

ご本人・ご家族
支援者の方へ

発達障害 の視点から見た ギャンブル等の依存

♥ 多様性の理解と適切な支援のために ♥

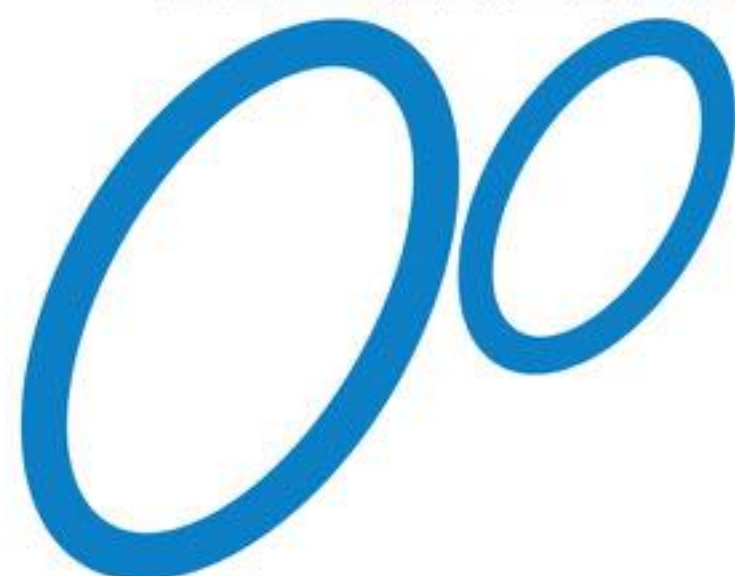


競輪の補助事業

この小冊子は競輪の補助により作成しました

<https://hojo.keirin-autorace.or.jp/>

KEIRIN





はじめに

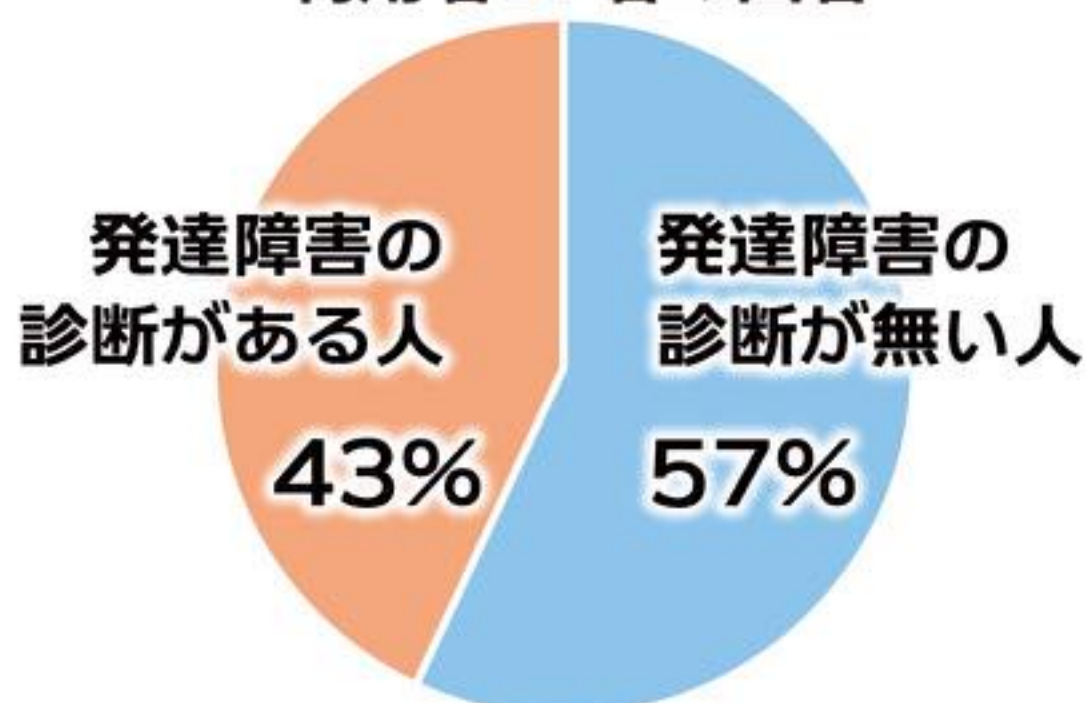
～生活全体の再構築を～

依存したくなった理由^{わけ}から考えよう

今、ネットやゲーム、ギャンブルなどの依存問題がクローズアップされています。

相談事例から、ある種の生きにくさを抱える方が相当数いらっしゃる事が分かってきました。そしてその中に発達障害やその傾向のある人が少なくないことが認識されるようになりました。

ある依存回復支援機関の
利用者28名の回答





依存問題では、アルコールや薬物依存などと同じくグループセラピーを中心とした回復プログラムが主流ですが、発達障害の傾向のある人にはグループセラピーがむしろストレスを増やすことがあります。

彼らに対しては、「**発達障害**」の特性に配慮して、**その人に合った無理のない生活と生きがいの獲得が依存から脱却することにつながる**と考えます。

本冊子にそのための事例・解説・関連資料を掲載いたしました。主に、ご本人やご家族、支援者、特に**従来の方法で効果が上がらない**と感じておられる方々にご覧いただき、少しでもお役に立てたならば幸いです。

執筆者一同



相談実例集

- ケース  **1** 佐藤さんの場合 マンガ&解説
27歳で広汎性発達障害と診断 **1**
-
- ケース  **2** 森さんの場合 マンガ&解説
買い物依存が20年間継続中 **5**
-
- ケース  **3** 谷津さんの場合
自己破産とGAで依存脱出 **9**
-
- ケース  **4** 三沢さんの場合
発達障害支援と金銭管理 **13**
-
- ケース  **5** 岡田さんの場合
週末婚でマイペース生活 **17**
-
- ケース  **6** 潮崎さんの場合
GAの依存症プログラム継続中 **21**
-

英国での研究データ	
ADHDとギャンブル依存の関係性	25
自閉症協会アンケート結果から	
こだわりや依存の対象とその対応	26
サマリー	
発達障害者支援のポイント	27
よくある質問	
Q&A形式でお答えします	29

ケース
1

27歳で広汎性 発達障害と診断



佐藤健太(仮名) 36歳
東北生まれ 両親、姉、弟

ハマった事 パチンコ **主な障害名** 広汎性発達障害※ **いつ** 大学時代

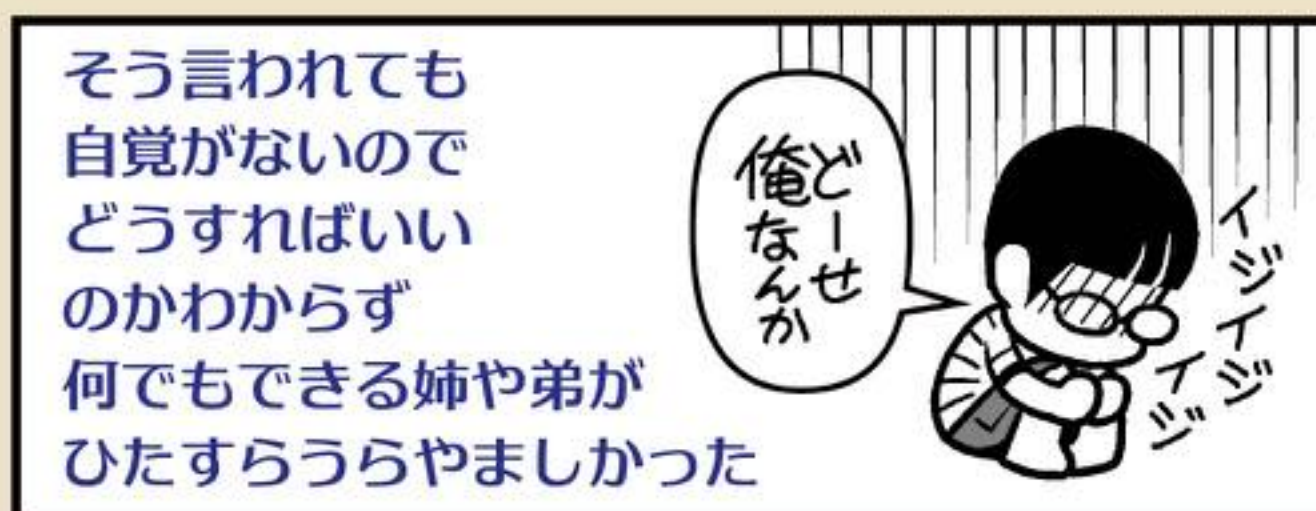
きっかけ 掃除・炊事・金銭管理ができない、勉強にもついていけない

破たん 仕事が無くなって、借金返済できず、自己破産

回復 無理のない生活&少額のパチンコ

子ども時代

勉強はできたので、小～高校の先生のウケはよかったが
運動と友だちづきあいは大の苦手、いじめを受ける



国立大学時代

実家から離れたことで生活が崩れる
楽しみや希望もなく、やがて挫折



※広汎性発達障害・・・自閉症、アスペルガー症候群などを含む総称。現在は自閉スペクトラム症に再編。

ギャンブル依存症?

