

# 職場でできるギャンブル等依存症対策

従業員にこんな  
心配事ありませんか？



- ☐ 遅刻や欠勤、長時間の離席が増えている
- ☐ 仕事中うわの空になることが多い
- ☐ ギャンブルの話題が多い
- ☐ 度々周囲の人にお金を借りている
- ☐ 給与の前払いの相談を受けたことがある

これらはギャンブル等依存症\*のサインです

ギャンブル等依存症は、ギャンブルをコントロールできなくなる脳の病気です。  
早期発見・早期対応により、従業員の健康増進だけでなく、  
事故やトラブルを防ぐことにも繋がります。  
まずは依存症について正しく理解し、健康づくりに取り組みましょう。

\*ギャンブル等依存症：「ギャンブル等」については、ギャンブル等依存症対策基本法（第2条）において、「法律の定めるところにより行われる公営競技、ぱちんこ屋に係る遊技その他の射幸行為をいう。」と規定されています。

# こんな対応をしていませんか？



依存症は、進行する病気です。

進行すると、生活リズムが乱れる、気分が落ち込むなどの本人の心身の健康悪化だけでなく、遅刻や欠勤が増える、事故を起こしやすくなるなどの、業務への影響も生じるようになります。次のページから、依存症について正しく知り、適切に対応しましょう。

# 依存症を知る

## 依存症とは？

特定の物質や行動へのコントロールが効かなくなる「**脳の病気**」です。依存症になると、日常生活や心身の健康、人間関係などに問題が起こっているにもかかわらず、**依存対象の物質や行動をやめることが難しく**なります。病気の原因が意志の弱さや性格の問題でないのと同じく、依存症になる原因も**本人の意志の弱さや性格**によってなるものではありません。



## 依存症になる脳内のメカニズム

では、なぜ依存症になるのでしょうか。

アルコールや薬物を摂取したり、ギャンブルやゲームをしたりすると、脳の報酬系という回路が刺激されます。

これらを繰り返すうちに、脳内報酬系は変化し、より強い刺激を求めるようになり、依存対象への欲求も強くなります。一定以上増加した欲求は抑制できなくなり、**自分の意志ではコントロールできない状態**になります。

また、特定の物質の摂取や行動をし続けると、体はその物質によって得られる変化に慣れてしまい、耐性がつきます。耐性がつくと、**今までと同じ量の摂取や回数では、満足いく効果が得られません**。そのため、**気づかぬうちに摂取量や回数がどんどん増えて**しまいます。



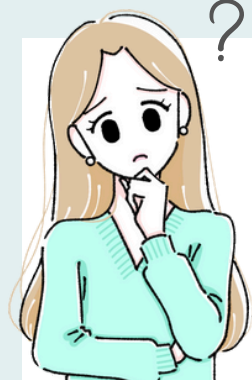
## ? 依存症になりやすい人はいるの？

依存症は、ほかの病気と同じように、誰でもなる可能性があります。

「根性がない」「意思が弱い」といったことは関係しません。

きっかけは些細なことであったとしても、「お酒を飲んだら緊張や不安がマシになった」「ギャンブルをしたら嫌なことが忘れられた」など、依存対象により効果が得られることがあります。

そうすると、抱えている何らかの生きづらさに対処するために依存対象に頼ってしまい、ますます依存症から回復することが難しくなります。



## 依存症は回復可能な病気です

依存症は、**本人の意思や努力**だけで回復しようとしても、うまくいきません。

本人や周りの人がそれぞれにできることを知り、**適切に対処**することが大切です。

# 依存症を予防する

## ギャンブル等依存症による悪影響の例

### 本人の健康や経済的問題

- ・ 食事や睡眠などの生活リズムが乱れる
- ・ 落ち着かず、怒りっぽくなる
- ・ 気分が落ち込む、イライラする
- ・ 借金等、破産を含む金銭の問題
- ・ 人間関係のトラブル
- ・ うつ病や自死のリスクが高くなる

### 社会的な問題

- ・ 遅刻・欠勤が増える
- ・ 仕事能率が低下する
- ・ お金を工面するために手段を選ばなくなり、横領や違法行為をはたらく
- ・ 雇用元の信頼性やイメージの悪化

## ✓ 依存症のリスクを正しく知る

依存のリスクを正しく理解して、使用しない、あるいは適切な回数等で使用することが大切です。従業員に対し、依存症に関する基礎知識の提供や、職員研修等を活用して依存対象のリスクを伝える機会を作りましょう。

### 依存症啓発資料の活用例

従業員向けの啓発資料を作成しています。

1



ポスターを貼る

2



チラシとして配布

3



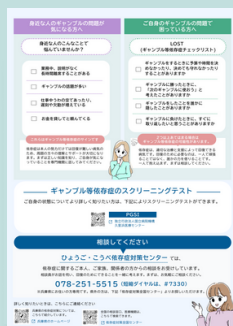
研修資料として活用



資料はこちらからダウンロードできます



ギャンブル等の問題を啓発するマンガと相談窓口を掲載



ギャンブル等依存症のスクリーニングテストを掲載

## ✓ ストレスに気づき対処する



依存症のきっかけになりやすいのは、日常生活、社会生活でのストレスや、困っていても助けを求められないなどの「生きづらさ」です。

従業員自身がストレス状態に気づき、セルフケアを行うことや、管理職等が従業員の変化にいち早く気づき、サポートできる環境づくりが大切です。



働く人のメンタルヘルスヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）  
：職場におけるメンタルヘルス対策等



# 依存症からの回復を支援する

## 回復を妨げる対応



### やめられないことを責めること

依存症は、根性でやめたり減らしたりすることができない病気です。また、叱責することで治る病気はありません。周囲の人から責められることで、辛い気持ちを和らげるためにギャンブルの回数が増えたり、ますます本音が言えなくなったりします。



### 職場内だけで解決しようとする

お金を貸したり、本人が起こした問題の尻ぬぐいをすることは、根本的な解決につながりません。また、依存症を悪化させる可能性もあります。依存症の相談窓口で、適切な対応を相談しましょう。



### ギャンブルを勧めること

依存症は、たとえ何年やめ続けていたとしても、わずかなギャンブル行動で再発することがあります。本人の回復のためにも、ギャンブル等依存症の方や、ギャンブルをやめている方を、パチンコや競馬に誘うことはやめましょう。

## ✓ 相談機関を知る

依存症は、適切な支援と治療によって回復できる病気です。



相談すること



医療機関で治療すること



仲間と出会うこと

回復に必要なサポートは、

- ・ 依存症の相談窓口
- ・ 依存症専門医療機関
- ・ 自助グループ、民間の支援団体

などで受けられます。

兵庫県内の依存症相談機関の詳細は、「ひょうご依存症ポータルサイト」をご覧ください。

また、職場内での誤解や偏見により依存症のリスクを抱える方が孤立しないように、職員の一人ひとりが依存症への理解を深めること、本人が治療に専念できる環境を整備することがとても大切です。

やめたいのに  
やめられない。

それは依存症かもしれません。



ひょうご依存症ポータルサイト

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/dependence/index.html>

※本資料の無断転載・複製を禁じます。  
※本資料は、精神科医の監修のもと作成しています。



兵庫県  
Hyogo Prefecture

---

制 作: 令和7年3月  
制作者: 兵庫県福祉部障害福祉課精神保健福祉班  
神戸市中央区下山手通5丁目10番1号  
電話: 078-341-7711(代表)