

## ギャンブル依存症から目を背けた20年

D氏(病的賭博 40代男性)

2019年3月25日、私が初めて太田病院の門を叩いた日です。この日以来ギャンブルとは縁を切る事が出来ています。今、自分の過去を振り返ると文句なしのギャンブル依存症だったと思えますが、初めて太田病院を受診した際の間診票に「私はギャンブル依存症の疑いがあります」と記入した事をよく覚えてます。自分の病に気付けない事こそが依存症たる所以なのかと思えます。ギャンブルを止めるにあたり、特にこれが良かったと思えるものを3点紹介します。

「通院」、私の場合は何と言っても最初のきっかけ作りとして通院した事が功を奏したと思えます。今も継続して通院していますが、通うたびに初心に戻り気を引き締めています。私も最初は病院に通うくらいで止めれるかは半信半疑でしたが、通院を繰り返すたびに少しずつ自信がつかえました。ギャンブル依存症や借金の話というのは他人には相談しにくいと思えます。通院するからにはこちらも心を開いて包み隠さず相談する事が大切だと思います。

「借入金額の把握」、次の返済日にいくら返さないといけない、今の借入金額は・・・というのは把握していても毎月どれくらい借りてどれくらい返済していたのかを一度きちんと知っておこうと思い金融業者に過去を遡って借入履歴を発行して貰いました。月毎に集計してみて初めて分かったのですが、月単位で返済額が借入額を上回る月がひと月もありませんでした。返済する金額すら借入していた事に驚きました。これではお金がいくらあっても足りないのは当然です。その集計用紙は今も戒めとして筆筒に保管しています。

「貸付自粛制度への登録」完済してはカードを再発行して借り入れる。私を含めたギャンブル依存症の最大の特徴だと思います。私が通院し始めた頃に郵送手続きが出来るようになったはずで、A4の用紙を2枚送付する程度で消費者金融から借入出来なくなりました。自分の意志で行えたこともまた結果として良かったのだと思えます。

私はこれらの手順で無事にギャンブルを止める事が出来ていますが、半年くらいは精神的にも辛かったです。ギャンブルを止めたからといって今ある借金が無くなったりはしません。何度かは再びギャンブルに手を出しそうになりましたが、現実と向き合い少額ながら毎月返済し、最後の返済を終えた時の安堵感は何にも代えがたいものでした。ギャンブルを止めてからは随分と金銭感覚も正常となり、ギャンブルよりも付き合いの長い煙草も禁煙しました。心にも余裕が出来て買い物や散歩やキャンプを楽しむ機会が増えました。思えば人生、随分と遠回りして生きてきた気がします。それでも私の事を見捨てる事無く見守ってくれた妻や両親には何と感謝すればいいのか分かりませんが、たった一つお返しが出来るとすればこれからは同じ過ちを繰り返さず日々を過ごすことだと思います。