

令和6年度 依存症家族教室のご案内

～ご家族のギャンブル・ゲーム・買い物・窃盗などで悩む方へ～

ギャンブルや買い物，ネットゲーム等が続いているうちに，**やめたくてもやめられない「依存症」という病気**を発症する可能性があります。依存症になると，本人が「やめたい」と思ってもやめられずに，仕事や学業，家族よりもギャンブルやネットゲームを優先していくようになります。本人が学業不振，失職，借金などの金銭トラブルなどの問題を起こし，その尻拭いのために家族が振り回されていくことがあります。

依存症は家族を巻き込む病気です。まずは**家族が依存症について理解することが，本人の依存症からの回復の第一歩**となります。精神保健福祉センターでは家族教室を開いていますので1人で悩まずにご相談ください。

依存症って？ やめたくてもやめられない脳の病気

- ギャンブルする時には予算や時間の制限を守れない，決めても守れない
- ギャンブルに勝った時に「次のギャンブルに使おう」と考える
- ギャンブルしたことを誰かに隠す
- ギャンブルに負けた時にすぐに取り返したいと思う
(ギャンブル依存症問題を考える会作成自己診断ツール「LOST」より。)

本人の依存症を悪化させてしまう家族の対応

- 叱責や注意を繰り返す。
- 依存症が病気であることを認めず，本人の人格や意思の問題にする。
- ギャンブルをしないように監視する。
- 本人の借金を肩代わりする。
- 本人の起こしたトラブルを家族が尻拭いして解決しようとする。

第4月曜日 13:30～15:00 茨城県精神保健福祉センター

4月22日	依存症という病気	10月28日	依存症という病気
5月27日	家族の安全	11月25日	GAからのメッセージ
6月24日	家族のセルフケア	12月23日	家族のセルフケア
7月22日	自助グループはなぜ必要か	令和7年 1月27日	再発・再ギャンブルに備える
8月26日	コミュニケーションを 変えてみる	2月17日 ☆第3月曜日	本人の行動を知る
9月30日 ★第5月曜日	ギャマノンからのメッセージ	3月24日	全国ギャンブル依存症 家族の会茨城からのメッセージ

※令和6年4月1日現在予定

問い合わせ：茨城県精神保健福祉センター 水戸市笠原町993-2
TEL029-243-2870