母の勧めで自助グループ(GA)に参加
それでもパチンコはやめられなかった

- 実家に戻り借金返済のためアルバイト
週1回、電車で片道2時間GA※に
4ヶ月通ったがやめたい気にはならず
ストレスからますますひどくなり
借金→家出を繰り返すようになった



9ヶ月後、母の強い勧めで
ある依存回復支援施設に入所



発達障害と診断を受けて

施設入所後すぐ精神科の
検査で広汎性発達障害と診断される

知識も自覚もなかったが、
今までの生きにくさの
原因がやっと
わかった



しかし診断後もつらい生活は続いた

そんなにつらいなら
無理にGAに参加
しなくてもいいよ
人間関係が負担なら
うちの寮を出てひとり
暮らしに挑戦してみる?



障害者手帳を取得し
生活保護と障害基礎年金を受給
障害者雇用の就労支援を
受けて大学の事務職に就職

ありがとうございます
すごく希望が出てきました!

困ったらいつでも
相談して



全ての歯車がうまくかみ合い
このまま順調にいくかのように
思っていたが、三ヶ月後...



東日本大震災で
実家が流される



※GA=ギャンブラーズ・アノニマス...12ステップのプログラムからなる当事者同士のグループセラピー

幸い家族は無事だったが
大変な不安感に押し
つぶされそうな日々
耐えきれず借金をして
パチンコに逃げた



仕事は出勤したり休んだり
ついには通勤中の電車で
過呼吸をおこし
施設長の勧めで
退職



しばらくして

テープ起こしの仕事
やってみない？



今度こそはと挑戦したが・・・半年で退職



〇〇市地域
活動センター

今の生活

小遣いの範囲内で仲間と楽しく遊ぶ事で自制できている
ストレスを少なくし、余暇を楽しめるようになった

あれから5年 施設長はもう
仕事を勧めてこなくなった



正直これは助かっている
私は失敗ばかりしてきたので、
提案されると頑張らなくては
と思うので、断れないのだ

支度は
いい？

はい！



現在の収入は生活保護費と障害年金だけだが
支援施設の仲間や施設長と
ネットゲーム、ボウリングで
慎ましくも楽しく暮らせている



精神が今までになく安定していて
今度こそ人生の仕切り直しが
できそうな気分胸ふくらむ日々だ

佐藤さんの問題分析と支援実践

- 佐藤さんは子どもの頃から周囲の人と同じようにできないことを理解されず苦しんできた。
- 義務教育課程の成績は優秀だったが、大学に入ってどのように勉強をしていいのかわからなくなり、パチンコが逃げ場になった。
- ある回復支援施設に入って集団やミーティングがよかったが、そのことを言えなかった。
- 障害者枠の就労も佐藤さんにはつらかった（仕事をしなければいけないという支援者側の思い込みが彼を苦しめた）
- ボウリングを始めて余暇の充実を図ることで、精神的にも安定し、自信をつけることができた。
- 支援施設の生活で出会った気の合う仲間との交流（ボウリングやゲーム）が佐藤さんを支えている。
- 仕事については焦らず、5年後10年後を見据えて考えていけばよいと思われる。
- ストレスが少ない生活で、余暇を自分なりに楽しめるようになった。

	入所前 生活の乱れ	現在 生活安定	今後 生活の安定
経済	バイト&借金	生活保護&年金	就労&年金
依存について	GAへの参加	何もしない	何もしない
生活	自宅 & GA	独居	独居
精神	不安定	徐々に安定	さらなる安定
心の支え	パチンコ	低貸玉パチンコ※ ボウリング 仲間	ボウリング 仲間 労働によるプライド&希望 (低貸玉パチンコ)

