

## ギャンブル等依存症でお困りの皆様へ

平成30年3月30日公表  
(平成31年3月8日更新)

内閣官房  
警察庁  
金融庁  
消費者庁  
法務省  
厚生労働省  
農林水産省  
経済産業省  
国土交通省

ギャンブル等依存症とは、ギャンブル等にのめり込んでコントロールができなくなる精神疾患の一つです。これにより、日常生活や社会生活に支障が生じることがあります。

例えば、うつ病を発症するなどの健康問題や、ギャンブル等を原因とする多重債務や貧困といった経済的問題に加えて、家庭内の不和などの家庭問題、虐待、自殺、犯罪などの社会的問題を生じることがあります。

ギャンブル等依存症は、適切な治療と支援により回復が十分に可能です。しかし、本人自身が「自分は病気ではない」などとして現状を正しく認知できない場合もあり、放置しておく症状が悪化するばかりか、借金の問題なども深刻になっていくことが懸念されます。そうした課題を踏まえ、ギャンブル等依存症対策基本法（平成30年法律第74号。以下「基本法」という。）が制定され、平成30年10月から施行されました。現在、関係省庁等においては、基本法に基づき、これまで以上に密接に連携して対策を進めています。

この資料では、ギャンブル等依存症に関する注意事項や、対処に困った場合の相談窓口を紹介しています。相談の内容に応じ、これらの窓口をご利用ください。

### ■こんな行動に心当たりのある方はギャンブル等依存症に注意！

- ・ 興奮を得るために、使用金額を増やしてギャンブル等をする。
- ・ ギャンブル等をするのを中断したり、中止したりすると落ち着かなくなる、またはイライラする。
- ・ ギャンブル等をすることを制限しよう、減らそう、またはやめようとしたが成功しなかったことがある。
- ・ しばしばギャンブル等に心を奪われている。
- ・ 苦痛の気分有的时候にギャンブル等をする人が多い。
- ・ ギャンブル等の負けを取り戻そうとして別の日にギャンブル等をすることがある。
- ・ ギャンブル等へののめり込みを隠すためにウソをつく。
- ・ ギャンブル等によって大切な人間関係、仕事、教育、または職業上の機会を危険にさらしたり、失ってしまったことがある。
- ・ ギャンブル等によって引き起こした絶望的な経済状態から免れるために、他人にお金を出してくれるよう頼んだことがある。

(DSM-5に即して記載。)

## ■ギャンブル等依存症からの回復に向けて

### ○本人にとって大切なこと

- ・ 小さな目標を設定しながら、ギャンブル等をしない生活を続けるよう工夫し、ギャンブル等依存症からの「回復」、そして「再発防止」へとつなげていきましょう（まずは今日一日やめてみましょう）。
- ・ 専門の医療機関を受診するなど、関係機関に相談してみましょう。
- ・ 同じ悩みを抱える人たちが相互に支えあう自助グループに参加してみましょう。

### ○家族にとって大切なこと

- ・ 本人が回復に向けて自助グループに参加することや、借金の問題に向き合うことについては、「主体性」が重要です。ギャンブル等依存症が病気であることを理解し、本人の健康的な思考を助けるようにしましょう。借金の肩代わりは、本人の立ち直りの機会を奪ってしまいますので、家族が借金の問題に直接関わることをないようにしましょう。
- ・ 専門の医療機関、精神保健福祉センター、保健所にギャンブル等依存症の治療や回復に向けた支援について相談してみましょう。また、消費生活センター、日本司法支援センター（法テラス）など借金の問題に関する窓口は、借金の問題に家族はどう対応すべきか相談してみましょう。
- ・ 家族だけで問題を抱え込まず、家族向けの自助グループにも参加してみましょう。

## <ご相談は、各窓口まで>

### 《借金の問題を相談する窓口》

#### ○消費者ホットライン 「188（いやや!）」（局番なしの3桁番号）

- ※ どこへどのように相談してよいか分からないときは、ひとまず「188」へお電話ください。
- ※ 原則、最寄りの市区町村の消費生活センターや消費生活相談窓口などをご案内します。相談できる時間帯は、相談窓口により異なります。

[http://www.caa.go.jp/region/shohisha\\_hotline.html](http://www.caa.go.jp/region/shohisha_hotline.html)

#### ○多重債務者向け無料相談窓口（各地方ブロックの財務局内）

- ※ 専門の相談員が借入の状況などをお聞きし、必要に応じて専門家をご紹介します。

<http://www.fsa.go.jp/soudan/index.html>

#### ○法テラス・サポートダイヤル 0570-078374（おなやみなし）

IP 電話からは 03-6745-5600

平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

- ※ 法的トラブルでお悩みの方のお問い合わせに応じて、法制度や相談機関等をご紹介します。

<http://www.houterasu.or.jp/>

○公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会 0570-031-640

月曜日～金曜日 10:00～12:40、14:00～16:40（祝日・年末年始（12/28～1/4）を除く）

※ クレジットなどを利用して借金の問題を抱えた方に無料で電話相談やカウンセリングを実施しています。また、希望により、無料で債務整理や家計管理の改善を支援しています。

