

# 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。

**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、生活することに苦労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。

**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&A

**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？どういう関係ですか？

**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ため、理解されにくく、周囲に誤解されやすいと言えます。

**Q** 発達障害で支援を受けること、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かでしょうか？

**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。

**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♥



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  
ホームページ: <http://www.autism.or.jp/>

競輪の補助事業

このリーフレットは  
競輪の補助により  
作成しました

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

**KEIRIN**  
OO



## ～生活全体の再構築を～ 依存したくなつた理由から考えよう

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つてきました。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。

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。

## 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す。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あります。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。

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** 本人独特的の快・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、これらのことと当人も支援者・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多いため、一緒に考えて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。

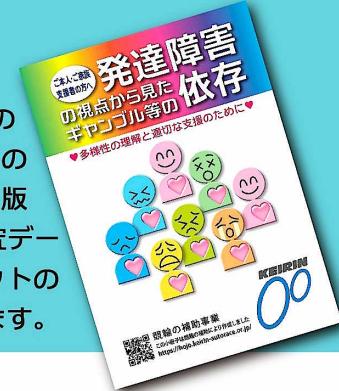
依存と一言で言っても、**そうなつた理由も、また、生活に求める楽しさも人様々です**。本人の世界を理解することがまず優先です。そのうえで、その人その人に応じた有効な方法を探す。そのためにも、専門機関や関係団体、相談機関に接触して情報を得ましょう。

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

## 冊子のご紹介

このたびA5判36ページの小冊子を作りました。下記の代表的な相談実例（マンガ版2編）のほか、興味深い研究データを掲載し、本リーフレットの内容がより詳しくわかります。



### 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**

### 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**

### ケース

**3 谷津さんの場合**  
**自己破産とGAで依存脱出**

### ケース

**4 三沢さんの場合**  
**発達障害支援と金銭管理**

### ケース

**5 岡田さんの場合**  
**週末婚でマイペース生活**

### ケース

**6 潮崎さんの場合**  
**GAの依存症プログラム継続中**

GA : ギャンブラー・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

## 小冊子(PDF)のダウンロードはこちら

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

日本自閉症協会 各種資料