

依存症から抜け出した現在

A氏(ギャンブル依存症 20代 男性)

私は、うつ病で2年間近く自宅に引きこもりの生活を送っており、何事にも無気力で何もしない生活を送っていました。そこで、親が競馬を趣味の一つとして楽しんでいるのを見て、自分も競馬を始めてみたのが依存症の始まりでした。

始めは趣味の範囲で楽しんでいましたが、学校の奨学金の返済のことがストレスになり、気持ちのモヤモヤを晴らすために、ギャンブルにのめりこむようになりました。少しばかりあった貯金もあっという間になくなり、借金をしてギャンブルをするまでになりました。

メンタルクリニックに通院することになりましたが、ギャンブルは止められず、札幌太田病院に転院することにしました。当時は自己破産をして心身ともに滅入っていました。その中で就労移行支援事業所で働くことになりましたが、そこにはギャンブルをする人もいて、度々誘われてスリップしてしまうことがありました。

しかし、太田病院での通院を続けて先生との診察で話をする以外にも、様々なプログラムを受けていく中で、自分の気持ちや行動が変わっていきました。自分は人に相談することが苦手なタイプですが、先生にスリップしても人に相談をすることの大切さを教わり、治療をあきらめずに前向きに取り組むことが出来るようになりました。

STEP-G という認知行動療法のプログラムでは多くのことを学びました。ギャンブルは確実性がなく、ギャンブルにはまってしまい依存性が高いこと。ミニGA という同じ悩みを抱えるもの同士の体験発表を行う場では、さまざまな体験をされている人の話を聴く中でギャンブルの怖さを実感し、自分の気持ちを引き締め止めなければいけないという意識をより一層強くさせてくれました。

今現在、ギャンブルを止めて数か月たちますが、自宅の近くにパチンコ屋があるためスリップしてしまうのではという不安はまだあります。しかし、それ以上に今は趣味を楽しむことややりたいことを見つけ、新しい将来を作っていきたいという希望があることが、ギャンブルを止め続けることの原動力となっています。自己破産の期間が過ぎれば自分の店を持ちたい、という夢に向かって、これからも止め続けていきたいです。

同じギャンブル依存症に悩む人に、簡単に止められるとは言えませんが、先生の励ましの言葉やSTEP-Gでの勉強、体験発表などいろいろな体験が依存症に立ち向かう自分を作ってくれたと思います。