※低貸玉パチンコ…1玉の値段が通常よりも安い。

ケース 2 買い物依存が 20年間継続中

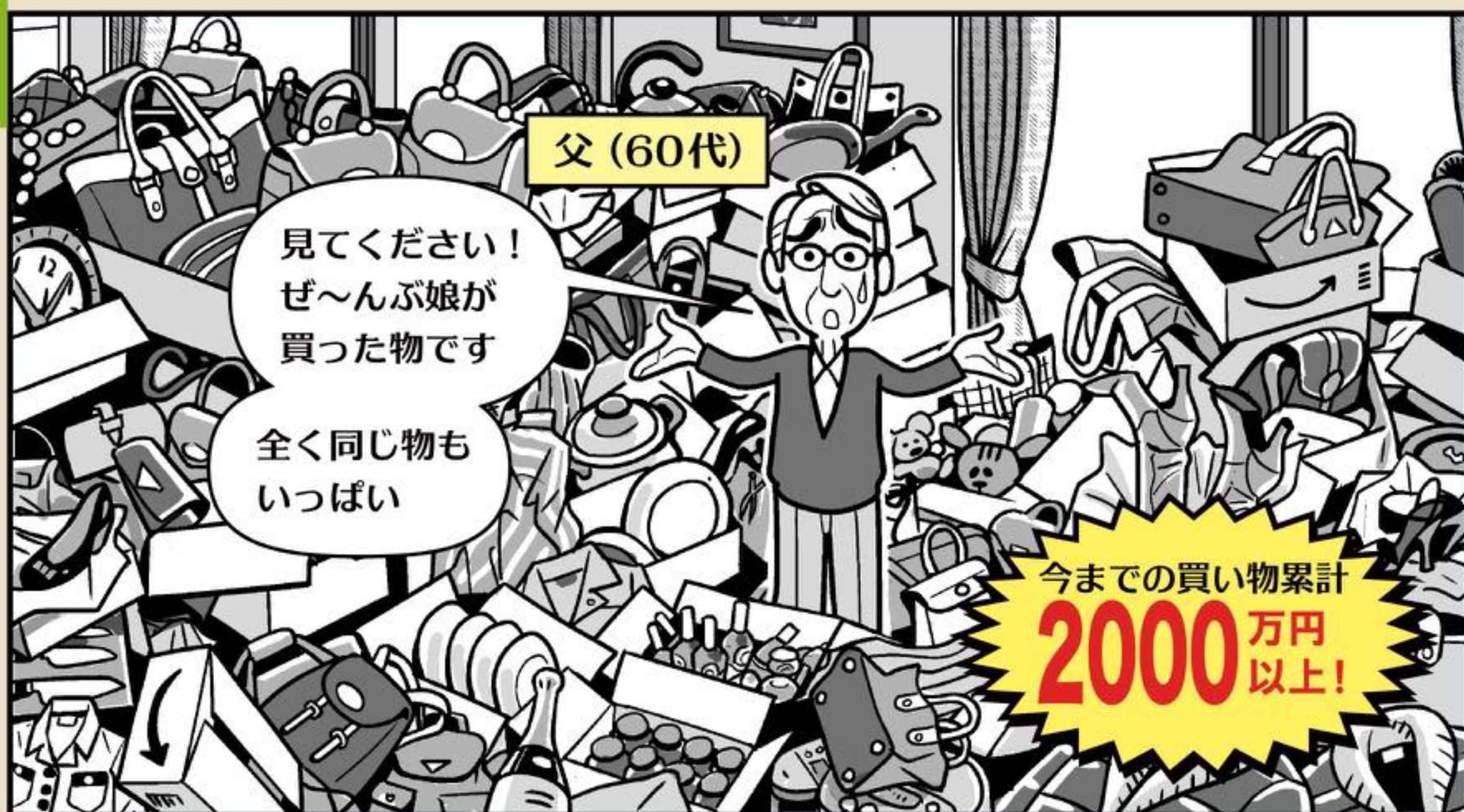


森渚さん（仮名） 40代後半
東京在住 父親と同居

ハマった事 買い物 **いつ** 子どもの頃から **回復** していない

主な障害名 アスペルガー症候群*+ADHD、統合失調症（二次障害）

原因 祖母の甘やかしと、働く父の多忙 **破たん** 父の死後が心配



※アスペルガー症候群・・・知的障害をともしない自閉症。現在は自閉スペクトラム症に統合。



子ども時代

障害特性もさることながら、
思えばこんな生育環境が原因なのかも・・・



問題の深刻化

子どもの頃は少額なのでまだよかったが、大人になると
必要ない高額な商品を勧められるまま購入するようになった



結局同行のうえ解約させてその場は理解したが
今もスマホなどの通信費は月3万円以上



いったんは取り上げたのだが

ケータイがないと
友だちと連絡
とれない～



数少ない友だちまで失ってはと
一台だけ許可したが
これでネット買い物に
ハマってしまった



精神科の医師からも
しよっちゅう買い物を
やめるよう注意されて
いるが効き目なし。
依存回復施設にも相談
したが無理と言われた。

今後をどうするか

私だってできれば
買い物はやめたいよ

でも
ヒマになるとついつい
やっちゃうんだよね



何か打ち込めることや
居場所があれば
なんとかなるかも



しかし、以前
PC入力の仕事をしてたときは

早いけどミスが
多くて使い物に
ならない・・・



人と話すのは好きだが
いつも年下の友だち
それも入れ替わり
関係が長続きしない



いったい
この先どうした
ものか・・・



森さんの問題分析と支援実践

- 広告宣伝を真に受けてしまうアスペルガー（自閉スペクトラム症）の特性に加え、ADHD（注意欠如多動症）の衝動性が影響していると思われる。
- 現在も買い物が継続している事で家族の悩みは尽きない。
- 店に行かなくても簡単にスマホで買えることが衝動の抑制を難しくしていると思われる。
- 月に数回の派遣のバイトを継続していることから、働く意欲はあると思われる。ただし、出来る職種が限定されるのであろう。
- 生育期に金銭管理の経験を得る機会が奪われ、戻すべき生活習慣がそもそも備わっていないケースであり、今の年齢であらたに正しい習慣を身につけることの難しさがある。



ケース

3

私の体験談

谷津一郎さん(仮名) 男性/40代

ハマった事 パチンコ

主な障害名 アスペルガー症候群、ADHD

いつ 仕事に就いてから

きっかけ

失恋、パチンコ台の革新
クレジットカードのリボ払い

破たん

仕事が無くなって、借金返済できず、自己破産

回復

自己破産とGA

1. いつパチンコにハマりましたか？

15年くらい前に、失恋をしたのがきっかけだった。現実逃避で、久々にパチンコをやったら、たまたま20万円も出た。そのころ、エヴァンゲリオンがパチンコ台になってパチンコがブームになった。パチンコの革命的な仕かけの**確変**(確率変動)のモードに入ると興奮し、ハマった。たまに3万当たっても、5万負けるとか、1日で5万とか10万を平気で使った。社会人になっていたから、クレジットカードを作れて、リボ払いで、どんどん借りられる。パチンコ屋の近くに当時ATMがあって簡単。これはいいと思った。10万円借りても月々1万円返せばいいという感じで、麻痺してしまう。味を占めて、粋一杯まで借りることをし始めた。毎日欠かさず行く。仕事終わったら行く。休日に行く。行ったら、終わりまで居る。借金がどんどん増えていく。あぶく銭だから、当たっても、一晩で使ってしまう。コツコツ貯めたお金じゃないから、同じお金なのに感じが違う。ある時、お金を落としたが、探そうとは思わなかった。どうせすぐに無くなるお金だし、当りが出ればすぐに手に入る。そういう感覚になる。

借金は簡単に増える。20万の借金が30万になって、50万になっても、今月いくら使ったという感覚はなくなる。1年で100万円、2年で200万円くらいになる。月に直すと10万くらい。1年半くらいそういう生活が続いて、ついに親にバレた。親が200何万円かの現金を出してくれたので、その日のうちにATMで完済した。その時、親は「二度とそんなことやってくれるな」と言った。その頃、引っ越しして一人暮らしを始めた。初期費用が足りなくてカードで不足分を借りた。金融機関からの通知のハガキが親の目に触れないので、また借金をし始めた。そうし

たら、やっぱりパチンコにも使う。一人暮らしだから親に気付かれない。借金が増えて、今度は、債務整理の弁護士に頼んで返済計画を作った。そのときは月40万円ほど給料があって、そこから家賃を払って、毎月8万円を返済して5年以上かけて完済するというプランで払っていた。そのころには、パチンコをやめたくても、勝つまではやめられなくなっていた。楽しさを超えている。やめたその日から借金がゼロになるわけでもないし、取り返すにはもうやるしかないという感じになった。確変で当り予告が3分くらい続いていると「出るぞ、出るぞ」って気持ちが上がってくる。パチンコには聞きたい音がある。それが流れると条件反射的に必ず行きたくなる。びっくりしますよ。あの音を聞いた瞬間に呼び戻される。

その頃からパチンコの規制が厳しくなって、当っていても23時の閉店と同時に玉が出なくなった。そのため22時過ぎたらみんな賢いからパーッと帰る。でも僕は帰らない。居ても損するって分かっているけど、負けようが光と音に包まれて突っ込んでいる自分がいいとなって、自分だけがホールに残っている。その時、僕はギャンブラーじゃなくて、依存していると悟った。まわりとの違いを初めて自覚した。

規制強化で演出ばかりが派手になってきて、嫌だと思うようになってから、パチンコをやめる決心がついた。その決心を持続するためにGAにも行くようになった。その時、仕事が無くなって、返済もできなくなって、ついに自己破産をした。それからはさすがにパチンコはやめた。10年位前。

2. それまでにパチンコなどのギャンブルの経験はあったのですか？

初めてパチンコをしたのは、高2の時。2000円入れて、たまたま8000円くらいになったときがあったけど、それで終わり。

18歳になりパチンコがやれるようになって、バイトの帰りに友達とやるパチンコは「羽根モノ」で、負けても3000円くらいだった。一度、777の台でやったら、5万円くらい損した。それで羽根だけにした。治験のバイトをやると一週間で15万円くらい稼げる。そのお金が入ると、仲間で遊んだり、パチンコに使う。それでも、借金までして遊ぶことはなかった。お金が無ければないで過ごせた。ただ、常に金が無いという僕には不思議な状態だった。

社会に出たからは仕事帰りのパチンコもしていたけど、むしろインターネットやチャットにハマっていたし、毎週、何時間もかけてバスで名古屋に行って遊んだ。仕事ではうまく行かないけど、仲良しになって、友情を交わす。とにかく何かハマる。常に刺激を求める。

3. 抜け出したのは？

自己破産だった。その後はほとんどやってない。そのときにネットで調べてGAに行った。そこは、やめ続けることをみんなで頑張ろう、**スリッ**してもまたやり直せばいいと励ましあう場所。責める人は誰もいない。パチンコをしてなくても治ったと考えるのは間違いと言われ、今でも時々行く。

GAでは、弱みをさらけ出して、みんながやめているので自分もやめようかとなる。GAに行って、やらないで済んだという効果はあったと思う。その中には発達障害の人もある。

4. 振り返って、自分の特徴は？

中高時代はTVゲームをやりたくて、夏休みに友だちの家に毎日のように押し掛けていた。高校時代は親にゲームを禁止されていたが、目を盗んでこっそりやっていた。大学に入ってゲームを好きにやれるようになったが、死ぬほどやったらすぐ飽きた。今はポイントが貯まるのがあると、僕はそれをやり続ける。それが出来ないとイライラする。アップルウォッチなら**3つのリング**を毎日完成させる。毎日、最後までやらないと気持ち悪い。大きな何か達成目標があるんじゃないくて、手軽に毎日、目標を達成できるのが幸せだというスイッチが入る。いつも何かにとりつかれてきた。

アスペルガーの人は何かにこだわって、やるという感じ。ADHD系はとにかく現実逃避願望が強く、刺激を求め、一発逆転を求める狩猟人間だと思う。結局、快樂。僕はADHDとアスペルガーの両方あると思ったのは、音と光の世界にどっぷり浸かっている自分に気が付いたとき。ギャンブラーは引き際に終わられるけど、僕は終わられない。そこが依存しているかどうかの違い。

5. 家族や本人に伝えたいことは何ですか？

「みんながやっているから大丈夫」という誘いに僕は弱い。社会経験を積んでから、みんなと言ってもいろんな人がいることが分かった。

家族に伝えたいのは、親を意識すると、見つからなければいいとなるからダメ。でも、似た仲間がいると思考が変わる。治らないのはしょうがないが、とりあえず、今日、一日やらない。その繰り返しという考え方を聞いて、ちょっと楽になった。世間は薬物中毒の人に懺悔を求めるが、あれは治療にはたぶん良くないと思う。

