異常じゃないかと初めてネットで検索しました。そして「ギャンブル依存症」という病気があることを知り、本の著者のクリニックへ行きました。そこでお医者さんから旦那さんはギャンブル依存症だから、奥さんはお子さんを預けて家族の自助グループに行きなさいと言われました。なんで私がそんなところへ行かないといけないのか？どこにあるのか？生まれたときからワンオペで私以外の人に娘を預けるなんてできるわけがない、とあまり行く必要もないと思って行きませんでした。

ある時、SNSに夫の愚痴を書き込んだところ、「家族の自助グループへ行ってみて」とメッセージが届きました。聞けば同じ歳の子供がいて、旦那さんは病院で入院しているといえます。初めて藁にもすがる思いで自助グループを探し、子供を夫に預けて自助グループに足を運びました。病院で自助グループに行くように言われてから1年半くらいたった頃でした。

自助グループにたどり着いて、先行く仲間から、ギャンブラーへの対応の基本を教えてもらいました。「お金を貸してはいけない」「自分は無力で相手は変えられない」「ギャンブルの借金の責任を手放す」などです。私自身が共依存の状態であることも学びました。何よりも自分でやらなくてもいいとわかったら、気持ちが楽になりました。

仲間からはいくつも自分が経験したことをアドバイスしてくれたのです。「子供のことよりも今は自分の回復のことを優先に考えなさい」「自分一人で考えて結論を出さない、必ず仲間に相談する」など今まで私がやってきた自分のやり方とは違うやり方を提案され、それを仲間の中でやり続けました。

その頃夫は、債務整理をしたので簡単にサラ金から借りられなくなりました。しかしギャンブルは止まらず、会社の金庫から横領しました。金額は80万くらいでしたが、返せないタイミングで「明日役員が来てお金がないと会社をクビになる！」と助けを出して来ました。私はそれを聞いて「やっときた！この時を待っていた！」と思いました。そして以前から相談していた方に介入してもらって、夫を回復施設へと繋げることができたのです。自助グループに通い出して3年目のことでした。

そして私は仲間から自助グループに行くだけでなく12ステッププログラムをやった方がいいよと勧められました。私自身もこのままではダメだとは感じていたので、遠のいていた自助グループを再開し、今度は都内にある保育付き

のグループへ車で片道1時間をかけて毎週通うようになりました。娘は4歳と1歳でした。某県の他の自助グループにも行き、そこで12ステップを手渡してくれるスポンサーさんを見つけプログラムを開始しました。

よく回復は足で稼ぐと言われていています。助かりたい！一心で自分の考え方（生き方）を変えることができました。

家族の自助グループは、身近な人のギャンブルの問題で悩み、回復し続けている経験者の集まりです。

このギャンブル依存症という病気はとても根深く簡単には解決しません。相当な時間がかかります。しかし必ず回復の道に繋げるタイミングが訪れます。そのタイミングを逃さないためにも、経験者の中に入り自分を変えていくことで、おのずとギャンブラー本人にも影響を与え変化していきます。

まずはギャンブラーをどうしたらいいか？と管理コントロールして変えさせようとするのではなく、自分自身の生き方を変えることが重要だし、唯一の近道です。私もそうでしたし、他の仲間もそうでした。もし今、この体験談を読んでいる方で、身近な人のギャンブルの問題で悩んでいる人がいたら、1日も早く経験者に繋がって下さることを願います。

No.13 50代女性、家族（母）の体験談（競馬関係）

息子は大学生の頃から競馬をする様になりました。

次第に消費者金融から借金をしてまで競馬をするようになりました。挙げ句の果てに『今日中に借金を返さないとブラックリストに載る』と金融会社に言われ、バイト先のレジからお金を取ってしまいました。その時は親が補填してことなきを得ましたが、尻拭いをしたり、金銭管理をしても、ギャンブルはやめられませんでした。

大学は卒業したものの、仕事をしながらも、職場の方や友達から借金をしたり、闇金から借り入れをしたり、家族のお金に手をつけてしまったりと、どうにもこうにもならない精神状態になってしまいました。自分はギャンブル依存症で病気であるという自覚はあるのですが、自分の意思ではやめられないことに本人もとても苦しんでいるようでした。そんな時、家族会の世話をされている方からAさんが立ち上げられた某回復施設を紹介されました。私も息子もここしか助かる方法は無いと考え、紹介された2日後には入寮しました。施設では、しっかりと食事をさせてもらいながら、仲間とのミーティング、プログラム、ボランティア活動、農作業、地域の皆さんとの交流などを体験させていただき、少しずつ正常な生活、考え方を取り戻していったようです。13ヶ月の回復プログラムを終えて再会した時は、別人のような穏やかで明るい表情になっていました。職員の方も交え、両親に対して、今まで自分が溜め込んでいた感情、親への思い、自分の生きづらさなど、ぎっしりと書き込んだレポート用紙を読みながら、泣きながら読んでいた息子を見て、ギャンブル依存症を克服しようとしている息子の真摯な思いが感じられました。