<http://www.jcco.or.jp/debt/hotline/>

○日本貸金業協会 0570-051-051

月曜日～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始（12/29～1/4）を除く）

※ 貸金業法に基づいて設立された自主規制機関であり、貸金業に関連する借入や返済の相談に対して、公正中立な立場からカウンセリングや家計管理の支援をしています（相談の受付は無料です。）。

<http://www.j-fsa.or.jp/personal/contact/index.php>

○全国銀行協会カウンセリングサービス 050-3540-7553

予約日時 月曜日～金曜日（祝日・銀行の休業日を除く）、午前9時～午後5時  
（予約必須）

相談日時 月曜日、火曜日、木曜日 10:00～12:00、13:00～17:00  
水曜日、金曜日 10:00～12:00、13:00～19:00  
（祝日及び銀行の休業日を除く。）

※ 返済にお困りの個人のお客さまを対象に、「カウンセリングサービス」を実施しています（相談は無料です。）。

<https://www.zenginkyo.or.jp/adr/counseling/>

○弁護士会（各地の弁護士会相談窓口）

※ 各地の弁護士会で法律相談を受け付けています。相談できる時間帯などは、地域により異なります。

<https://www.nichibenren.or.jp/contact/consultation.html>

○各地の司法書士会一覧

※ 各地の司法書士会で法律相談を受け付けています。相談できる時間帯などは、地域により異なります。

[http://www.shiho-shoshi.or.jp/association/shiho\\_shoshi\\_list.php](http://www.shiho-shoshi.or.jp/association/shiho_shoshi_list.php)

《保健・医療関係の機関》

精神保健福祉センターや保健所では、医師や精神保健福祉士などの専門職が、本人や家族の相談に対応しています。

●都道府県及び政令指定都市の精神保健福祉センター

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

●保健所

<http://www.phcd.jp/03/HClst/>

《ギャンブル等依存症の支援団体》

次に掲げる支援団体では、本人や家族の相談を受けています。

●公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会 03-3555-1725

<http://www.gamblingaddiction.jp/>

●NPO 法人全国ギャンブル依存症家族の会 090-1404-3327

<http://www.gdfam.org/index.html>

《自助グループ》

問題を抱えた人同士でつながり、経験を共有することなどを通じて、回復を支援しています。なお、身近に自助グループがあるかどうか等につきましては、まず、お住まいの市区町村、精神保健福祉センター、保健所等にお問い合わせください。

●GA 日本インフォメーションセンター【当事者】 046-240-7279

電話対応は毎月第二土曜日と最終週の日曜日 11:00～15:00 です。

<http://www.gajapan.jp/>

●一般社団法人 ギャマノン日本サービスオフィス【家族・友人】 03-6659-4879

毎週月木曜 10:00～12:00 (年末年始除・祝日対応)

<http://www.gam-anon.jp/>

## 【参考 1：競技施行者・事業者におけるのめり込みに不安のある方への対応】

競馬等の公営競技やばちんこの施行者・事業者などにおいても、のめり込みに不安のある方の相談に対応しています。

### ●公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター 0120-321-153

平日 9:00～20:00

<https://tms-soudan.com/gamble/>

※ 全国公営競技施行者連絡協議会（公営競技関係 5 団体で組織）を事業主体として、公営競技のお客様からの公営競技へののめり込みに関するご相談に対し、専門スタッフ（臨床心理士）がカウンセリングを行います。

### ●JRAインフォメーションデスク 050-3536-0066

月曜～金曜 10:00～17:00（除く 土曜・日曜・祝日・年末年始）

<http://www.jra.go.jp/news/other/izon.html>

### ●各地方競馬場における窓口

[http://www.keiba.go.jp/havefun\\_2.html](http://www.keiba.go.jp/havefun_2.html)

### ●競輪に係る公益財団法人 J K A お客様相談コーナー 03-4226-3522

平日 10:00～17:00

メール：[webmaster@keirin-autorace.or.jp](mailto:webmaster@keirin-autorace.or.jp)

### ●オートレースに係る公益財団法人 J K A お客様相談コーナー 03-4226-3519

平日 10:00～17:00

メール：[webmaster@autorace.jp](mailto:webmaster@autorace.jp)

### ●一般財団法人ギャンブル依存症予防回復支援センターサポートコール 0120-683-705

年中無休・24 時間受付

※ モーターボート競走関係団体において設立された相談窓口であり、ギャンブル等依存症についての専門的な相談対応、予防回復支援等を行っています。

<https://www.motorboatracetracing-association.jp/info/included2.html>

<http://www.gaprsc.or.jp/>

### ●認定特定非営利活動法人リカバリーサポート・ネットワーク 050-3541-6420

平日 10:00～22:00（祝日を除く）

※ ばちんこへの依存問題の相談を受け付けています。

<http://rsn-sakura.jp/>

## 【参考 2 : ギャンブル等依存症対策基本法に基づく施策の推進】

政府においては、基本法に基づき、ギャンブル等依存症対策推進基本計画を策定（閣議決定）し、対策を総合的かつ計画的に推進していくこととしています。

※ 詳しくは、以下のリンクから。

・ギャンブル等依存症対策推進本部ウェブサイト

([https://www.kantei.go.jp/jp/singi/gambletou\\_izonsho/](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/gambletou_izonsho/))