谷津さんの問題分析と支援実践

- パチンコが、谷津さんの失恋や仕事での不安全感やストレスを埋め合わせた。
- カードのリボ払い、当時のパチンコ台の演出がその刺激を強めた。
- 友だち関係を求める谷津さんには自助グループはあらたな活動の場、安心できる場となった。
- 日々何かに没頭しないと気が済まないと言うADHD(注意欠如多動症)的特性も原因していると思われる。
- だからこそ、生活に新たな目的を持つことが脱出に有効だった。
- 谷津さんの例から、発達障害者の場合には、生活上のストレスが高いこと、ハマると切り替えしにくいことから、閉店時間があるような既存の遊技場よりも、365日、24時間、どこでもできるネット系のゲームなどが今後の問題だと思われる。

用語集

確変・・・パチンコで次の大当たりを容易に得ることを可能にするシステム
羽根モノ・・・開放チャッカーに玉が入賞し、役モノへのルートが開く台
スリップ・・・やめている最中、我慢出来ず一時的に禁を破ること
3つのリング・・・環状の棒グラフで1日の健康目標を達成すると輪が完成

ケース 私の体験談 三沢豪さん（仮名）男性/20代



ハマった事 パチンコ

主な障害名 自閉スペクトラム症、境界知能

いつ 仕事に就いてから

きっかけ 就労移行支援事業所でのストレス

破たん 破たんにあたる前に専門家に相談した

回復 専門家の助言を得ながら、生活の窮屈さを改善

就労状況 特例子会社に勤務（障害者雇用）して6ヶ月

1. 問題の経過

専門学校を卒業し、就職しましたが、続けることができなくなり、障害者の就労支援を受けました。就労移行支援を受けたのですが、内容が英語や数学の問題のプリントで、イメージと違って嫌になりました。

次に行った就労移行支援事業所では、最初はパソコン作業が中心だったのが、途中から運動やペン習字みたいなことになって、「こんなの意味あるのかなあ」「つまんないなあ」と思って通えなくなって、パチンコに行くようになりました。就労継続支援A型の事業所に勤めたこともありましたが、最初は発送の仕事だったので楽しくやれたのですが、途中で単純な作業に変わって行けなくなって、パチンコに行っていました。

2. 子ども時代のこと

幼稚園のときに、給食を食べ終わって一人で遊び始めて先生に怒られたって、母から聞きました。小学校低学年のときは、登校班である子に押されたり、「遅えんだよ」と言われたりしました。小さい頃から人と話すのは面倒でした。相手が怒らないようにしゃべらないといけなくて言葉に制限がかかるから。みんなと仲良くするやり方がわからなかったです。

小学校高学年のときに英語の塾に行ったんですけど、友達に誘われて

初めて習ってついていけなくて、つまなくて、苦手意識を持ってしまいました。

中学でも部活で先輩に怒られてすぐやめてしまい、移った部活でも顧問の大声が怖くて行けなくなりました。小学校のときに僕をいじめた子がいて、ペンでつつかれたり、叩かれたり、殴られたりしましたね。おとなしいタイプの友達とカードゲームにはまりました。

3. 高校～専門学校

中学では勉強に集中できなくて、成績も悪く、私立の単願でやっと高校に受かりました。専門学校もなんとか卒業し、IT系の会社に就職しましたが、プログラミングやプレゼンができず、3～4ヶ月で仕事に行けなくなり、退職しました。

家の近所のメンタルクリニックに行って、「適応障害」でカウンセリングも受けました。

4. ギャンブル依存症と思った

就労支援を受けても必ずパチンコに行っちゃうので「ギャンブル依存症」だと思い、依存症のクリニックを探して転院しました。そこで「発達障害」だと言われました。ケースワーカーはよく話を聞いてくれました。ある日、先生に「デイケアに行きなさい」って、家から遠いクリニックを紹介されてしまいました。つまないし、遠くて通えないし、パチンコばかり行くようになりました。精神保健福祉センターのギャンブル依存の相談に行きました。

相談員の人に、僕の場合は、ギャンブルの問題ととらえるよりも、まずは発達障害の支援をきちんと受けるほうがいいと思いますよと言われました。相談員からの紹介で、子どもの精神科で「自閉スペクトラム症」の診断を受けました。得意なこと、苦手なことを説明してもらいました。その後は、精神保健福祉センターの相談員の先生がやっている相談室に通って、相談しながら進めました。クリニックも家から通える発達障害に詳しいところに移りました。

5. 新たな就労支援～就労

どうしても就労したかったが、就労移行支援がもう使えなかったの
で、障害者職業センターを紹介されました。最初の面談や適性検査を
やっているうちはよかったのですが、毎日訓練に通うようになると、「こ
んなの意味あるのかなあ」「つまんないなあ」が出てきて、嫌いなプロ
グラムのときにサボってパチンコに行くようになって、相談室の先生
に「ギャンブル依存症再発しちゃいました」って電話をしました。

僕の場合は、パチンコをやるから訓練をサボるのではなくて、面白
くないことをやらないといけなくなると、そこから逃げてパチンコに
行くんじゃないの？って言われました。職業センターからは、遅刻、
早退が多くて、仕事は無理じゃないかって言われました。パチンコに
行っちゃいけないと思えば思うほど行きたくなっていました。

相談室の先生と母とも話し合って「無理にパチンコをやめようとし
ないで、嫌いな訓練でかかったストレスを帰りに発散する方法を考え
てみよう」というやり方を試してみることにしました。訓練の帰りに
10分か15分寄ることもありになって、逆に訓練中にパチンコのことが
思い浮かばなくなりました。

それで障害者職業センターのプログラムを休まないようになって、
アルバイト体験をして、今年の4月から特例子会社に障害者雇用で勤
めています。今は、パソコンを使った作業をやっています。

6. お金の使い方が問題に

仕事は楽しく、職場も周りの人たちにも相談しやすいのですが、初
めて毎月給料をもらっているのので、時々パチンコにもお金を使い過ぎ
てしまいます。相談室の先生と話し合いながら、今は、お金の使い方
をどうするかに取り組んでいます。

三沢さんの問題分析と支援実践

- 子ども時代から対人関係で苦勞をしています、社会に出る前は、問題は大きく出てこず、社会に出た途端に不適応が顕在化しています。
- 自ら「ギャンブル依存症ではないか」と相談に来ましたが、ギャンブルそのものには焦点を当てず、自己理解の支援、無理のない就労支援、窮屈さを感じない程度の生活の工夫に力点が置かれています。
- 不適応は、仕事に行けなくなる、パチンコに逃避するという形で顕在化しています。それを「適応障害」「ギャンブル依存症」などと、本人も家族も支援者も、その表面的な問題だけを消す方向で考えてしまいがちですが背景にある発達障害特性との関連に支援者や家族が気づき、生活全体のバランスを調整する方向での支援が必要です。
- 興味・関心に偏りがあるため、嫌いなこと、つまらないことをやらなければならない場面でパチンコに逃避しやすい傾向があります。嫌いなことも我慢して取り組み、同時にパチンコもやめるという課題設定にするとストレスが増大してしまうので、目標である「就労」を実現するために嫌いなことにも、最低限取り組む時のストレスをどう逃がすか、現実的にできそうなことを自分で考えて探ってもらいました。三沢さんの場合、むしろ低貸玉パチンコを短時間活用することも有効でした。
- 部分に着目しやすい傾向があるので、就労という目標が達成されると、今度は仕事一辺倒で突き進んでしまい、仕事以外のことが見えなくなる傾向があります。パチンコに費やす時間や金額が大きくなった場合、パチンコ自体が問題なのではなく、仕事の負荷が高すぎる、仕事が合わないなどの可能性が考えられるので、すぐに相談することを課題にしています。
- 金銭管理もパチンコと同様、三沢さんが苦痛でない工夫を本人・家族で試してもらい、現実的にできるやり方を探っています。今後も生活の変化に伴い、本人・家族・支援者が協力して、仕事のこと、パチンコ以外の余暇のことなど、細く長く共に考えていく必要があるでしょう。

ケース

5

私の体験談

岡田真輔さん（仮名）男性/40代

ハマった事 パチンコ**主な障害名** 広汎性発達障害傾向**いつ** 大学時代から**きっかけ** 人事異動に伴い仕事内容が変わったため**破たん** 破たんに至る前に専門家に相談した**回復** 仕事と生活の仕方を変えた**就労状況** 元公務員、現在は物流倉庫勤務（一般就労）
勤務7年目、正社員4年目

1. 問題の経過

パチンコは大学時代からです。大学を卒業するにあたり、就活はせず、学生時代からやっていたスーパーの青果コーナーの品出しのバイトを続けながら一人で路上ライブみたいなことを続けてました。フリーターですね。スーパーの業績悪化に伴って退職せざるを得なくなりました。パチンコ屋、自動車の期間工、最後に飲食のバイトをしましたが、いずれも長くは続けられず、結果、パチンコで20万円損をして実家に戻ることになりました。