現在、息子は就労プログラムに入り、自立に向けて一生懸命仕事をしているそうです。ギャンブル依存症になり辛いこともたくさんありましたが、Aさんをはじめ家族会、自助グループの皆さんに励ましていただき、お世話になり、親も子も回復し成長しているところです。

ギャンブル依存症は適切な対応があれば、十分回復できる病気です。しかし、まだまだ病気という認識がされず、回復に繋がらない人が多いのも事実です。国、行政も目先の利益にとらわれるのではなく、心身共に健康な国民を育てていくための対策、広報、回復活動などに資金をつぎ込んでいただきたいと思います。そして、専門家によるギャンブル規制法案、業種への働きかけを要請します。

No.14 50代女性、家族（母）の体験談（ぱちんこ、競艇関係）

私の息子はギャンブル依存症です。志望の大学に合格し初めての一人暮らしを始めました。

大学に入ってからすぐに、友人に誘われて初めてパチンコ店に行きました。

たまたま大学の近くに有名な競艇場がありました。初めてのボートレースに行きビギナーズラックで大金を手に入れたのです。その時の快感が忘れられず、大学生活のほとんどがギャンブル中心の生活になっていきました。今はオンラインギャンブルの時代です。スマホがあれば、競馬や競艇がゲーム感覚でできるので困ったものです。ちなみに、パチンコに誘った友達といえば次第にギャンブルから遠のき、普通に大学を卒業し就職していきました。

うちの息子だけが依存症になってしまいました。誰にでもなり得る病気なのです。

病気がますます深刻化していきます。この時既に大学4回生になっていました。

私のカードから無断に46万円が引き出されていました。ここでギャンブルをしていたことが発覚します。慌てて下宿先へ出向き問い詰めます。ギャンブルで使ったと白状。友人にも借金。とにかく私は、息子のしでかしたことは親の責任。人様に迷惑をかけてはいけないという思いから全て肩代わりしました。帰り道、あまりのショックで涙が止まりませんでした。このときはまだ、依存症とは思っていませんでしたから、今回は助けてあげよう、きっと反省してもうしないだろうと思っていました。あと少しで卒業、就活して、いい会社に入りさえすれば、ギャンブルなんてやめて、以前の真面目な息子に戻ると信じて疑いませんでした。数日後に息子から呼び出しの電話がかかってきました。今度はサラ金からお金を借りている。助けて欲しい。今回だけ借金を払ってくれたら、もう絶対ギャンブルはしない。心を入れ替えて頑張る。と泣きながら言うのです。借金までしてギャンブルをするなんてほんと信じられませんでした。私の育て方が悪かったのか、と自分を責め、母親の私が何とかしなければ、私が息子を立ち直らせてみせるという強い思いからまた肩代わりをします。

私は仕事を辞めて、息子を自宅に連れ戻し四六時中行動を監視し、1日500円を渡し金銭管理をしました。息子はギャンブルを止める努力はしますが、離脱症状が出て、暴れたり、暴言を吐いたり、信じられないくらい人格が変わっていきました。

そんな生活に私自身が疲れ果ててしまい、うつ状態になってしまいました。

ここでやっと、私は自助グループと家族会に繋がりました。その後息子は回復施設へ入寮しました。私は自助グループと家族会で自分と同じ経験をした仲間と出会い共感と病気の知識を得て、私の育て方が間違っていたと自分を責めていたので、ほっとしたのを覚えています。自分も共依存という病気だったことを知るのです。私は依存症の息子の世話をすることに喜びを感じていたのです。回復の12ステッププログラムに取り組み自分自身の過去に向き合い、自分がまず変わっていく生き方が出来るようになりました。

今まで息子にしていたことは全て間違っていたと知ります。家族がまず正

しい対処法を知ることによって相手も変わります。息子も同じように施設で12ステッププログラムに取り組み、回復施設を卒業し、休学していた大学に復学しました。無事に卒業し今は元気に暮らしています。本人と家族は両輪で回復し続ける。今度は私が苦しんでいる仲間の助けになりたいです。

