

ギャンブル依存症との向き合い方

B 氏

私がギャンブルを始めたのは、高校卒業を控えていた頃で、バイト代で友達とパチンコに行く程度の生活の一部にすぎませんでした。状況が変わったのは 25 歳で結婚後、小遣いでパチンコし負けてしまい、ほんの軽い気持ちで消費者金融からお金を借りてからです。銀行の ATM からあたかも自分の貯金を下ろすような感覚でお金を借りられ、金銭感覚はマヒしパチンコに行く回数が大幅に増えました。当然こんな生活は長くは続かず、限度額まで借金し返済不能になり、妻に泣きつき返済し、結果離婚に至りました。その頃、自分はお金にルーズだがその気になれば、借金せずにギャンブルを楽しめると思っていました。ギャンブル依存症の事は知ってはいましたが、自分は依存症ではないし、借金を病気のせいにするのはズルい事だと思っており、受診する考えはありませんでした。

その後再婚し、また同じことを繰り返してしまいました。今回は妻の勧めもあり札幌太田病院を受診し、重症なギャンブル依存症と診断され、この病気と真剣に向き合わなければならないと自覚しました。ただ、長年ギャンブル中心の生活を送ってきた自分が、キッパリと止められるのか不安でした。

初診のカウンセリング後、月一回の診療で先生から一か月ギャンブルせずに頑張った、また来月も頑張ろうと励まされ、ミニ GA で同じ境遇の仲間話を聞き励ましあい、STEP-G では様々な考え方やスリップしないような工夫を学ぶうちに、ギャンブルをしまうのではないかという不安が解消されていきました。更にお金は妻に管理してもらい、ギャンブルをできない状況を作っています。そのおかげで通院から一年半、一度もギャンブルをせずに過ごしています。初めてパチンコをしてからこれほど長くギャンブルをしなかった事はありません。

しかし、自分は回復したとは思っておりません。この病気は一生治らないと毎日自分に言い聞かせています。でも病院のサポートと妻の支えがあれば再発は防止することができると信じ、今日一日ギャンブルをせずに過ごせた、また明日頑張ろうと日々積み重ね、これからもギャンブル依存症と向き合っていきます。