公務員の予備校に通い、公務員試験に合格して上京しました。最初は出先機関に配属され、窓口業務、次に経理の担当になりました。その頃もパチンコはしていましたが、特に問題は起きませんでした。同僚だった妻との交際も始まりました。3年目に本庁の総務に異動してつまずきました。1日中あちこちから電話がきて即座に回答することや業者との交渉を求められる職場でした。うまくできず、精神科に受診して「うつ病」で休職することになりました。

異動が認められて復職し、ほぼ同時に結婚したのですが、妻はお金にきちんとした人でパチンコ嫌い。パチンコをやめる約束をさせられました。やがて妻が妊娠し、里帰り出産から戻ってくる前に、「最後だから」とパチンコに行き大負けし、罪悪感からプチ失踪しました。

その後がグチャグチャで、仕事にも戻れず、家にもいられず、パチンコをし続ける状態が続きました。実家に預けられたのですが、父の厳しい管理の目を盗んで実家を抜け出し、ネットカフェに寝泊まりしながらパチンコを打つ毎日が続きました。その間も「うつ病」の通院日だけは、ちゃんと病院に行っていましたけど(笑)。

この間に、妻と父が「ギャンブル依存症じゃないか」ということで、相談に行っていました。いよいよ給料が出なくなって、ネットカフェとパチンコの生活が続けられなくなり、退職して、家にも戻れないので、妻と父が相談室から紹介してもらっていたある依存回復支援施設に入ることになりました。給料は全額使っていましたが、借金はありませんでした。

2. 診断

「うつ病」の薬を飲んでいたこともあり、施設入所後すぐに連携している児童精神科に連れて行ってもらいました。そこで専門医による「広汎性発達障害傾向」の診断が出ました。「うつ病」の薬は最終的には全部なくなって、定期的な通院も必要なくなりました。

施設での生活は一通りこなせるのですが、人間関係は広がりませんでした。無理のないアルバイトを探すということで、倉庫での商品管理の仕事を見つけて、半年で施設を卒業し、妻子の元に帰ることになりました。今思うとそんなことはないのですが、施設は「パチンコをやめる人が利用する場所」と自分で思い込んでいたので、施設でのアフターケアは希望せず、妻と父が相談に行っていた相談室でアフターケアを受けることにしました。

3. 家に戻って

妻子の元に帰り、その施設にいたときからのアルバイトを継続したのですが、間もなく困ったことが起きました。妻子といるのがつらい。子を叱る妻の声がまるで自分を叱るように聞こえました。

長くなった通勤もつらくて、駅で人波の中を歩くだけで疲れてしまうのです。

急いで相談室で妻も交えて話し合い、職場の近くにアパートを借りて「平日別居(週末婚)」をしてみたいと自分から提案しました。妻もなんとか納得してくれました。今考えるとよく納得してくれたと思います。

4. 仕事の安定

その後、生活は安定していたのですが、職場の状況が変わり、人とやりとりする機会が増えてしまい、混乱することが出てきたので、転職することにしました。精神障害者保健福祉手帳もとってありましたが、一般就労で同じ職種の倉庫業に転職しました。仕事は商品の補充です。

3年のアルバイトを経て、地域限定の正社員への転換を打診されたときに、上司に人とのやりとりが苦手で、以前に失敗した経験があること、人相手の仕事をするのならアルバイトのままだいいということを伝えました。障害名は伝えていません。上司も理解してくれて正社員になって、現在に至っています。

途中一時的に物流量が急増し、それに対応するための職員が増え、眠れなくなったことがあります。診断をしてもらった児童精神科で短期間薬をもらって乗り切ることができました。

5. 家族との暮らし

妻が家を購入し、同居をどうするかという話になりましたが、自分の希望で今のところ「週末婚」は変えていません。気分転換に仕事終わりに短時間パチンコをしていた時期もありましたが、仕事で疲れるのでいつの間にか行かなくなりました。給料は少ないので、今は、障害年金を受けています。

岡田さんの問題分析と支援実践

- 岡田さんは発達障害としては、いわゆるグレーゾーンで、家族が「ギャンブル依存症ではないか」と相談に来ましたが、ギャンブルそのものには焦点を当てず、自己理解の支援、無理のない就労支援、窮屈さを感じない生活環境づくりの工夫に力点が置かれています。
- 学生時代から濃い人間関係は得意ではなく、一人でマイペースで取り組めること、楽しむことが合っているようです。
- 回復支援施設を短期間利用しましたが、これもギャンブルそのものに焦点を当てるのではなく、一時的に家族と距離を取ること、生活を整えること、能力の凸凹の評価をすること、無理のない仕事探しをすることを中心とし、濃い人間関係が苦手という特性に配慮してくれる施設を選びました。回復支援施設の中には、伝統的な依存症支援で行われている仲間との関係づくりを重視するところも多く、対人関係が負担になってしまうこともあります。
- 愛する妻子との関係も、一緒にいる時間が長くなりすぎると苦痛に感じてしまう人もいます。岡田さんの場合、彼の「別居婚」という提案を妻がよく受け入れてくれたと思いますが、人によってはこのように具体的に接触時間を減らし、無理のない範囲でつきあう方策が役立つこともあります。
- 自らの危機を察知し、支援者に相談する能力が高い方です。支援者は岡田さんが問題を感じたときにとりあえず相談を持ち込む最初の窓口になり、必要な交通整理をすることに徹する役割を担っています。
- 別居婚を始めた頃は、時々仕事終わりに低貸玉パチンコでストレス発散していた時期もありましたが、仕事に慣れ、休日に無理なく家族と交流する自分なりの生活スタイルが確立するにつれ、パチンコをストレス発散の手段として使うことは影をひそめていきました。

ケース

**6 私の体験談** 潮崎健太さん（仮名）男性/40代

ハマった事 パチンコ・スロット、ちょっとだけ競馬

主な障害名 広汎性発達障害、ADHD、依存症

いつ 18歳で仕事に就いてから

きっかけ 職場の先輩や友だちに誘われて

破たん 23歳で自己破産

回復 当事者会、自助グループでの活動、仕事

就労状況 スーパー店員（5年半勤務、障害者枠）、生活保護、独居

1. 18歳で就職したときに、先輩や友人に誘われてパチンコ・スロットをしたのが始まり。500円玉が60,000円になったり、1週間で50万円儲かった時もあったので、博才があると思った。当然、その後全部失ったが。仕事帰りだけではなく、土日までパチンコ台に向かっていた。その頃、仕事は全く面白くなかった。ミスが多くて、仕事の手順も覚えられない。つい馬鹿にされ、またお前かと言われ、自尊心がなくなり、この仕事は向いていない、パチンコで儲けたほうがいいと思った。現実に向き合うのも疲れた。パチンコは自分にとっては、きらびやかなディズニーランドのような世界。俺の居場所だった。

2. パチンコするお金はカードで借りた。カードは何枚も作れた。でもローンを返せなくなると、引き落とし不能リストに名前が載り、会社にギャンブルをしていることがバレた。借金のこと頭で浮かんで仕事は上の空。結局、会社を3年位でやめた。10数万の給料なんて馬鹿馬鹿しい、俺はもっとやれるはずだと思い違いをしていた。でもどの仕事も駄目だった。人間関係も作れなかった。

消費者金融からも借りて、結局540万円の負債を返せなくて23歳のときに自己破産。しかし自己破産してもパチンコを続けた。ヤミ金にも手を出し、実家（保証人）には督促の電話がかかってくるし、反社会的な人もきた。30歳の頃、仕事で集金したお金でギャンブルをして勤め先に見つかって、1回目は始末書で済んだが、ほとぼりも冷めない

うちにまた見つかって、クビになった。父の葬式に行くかギャンブルするか迷ったり、横領したり、母に金を無心し、迷惑をかけた。ただ、反省してもその場限り。

3. ギャンブルをしているときの感覚は？

玉が出ても出なくても何とも言えない「無」の境地。楽しくない。むしろ苦しい。やめたくて仕方がないけど、やめ方を知らないから、磁石のように惹きつけられる。没頭していることで現実を考えなくて済む。身の破滅だとわかっている。でも、過去の快感が残っている。積算したら20年で4千万円も遊んでいた。9年前に生活保護を受けるようになった。

4. やめるきっかけは？

その生活保護のお金まで使ってギャンブルしたのが最後。もう後がない、ホームレスか犯罪するか、死ぬか、やり直すかの4択で、勇気がないから、やり直しを選んだ。生活保護を受ける前提として、回復支援施設（昼間施設）に行けとワーカーから言われ、嫌だったけど同月から通い始めた。