いまの自分の収入に見合った金額をコツコツ返しています。

大学生の間にギャンブル依存症が発症すると、せっかく大学に入ったのに、学業よりギャンブルが優先されて中退するケースがよく見られます。

早い段階で病気に気づき適切な対応をとることが大切です。

今、息子は25歳、東京で元気に暮らしています。

No.15 家族（親）の体験談（ぱちんこ関係）

47歳の息子がギャンブル依存です。

20歳頃からパチンコにはまりました。小遣いは全てパチンコに。親が説得してもやめられず 資金がなくなると自分のものを売ったり 親に無心してもお金がもらえないと家具を壊したり暴力や暴言。それが何年も続きこれでは家族が壊れると思いネットで回復施設を調べて繋がりました。

今は施設から就労支援に繋がってグループホームで息子は生活しています。

依存症はなおることはないと言われてますが回復して社会に出て自立できるように願ってます。

No.16 女性、家族（母）の体験談（ぱちんこ関係）

医療系の専門学校に通っていた息子が帰って来て「消費者金融に30万の借金がある」と土下座されお金を払ってしまったのが始まりでした。

まさかそれがパチンコで出来た借金とは知らず返した事によりあっと言う間に120万になり、それも尻拭いして、また卒業して仕事を始めてからもギャンブルは止まらず又、半年後には倍以上になり、私がいよいよおかしいと気が付いたのは息子がギャンブルを始めて大分経ってからです。

息子が27歳の時、主人が急な病に倒れ4ヶ月の闘病の末帰らぬ人となってしまいました。その後息子はギャンブルがいよいよ酷くなり、私もひとりでどうしてよいかわからず、ネットで調べた回復施設の通所型回復プログラムに繋げる事が出来ました。

その時施設の人に家族も共依存と言う病気にかかっているからお母さんは家族会に通って下さいと言われ、それから5年間通い続けています。

当時は息子の心配をするあまり、疑う事もなくお金を出していたけど、家族会に繋がりに尻拭いしたら本人の回復を遅らせてしまうことを知り間違った対応を繰り返した事を悔いました。

息子は最初のうちは順調だったけど途中でスリップしてしまいアルコールと買い物依存も併発してしまいました。

今は又、自助グループか回復施設に繋がってくれるのを待つばかりです。

ギャンブル依存症は簡単に回復出来る病気ではないけれど、主人を亡くして「息子を手放しなさい。離れて暮らしなさい」といわれてもなかなか出来ずにいて、昨年やっと私が家をでる形で離れましたが、長引かせてしまいました。

息子は34歳になっています。

今は、家族会に通い仲間と共に学び分かち合う事で苦しい気持ちが救われています。

息子が依存症にならなかつたら出会う事のなかった人達。すべての出会いに感謝します。

ありがとうございます。

No.17 50代女性、家族（母）の体験談（ばちんこ関係）

50代女性です。23歳次男がギャンブラーです。子供の頃からドンジャラやゲームセンターとかにはワクワクしてて大好きなようでしたけど、普通にスポーツに打ち込み、優しくて私にとってとても可愛い息子でしたが2年前に初めての借金160万が発覚、彼女と結婚したいからなんとかしたいとの理由で、これで更生してくれるならと肩代わりして息子の金銭管理をしながら私達に返してもらっていました。返し終わりが見えてきた時2回目の借金が、彼女を通じて発覚しました。その時も彼女の為に肩代わりをしました。その後すぐに3回目、額も跳ね上がり、さすがにこれは変だと調べた所「ギャンブル依存症」が出てきて、そうなんだと愕然としました。自己破産をしたいと息子が言うので、診断書をもらう為に精神科病院に行き、そこで診断を受け、息子と私は自助グループの冊子をもらいました。その次の日にコロナでオンラインになっている自助グループに私が繋がりと、そのアドバイスで息子を手放して息子に責任を返し、息子は今なんとか自分でやろうとしています。私は自助グループで救われて今も通い続けています。息子は18歳からパチスロが大好きだったので、発覚した時はギャンブル自体が存在するからいけないんだとギャンブル産業を憎んだり、自分を責めたり、何がなんだか分かりませんでした。今はとにかく自助グループのおかげで生きられていて、前に進めています。脳の病気は色々あるし、ギャンブル依存症はまだ新しく分かった病気の方だと思いますが、とにかく症状が分かりやすく、根性論精神論ではなく、かかったら、「回復」「自殺」「犯罪」の3コースしかないと言われていています。最近ギャンブル依存症が関係してるかもしれない犯罪をよく耳にします。私は愛する息子を3コースの中の「回復」に繋がたくて自助グループや家族会等の活動をしています。まだ今年の5月からですがこれからも絶対に続けていくつもりです。これから国の方でも良い支援策が出来ればと切に願います。未来ある若者達を是非助けてください。よろしくお願ひします。

