

身边人のギャンブルの問題が気になる方へ

身边人のこんなことで悩んでいませんか？

- 業務中、説明がなく長時間離席することがある
- ギャンブルの話題が多い
- 仕事中うわの空であったり、遅刻や欠勤が増えている
- お金を貸してと頼んでくる
- ギャンブルによる借金がある

これらはギャンブル等依存症のサインです

依存症は、本人の努力だけでは回復が難しい病気のため、周囲の人の理解とサポートがとても大切です。まずは正しい知識を知り、ご自身が気になっていることを専門機関に話してみてください。



ご自身のギャンブルの問題で困っている方へ

LOST
(ギャンブル等依存症チェックリスト)

- ギャンブルをするときに予算や時間を決めなかったり、決めても守れなかったりすることがありますか
- ギャンブルに勝ったときに、「次のギャンブルに使おう」と考えたことがありますか
- ギャンブルをしたことを誰かに隠したことがありますか
- ギャンブルに負けたときに、すぐに取り返したいと思うことがありますか

2つ以上あてはまる場合は
ギャンブル等依存症の可能性があります。

出典：ギャンブル依存症自己診断ツール「LOST」
田中紀子、松本俊彦、森田展彰、木村智和、病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か

ギャンブル等依存症のスクリーニングテスト

ご自身の状態についてより詳しく知りたい方は、下記でスクリーニングテストができます。



PGSI

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

相談してください

ギャンブルはあなたのしんどさを楽にしてくれたかもしれません。一方で、
健康や生活、人間関係に影響を受けていませんか？

依存症は適切に対処することで、回復できる病気です。
支援機関では、回復のためにできることを一緒に考えます。

詳しく知りたいときは、下記のホームページからご覧ください



依存症に関する基礎知識や、兵庫県内の依存症相談窓口は、「ひょうご依存症ポータルサイト」で情報発信しています。

[ひょうご依存症ポータルサイト](#)