施設に来る人は最初の3日間は助けてくださいと言うが、1カ月ぐらい経つと、自分で何とかできるだろうと思ってやめていく。俺みたいに行き続けるのは1%もいない。
俺は5年近く行って、3年位前に出た。

施設では3ミーティングと言って、午前と午後にミーティングをして、夜は自助会に通う。最初、回復施設は地獄。自分の言葉も信じられないし、ましてや、相手のことも信じられない。こいつら死んじやえばいいと最初は反発していた。就労がその先にあるわけでもないし、ここに来たらもう終わり、自尊心は全然高まらない。ためになっている感じもない。俺はすぐ楽になりたかった。回復施設に行かないで、もっと良いやり方があるはずだと思っていた。ギャンブルはやめたいが、人にあれこれ言われなくて、自分の思う通りのやり方でやめたい。

5. 幼少期は？

家庭環境はよくなかった。俺は長男で、しっかりしろといつもダメ出しされて、きつかった。小中高とずっと学校でいじめを受けていた。特に中学2年の時は生きていてもしょうがないと思った。今は言えるけど、当時は弱みを言ってなるものかと思って言えなかった。今は楽しいから、今は過去は過去と切り分けられるようになった。

6. 診断

発達障害の診断は40歳ごろに回復施設の長に言われて受けた。本を読んだら、俺のことだと思った。依存症の集まりでも発達障害の人がいる。発達障害の当事者会でも依存症の人がたくさんいる。

7. ギャンブルをしないで済む生活になったのは？

やらないでもいい生活になったから。施設はつまらなかったが、仲間のことをいろいろ聞かされて、やったら次は俺も死か病院かと思った。自助会に行って、いろんな仲間から教わった。**12ステップ・プログラム**は俺にはすごく効果があった。仲間を大事にしろ、決められたミーティングに行け、あとは何をしてもいいからと。今でもパチンコには興味はあるが、店の前を通っても吸い込まれない。100%治らなくていいと言われたのがよかった。

当事者会、自助グループでの活動や仕事生きがいになっている。親御さんの会でも話す。地域で当事者会をしている。仕事は障害者枠で、スーパーの品出しとか店内で客対応をする店員。週5日で7時から11時が定時。

もう5年半勤めている。人間関係でつらいこともあったけど、回復施設での人間関係の経験が役立った。

8. 家族への助言

息子を信じて待つてほしい。自分の力では抜け出せないと悟る時が来る。その時がチャンス。それを信じて責めないでほしい。責めると余計に縮こまり、攻撃的になる。親が息子のことが不安なのは親自身の不安であって、息子の不安では無い。それを分ける。「私は悲しい」、「私はあなたの将来を心配している」、「そう考えてるなら、私は嬉しい」

とかの iMessage（私を主語にメッセージを伝える）を使ってほしい。責めても息子は聞いていない。わかっているし、罪悪感がある。「親のお前がなんで責めるんだ、それで治るんだったらとっくに治っている。」と思っている。息子さん、娘さんは親の付属品じゃない。小中学生じゃないし、もう大人。自分の人生は自分で決められる。それをなんで親御さんが奪うのか。見守ってあげるのが親。依存症者は過敏、幼稚、自己中。反省しろと言われても、すぐにまたやる。反省にならない。それが、依存症。親に観察されていると家がストレスになる。

9. 発達障害をバックに持った人への助言は？

依存症者は自分でなんとかしますと言う人が多いけど、自分で治せると思わないこと。ギャンブルのためだったら、何でもするのが依存症者。だから、人に頼れ。喋るより、いろんな人の話を聞くのが良い。私にはためになった。続けていると突然開けてくる。

投影法をやっている。仲間の話の中に入っていく。それをひたすら練習した。自分を第三者的に見れるようになった。依存症に完治はない。だから、1日1日、ギャンブルをしないで済む生活をし続けることだと思う。

潮崎さんの問題分析と支援実践

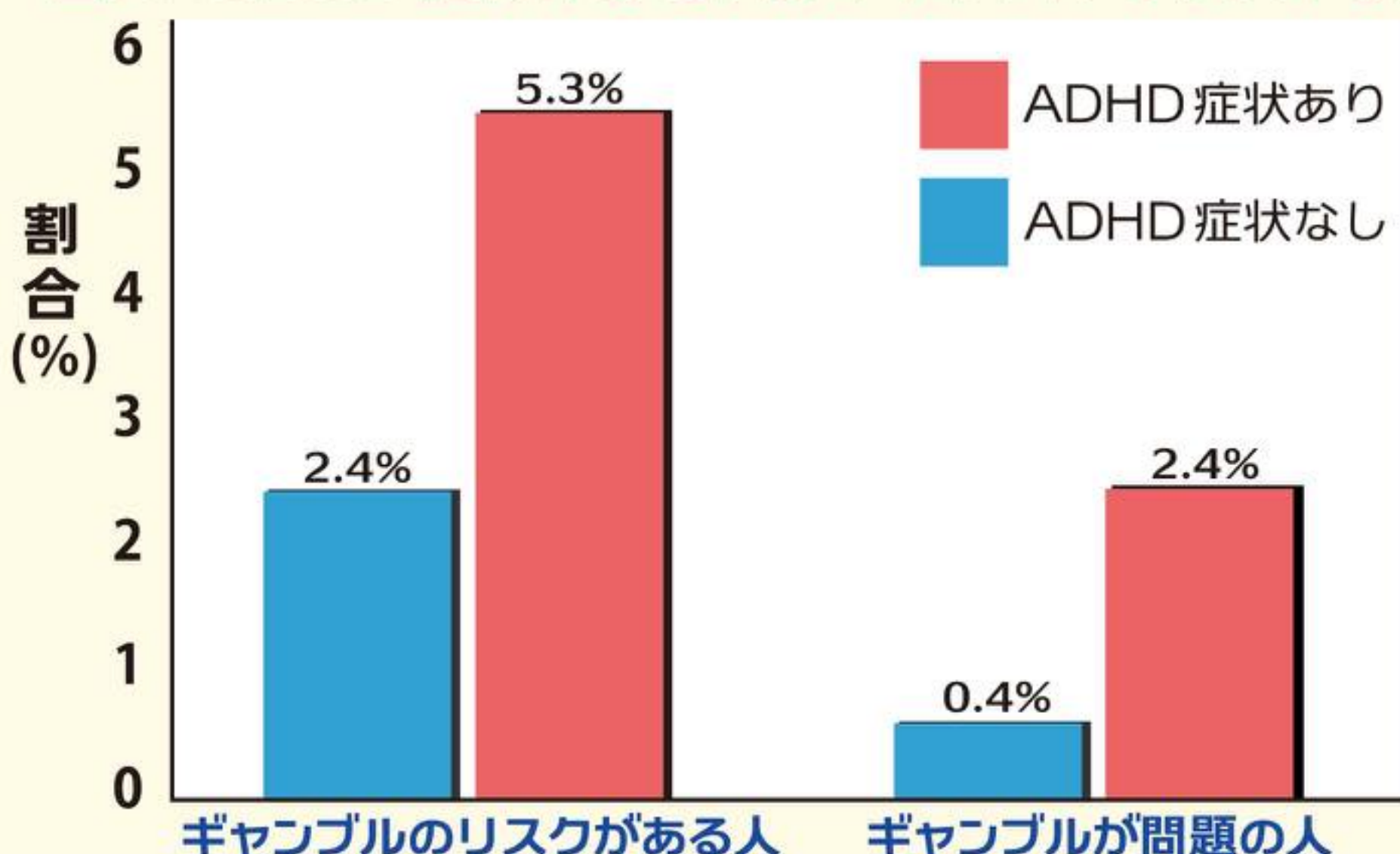
- 発達障害としては、いわゆるグレーゾーンで、明るい人柄で、それゆえに雇用されやすいが、一般の場では仲間を得にくかったと思われる。
- 「もう後がない」ところまで生活が破たんして初めて周囲に助けを求めたタイプ。
- 今は、自助会や当事者会で自分の体験を伝えることで役立ち感を得られることが潮崎さんの励みになっている。
- 人との交流を好む潮崎さんにはそれが合っていたと思われる。

ADHD(注意欠如多動症)の症状とギャンブル問題との関係

～ 英国 7,403人の影響因子を分析 ～

Relationship between attention-deficit hyperactivity disorder symptoms and problem gambling:
A mediation analysis of influential factors among 7,403 individuals from the UK / L. Jacob 他
Journal of Behavioral Addictions, 21 Sep 2018, 7(3):781-791 PMID: 30238788