No.18 50代女性、家族（母）の体験談

30歳の息子がギャンブル依存症です。

小学生から高校まで野球を続け、部活動を引退してから受験勉強も頑張って志望校に合格しました。

大学に入学してから、ほどなくギャンブル依存症に罹患したのだと思いますが、ギャンブル依存症だとわかるまでが私にとっては1番辛い期間だったと思います。

お金の使い方が荒くなり、家に帰る時間が遅くなります。

嘘が増えて、家のなかから金品がなくなりました。

何かおかしい、と感じながらもそれが一体何なのか？

今でこそ、メディアでもギャンブル依存症が取り上げられ、書籍もたくさん出版されていますが、当時はそこにたどり着くまでに時間がかかりました。

やっとの思いで家族のための自助グループに繋がることが出来ました。

初めて会った、見も知らない人たちの前でワンワン泣きながら自分の体験を話させてもらいました。

もちろん私はどうすれば息子のギャンブルを止めさせることが出来るのかを知りたくて、参加しましたが、ギャンブル依存症は病気であること、完治はしないこと、でも回復し続けることは出来ること、そして、私自身も共依存という病気であることなどを教えてもらいました。

完治はしない、と言われたにもかかわらず、心が軽くなり、来週も必ず参加させてもらおうと思ったことを覚えています。

息子はその後、大学を休学し、回復施設に入所しました。その後復学しましたが、上手くいかず、最終的には中退することになりました。

その後も試行錯誤しながら、今は正社員として仕事をしています。

私は自助グループの仲間の中ほど、正直で居られる場所はありません。

この先も息子のギャンブルの問題はあるかもしれませんが、私は仲間の中で私の共依存の回復に努めます。

ギャンブル依存症は孤独の病でもあります。

息子は今、本人のための自助グループには通っていません。いつか息子が信頼出来る仲間の中で、心から安心できる居場所を見つけられるように祈っています。

No.19 50代女性、家族（元妻）の体験談

同じ年の元夫がギャンブラーです。付き合ってる30年ほど前から職場などへもお金の無心があり結婚したら子どもが出来たら変わってくれるだろうとの期待を込めて結婚生活を過ごしました。が、しかし、一向に快方へ進むことはなく平穩とは真逆の借金ばかりで返済に追われ苦しい結婚生活でした。お金の揉め事が常にあり、子ども行事ごと、イベント約束事など家族での楽しい思い出はほぼ無く、元夫は殆ど家に居ませんでした。イライラして子どもにあたり、自分の機嫌で手を出した事もあります。3年前、元夫が窃盗で逮捕され執行猶予が付いた頃、娘が身体的な病気による自殺願望となり、命の相談電話に電話しました。私は家族の自助グループに行くように言われ、通うにつれ元夫がギャンブル依存症重症者である事を学びました。自助グループの仲間より別居を提案され、娘と逃げるように娘の病院の近くのマンションを借りました。それから、みるみる娘は心身ともに健康へと回復していき、今では無事に休学していた大学も卒業でき就職して独立して生活しています。私は自助グループと家族会に繋がり、12ステッププログラムを実行しています。ギャンブラーとは一切連絡も取っておらず、どこにいるのか分かりません。今では苦しい気持ちを吐ける安心できる自助グループがあり、私は一人じゃないんだと、苦しい時にいつでも仲間がいる、今まで失敗続きの人生でしたが行動を変える提案を仲間がしてくれる。まだまだ回復途中で苦しい事も多いですが、12ステッププログラムで仲間とともに回復をし続けていきます。そして、私と同じように苦しい状況の中で必死でもがいている人たちにプログラムを運ぶ人になれば嬉しいです。

No.20 家族（親）の体験談

去年の春に、当時の息子の勤め先から連絡があり、闇金の被害にあって大変なことになってます。と、その事を警察に相談したところ息子はギャンブル依存症だと言われました。

その後行方不明になりました。
現在も居場所はわかりません。

私は薄々そうなのかもしれないと思っていましたが、どこに相談して良いのかもわからずにいました。

その後、県内の病院に電話をして自助グループを紹介してもらい、自分の回復に努めています。

早く息子に底つきになってもらい、施設に入所つながってほしいです。
もう、私にはできる事はありません。息子には仲間の中で回復を目指してほしいです。

[「相談先」「関係事業者の取組」を検索する](#)