

## ギャンブル依存症と向き合う

B 氏（ギャンブル依存症 30 代 男性）

私は大学生の頃、友人とパチンコ店に行ったのが初めてのギャンブルとの関わりでした。その後社会人となり、給料のほとんどをパチンコ、スロットに使うほどギャンブルにのめりこんでいきました。次第に消費者金融から借金をし、携帯料金や、公共料金の支払いも滞納することが日常となっていました。

借金はまたパチンコで勝って返せばいい、そういう思いからギャンブルはやめられず、ついには会社のお金に手を付けてしまい、それが理由で会社を辞めることとなりました。それでもパチンコをやめることができず、再就職した職場でも結果的に会社のお金に手を出してしまい、職場を辞めることになりました。2 度こういう経験をし、家族の勧めもあり、太田病院へ通院する決断をしました。

通院当時は、自分がどうしようもできない人間だという気持ちでいましたが、心理士との面談で、依存症は病気である、その言葉で少し気持ちが楽になったことを覚えています。そこから治療を継続しようと決意しました。

STEP-G では、ギャンブルをやっているころの自分の心情を振り返り、先生との診察で日常を話すことで、ギャンブルをすることの歯止めにもなっていたと感じています。過去の自分は、他人に嘘をつきながら生活をしていたので、通院しているという事実が自分の気持ちを少し軽くできていました。

また、ミニ GA では、同じ経験をしている方の話を聞き、参考にしたことも多くあります。なによりギャンブル依存症は自分だけではない、多くの方が同じ悩みを抱えている事実を知ることができ、抱え込むことないんだと思えるようになってきました。

現在は親にお金の管理をしてもらい、会話をすることを意識しています。やはり一人で悩むと、お金のトラブルを抱えると、どうしてもギャンブルに行き着いてしまうことが今もあります。通院、ミニ GA への参加を継続していき、これまで経験したことを都合よく忘れないようにしていきたいです。ひとりで抱え込むことは、結果的に大事になってしまったときに取り返しがつかないことになってしまう、ギャンブル依存症とはこれからも向き合っていきたいです。