図1★ADHD症状のある人はギャンブルのリスクが高い



このデータを見るにあたって(本冊子制作委員会から)

1. 2007年に英国で行われた成人精神医学的罹患率調査 (Adult Psychiatric Morbidity Survey 2007) に参加した16歳以上の7,403人のデータを使用。
2. ギャンブルについては、DSM-IVの病理学的ギャンブルの診断基準に基づいて、調査対象者を「ギャンブルの問題がない人」、「リスクがある人」、「ギャンブルが問題の人」の3つに分類。ギャンブル依存症の診断の有無ではないことに注意する必要がある。
3. ADHDの症状は、成人ADHD自己報告スケール (ASRS) 使用してスコアを付け、そのスコアで「ADHDの症状のない人」と「ADHDの症状のある人」に2分。症状であってADHDの診断の有無ではないことに注意する必要がある。ADHD傾向の強さと理解してよいと思われる。
4. ADHDの症状とギャンブルの問題との関係に介在するものとして、一般的な精神障害(うつ病や不安障害など)、境界性パーソナリティ障害特性、ストレスの多い生活上の出来事、職場や家庭でのストレス、アルコール依存症、衝動性が示されていた。
5. この論文から逆算すると、「ADHDの症状のある人」の割合は調査対象者の約5.6%。
6. 自閉スペクトラム症 (ASD) との関係は言及されていない。ADHDとASDは重なることが多いことからすると、ADHD症状の中にASD症状の人が少なくないと思われる。

こだわりや依存の対象とその対応 — 自閉症協会の予備的調査 —

日本自閉症協会は2019年10月にいくつかの加盟団体の協力を得て、こだわりや依存に関する予備的なアンケート調査を実施しました。回答者102名中ほぼ全員が自閉スペクトラム症と診断された方です。そのうち「困ったことがある、またはあった」と答えた76名に困りごとの内容を確認め、さらに年齢で分けました(図1)

別の設問に対する解答(下記HP参照)によれば生活が崩壊するまでに至ったケースはまれでした。大半の方は **そうなるリスクを抱えていた、あるいは現在リスクを抱えながら生活している** と思われる。

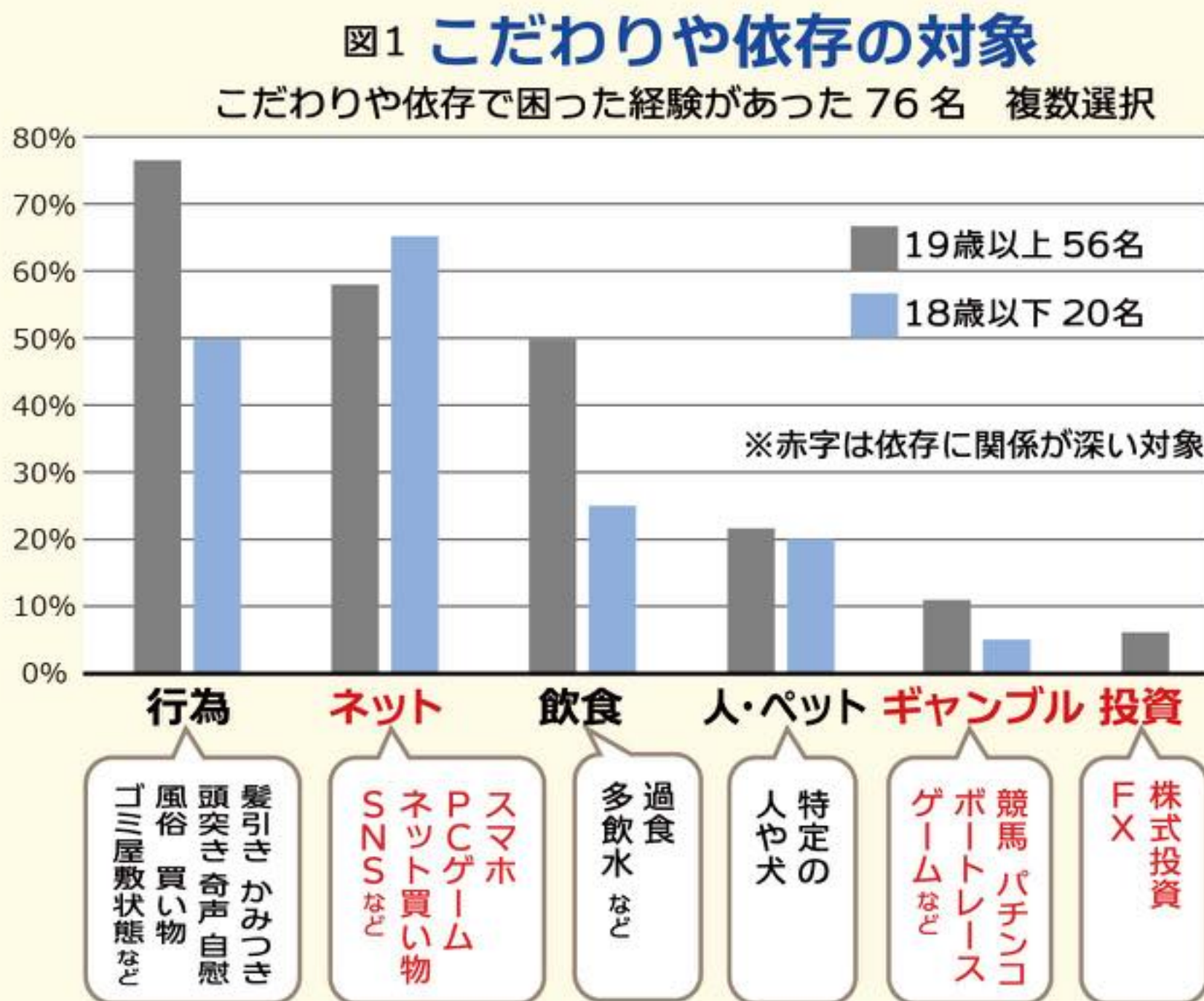
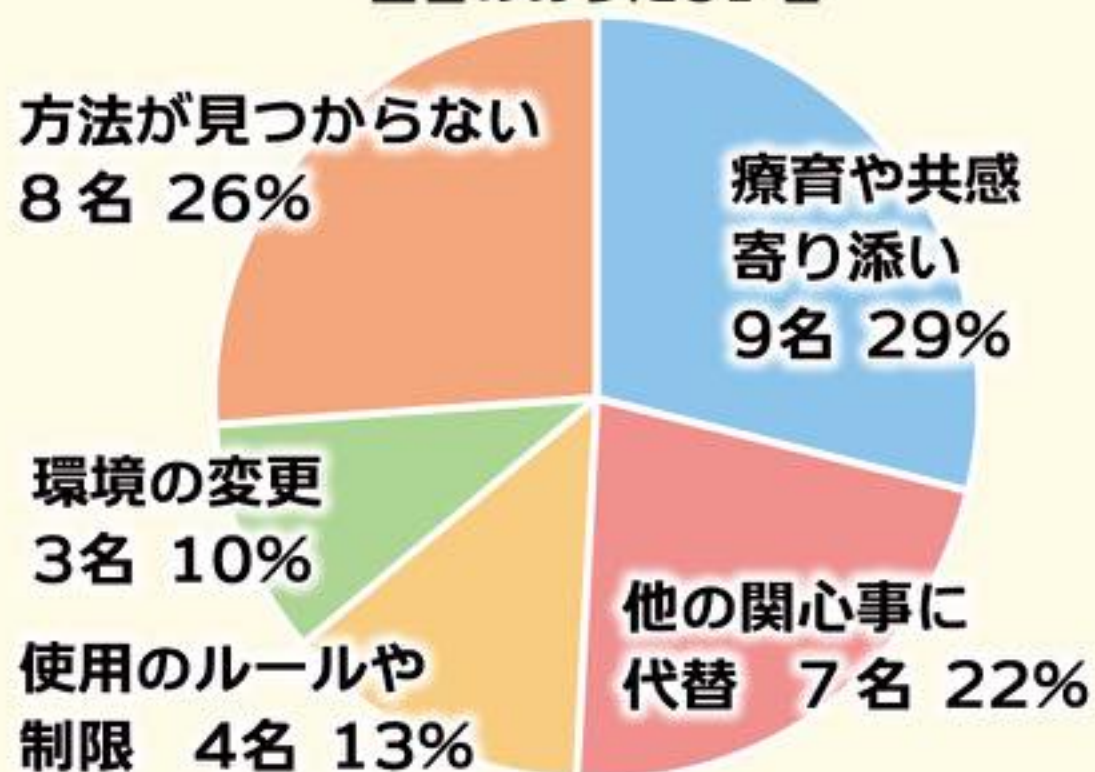


