

ネットやゲームへの依存の問題が深刻化する中、2018年6月、国際的な病気の分類（※）に「ゲーム依存（ゲーム障害）」が新たに記載されました。



通常、次のような特徴が持続的、反復的に12ヶ月以上続いた場合に「ゲーム依存（ゲーム障害）」と診断されます。あなたの行動を振り返って、考えてみてください。

- ゲームの開始や終了、頻度、熱中度、期間などゲームのコントロールができない。
- 他の日常生活上の関心事や日々の活動よりゲームが先に来るほど、ゲームを優先する。
- （ゲームにより）問題が起きているにも関わらず、ゲームを続ける、または、さらにエスカレートしてゲームをする。
- ゲームの行動パターンがひどく、日常の社会生活や家族関係、学業や仕事に著しい支障が起きている。

【ICD-11 Gaming disorder 久里浜医療センター暫定訳を基に作成】

※ 世界保健機関（WHO）が作成する国際疾病分類の改訂版（ICD-11）。これは、国際的に統一した基準で定められた日常診療の診断の根拠とされるものです。

インターネット依存症のスクリーニングテスト

「K-スケール」（青少年用）でテストしてみよう！

判定

高リスク使用者

● 総得点…44点以上

潜在的リスク使用者

● 総得点…41～43点

一般使用者

● 総得点…40点以下



スクリーニングテストのサイトへアクセスします
（久里浜医療センターHP）



ひとりで悩まず誰かに相談しましょう
あなたの周りに助けが必要な人はいませんか。助けを求めることは恥ずかしいことではありません。
信頼できる公的な相談窓口もあります。

- ころの電話相談（大阪市・堺市以外にお住まいの方）
06-6607-8814
月曜日～金曜日（祝日、年末年始除く）9:30～17:00
- ころの悩み電話相談（大阪市にお住まいの方）
06-6923-0936
月曜日～金曜日（祝日、年末年始除く）9:30～17:00
- ころの電話相談（堺市にお住まいの方）
072-243-5500
月曜日～金曜日（祝日、年末年始除く）
9:00～12:30・13:30～17:00

相談窓口
一 覧

ギャンブル等依存症や、ころの健康に関することについての相談窓口です。プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。



問題の答

Q1 × ロトの当選番号はランダムに選ばれるので、結果は予測できません。ラッキーナンバーを選んでも、結果に影響はありません。

Q2 × 確率は常に1/2で変わりません

将来、ギャンブルにのめり込まないために

～何かにのめり込んで、「やめたくてもやめられない」状態になったことはありませんか？～

高校生は、競馬・競艇等の公営競技やパチンコをすることができません

〔公営競技…20歳未満禁止
パチンコ…18歳未満禁止〕

ギャンブルってなに？ ～ギャンブルのしくみ～

一般的にギャンブルとは、物やお金など価値のあるものを賭ける行為です。日本では、競馬・競艇等の公営競技や遊技であるパチンコ等がこれにあたります。

ギャンブルでは勝ち続けることもあれば、負けることもあります。ギャンブルでの「勝ち」は法則性がなく、偶然によるので予測できません。



お客が失うお金の一部が事業者の取り分になります。短期間なら勝つこともあります。長くプレイを続ければ、使ったお金と同額が手元に残ることはありません。戻ってくる割合は、常に100%未満です。

ギャンブルとの付き合い方

ギャンブルは、生活に問題が生じないよう金額と時間の限度を決めて、その範囲内で楽しむ娯楽です。

＼さて、ここで〇×問題です！

Q1：ロトの数字を占いのラッキーナンバーで選ぶと結果に影響がある。

Q2：コインを投げて9回続けて表が出たら、次はさすがに裏が出る可能性が高い。

答えは裏面

ギャンブル等依存症にならないために

Q1：依存症ってなんですか？



特定の物質（アルコールや薬物など）や行為を「やめたくても、やめられない」状態を「依存症」といい、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困りごとが生じたりすることがあります。依存する対象の一つに、ギャンブルがあります。



Q2：原因はなんですか？



原因は、まだはっきりとしたことはわかっていません。不安や緊張を和らげたり嫌なことを忘れたりするために、ギャンブルを繰り返すうちに、脳の回路が変化して、自分の意志でコントロールすることが難しくなってしまうという説もあります。



Q3：ギャンブルにのめり込むとどんな問題が起こるの？



ギャンブルにのめり込み、勝ちを追い求めて、最後には掛け金を失います。また、他のことがおろそかになります。

～悪影響の例～

- 睡眠や食事がおろそかになり健康を害する
- 嘘をついて家族との関係が悪化する
- 隠れて借金するなどお金を工面する方法を選ばなくなる



Q4：なりやすい人はいるのですか？



誰でもなる可能性があります。「根性がない」とか「意志が弱い」からではありません。



Q5：治るのでしょうか？



風邪やケガのような治り方をするものではありませんが、様々な助けや理解により「ギャンブルなどに頼らない生き方」をしていくことができます。回復することは可能です。



もっと詳しく知りたい人のために

厚生労働省 依存症



久里浜医療センター
ギャンブル依存症 はじめに