図2 **主な対応方法**

回答のあった31名



31名の方が「主な対応方法」欄に具体的な内容の回答があり、それを大別しました(図2)。

実に **様々な方法が個々に応じて工夫** されています。 **完全に克服したというよりも、関わりや生活を調整して悪化を避けながらゆっくり望ましい方向持って行っている様子** がうかがえます。一方、いまだ有効な方法が見つからない方も少なくありません。

※アンケート内容を詳しく知りたい方は日本自閉症協会ホームページへどうぞ

備考…ギャンブル依存や買い物依存には、アルコールのような体が要求してしまう身体的依存はない。

個々の特性をよく考慮した方法で

現在、オンラインゲームだけでなく、ネットで公営競技の投票ができるようになっていました。いつでもどこでも遊べること、さらに海外サイトへのアクセスも可能であることから、注意が必要です。ネットの通信速度が飛躍的に高まると、一層ワクワク感があおられることも考えられます。また、お金のやり取りが電子媒体になり、数字によるお金の多少や、ポイント還元などでの損得の判断が不得手な人たちがそれらに惑わされ、やめようと思ってもやめにくく、収入に見合った消費や適切な時間の使い方を身につけることが難しくなっているということが話題になっています。

とくに発達障害者の場合、**不安になりやすい、ストレスを抱える、のめり込みやすい、理解者を得にくく孤立しやすい**などの理由から、依存の危険は相対的に高いと思われます。

何かに依存した状態は同じでも、背景に発達障害の傾向がある場合とそうでない場合では、関わる方法が異なります。一般に、個の特徴をよく考慮した、丁寧な対応が必要になります。よく言われるグループ討議がかえってストレスを増大させ、逆効果になる場合が少なくありません。

しかし、**依存の対象が時代で変化しても、発達障害者への介入や予防の基本はこれまでと変わりません**。彼らの感覚・認知特性と学習スタイルに応じた次のような方法が有効です。

① 感覚への配慮

本人独特の快・不快の感覚や疲労を考慮し、刺激を適切にする

② 環境調整

理解可能、予測可能な状況にし、その手がかりを提供する

③ 代替行動

止めさせることを優先せず、代替可能で健全な行動に置き換える

④ 介入の姿勢

注意するだけではなく、本人の生活の質の向上に助力する

しかし、これらのことを当人も支援者・家族も自分だけでできる人は少なく、また、本人自身、よく認識していない事も多いため一緒に考えてくれる人を得ることが大事です。ストレスにならずに肯定的に応じてくれる人、多様性を理解してくれる人、人生経験豊かで自分に合った人を得ましょう。

依存と一言で言っても、**そうなった理由も、また、生活に求める楽しさも人様々です。本人の世界を理解することがまず優先**です。そのうえで、その人その人に応じた有効な方法を探す。そのためにも、専門機関や関係団体、相談機関に接触して情報を得ましょう。

専門機関・団体の方々には、発達障害のグレーゾーンの方にもその特性に応じた対応の必要性をご理解頂きますようお願い申し上げます。

発達障害と依存問題の冊子制作委員会 執筆者一同

発達障害とギャンブル等依存問題参考情報



依存症についてもっと知りたい方へ 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000149274.html>



「ギャンブル等 依存症」などを予防するために 文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2019/04/05/1415166_1.pdf



**パンフレット「発達障害の理解のために」
厚生労働省**

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/hattatsu/dl/01.pdf>



自閉症スペクトラムの理解と支援 日本自閉症協会／本田秀夫

<http://www.autism.or.jp/autism05/201409-honda.htm>



**冊子 自閉症を知っていますか？
日本自閉症協会**

<http://www.autism.or.jp/book05/tebiki-new-2.htm>



**冊子 アスペルガー症候群を知っていますか？【改訂版】
東京都自閉症協会**

<http://www.autism.jp/shop/2019/06/000951.html>

Q&A

Q 発達障害傾向のある人が一度ギャンブルなどに依存すると、医療機関や自助グループに行かないと解決できませんか？

A 依存やこだわりの対象や程度、本人の特性や背景によって解決の道筋は多様です。自らのASDやADHD傾向を自覚することは自分理解に有益です。依存やこだわり行動に替わる余暇の過ごし方を考え実践することは効果的です。また、様々な生活場面での対処方法の援助（生活支援）を受ける、無理のない仕事に就くなど生活安定により依存やこだわりの問題が小さくなる場合もあります。※こだわりを創作や社会的活動で活かして自尊心を高めることも大事です。

Q 知的障害とギャンブルなどの依存行動には関係がありますか？

A 義務教育課程で勉強が苦手であったり、生活することに苦勞することが多い方は知的障害が影響しているかもしれません。その場合は、生活支援を中心に対応したほうが効果的です。発達検査を受けて、元々の弱さを評価してもらうことも支援の参考になります。

Q 自助グループに何度か参加しましたが、沢山の人がいて緊張して話ができません。不安が強くなり帰り道にまた遊んでしまいました。家族からはとにかく参加を継続してほしいと言われてます。つらくても行かなくてはいけないのでしょうか？

A 自助グループは合う人、合わない人がいます。人前が苦手な人には合わない可能性があります。何度か参加してつらいと思う気持ちが変わらなければ、別の解決方法を考えてみてはいかがでしょうか。

Q 問題を抱えている本人が相談に行くことを拒んでいるのですが家族はどうすればよいのでしょうか？

A 家族が本人を理解して対応するだけで、問題が軽くなることはよくあります。家族が相談に行くことをお勧めします。ただし、問題を抱えている方が若い場合や、ギャンブルなどをやる前から金銭管理ができないなど生活上の問題を抱えている方は、依存関係の相談箇所だけでなく、基幹相談支援センターや発達障害者支援センター、保健所など、地域の実情も考慮し、問題を幅広くとらえて相談するのが良いでしょう。

Q 発達障害の人の場合、ギャンブルなどに依存すると、コントロールして遊ぶことは不可能なのでしょうか？

A 依存する人は自分でやめられると過信しがちです。適度に遊ぶことは決して易しくはありません。

Q 発達障害、自閉症、ADHD とは何ですか？ どのような関係ですか？

A 自閉スペクトラム症 (ASD)、注意欠如多動症 (ADHD)、学習障害、チック症、吃音などを一括りにして発達障害と呼んでいます。生まれつき脳の一部の機能に違いがあり、感覚や知覚が一般の人と異なります。外見では分かりにくいいため、理解されにくく、周囲に誤解されやすいと言えます。詳しくはP28の参考情報をご利用ください。

Q 発達障害で支援を受けることと、ギャンブルなどの依存で治療や支援を受けることは分けて考えたほうがよいですか？

A 発達障害のある方の依存やこだわり行動は、発達障害に起因していることが多いと考えられます。発達障害の考え方や関わり方を基本として、依存やこだわりの問題に介入すべきでしょう。

Q ゲームや買い物、ギャンブルなどの依存行為さえなくせば、すべての問題が解決するのではないのでしょうか？

A 長期的に依存の問題を抱えている方には、生活や仕事にストレスを抱えている場合が多く、その行為さえなくせばよいという考え方では正しい向きあい方にはならないと思います。(P27 参照)

Q 金銭管理は家族がすべきでしょうか？

A すべき、すべきでないの両方の考えがあります。いちがいにはどちらが正しいとは言えません。本人の意向を無視しても効果は一時的です。本人の意志の強さ、自己観察力、学習能力などを考慮に入れて、試行錯誤で長期的視点で取り組みます。家族だけでやらずに経験豊富な支援者の力を借りましょう。

ご本人・ご家族
支援者の方へ

発達障害 の視点から見た ギャンブル等の依存

♥多様性の理解と適切な支援のために♥

2020年2月1日 初版第一刷発行

編集♥発達障害と依存問題の冊子制作委員会

執筆♥中村 努 NPO法人ワンデーポート

♥高澤 和彦 浦和まはろ相談室

♥今井 忠 一般社団法人日本自閉症協会

監修♥内山登紀夫 一般社団法人日本自閉症協会 副会長

マンガ・デザイン♥中尾佑次 イラストレーター

発行者♥一般社団法人日本自閉症協会

〒104-0044 東京都中央区明石町6丁目22番
築地ニッコンビル 6F

TEL: 03-3545-3380 FAX: 03-3545-3381

Email: asj@autism.or.jp

ホームページ: <http://www.autism.or.jp/>

無断転載禁止

この小冊子のPDF版がダウンロードできます!



<http://www.autism.or.jp/report05/index.htm>

日本自閉症協会 各種資料

