

◇ギャンノンで私たちはギャンブルの問題に対する効果的な対処法を学びます。自分自身への助けを求め、落ち着きと平安を得ることで、私たちは日々の問題とよりよく取り組めるようになります。私たちのそのような変化によって、ギャンブラー自身が助けを求めるようになることもあります。

◇強迫的ギャンブルは情緒的な問題であることが認められています。この病気を持つ人と生活することは、悲惨な体験です。家族関係には緊張がみなぎり、家庭内は恨みや焦燥、反感などでいっぱいになります。私たちが抱えるどうしようもない問題を解決する方法など、どこにもないのだという気がしてきます。ギャンブラーの家族や友人である私たちは、神経症を発症しかねません。生きていても意味がないとさえ思えてきます。

◇強迫的ギャンブラーの家族や友人として、私たちの多くは強い絆を見つけました。もう一人ぼっちだと感じなくていいのです。新しい、素晴らしい生き方が私たちのものになるのです。

◇私たちと一緒に、ギャンノンで新しい生き方を始めましょう。

**強迫的ギャンブラーが助けを求めるまで待つ必要はありません。あなたが先にギャンノンに来てください。**

**私たちは  
あなたのことを  
気にかけています**

GAM - ANON INTERNATIONAL  
SERVICE OFFICE, INC.  
P.O.Box157  
Whitestone, N.Y.11357

「ISOは、この翻訳をギャンノンが著作権を持つ  
文献として認証するものではない」  
許可なくコピー、転載、引用することを禁ずる。

翻訳・編集/ギャンノン日本インフォメーションセンター  
TEL/FAX 03-6659-4879 <http://gam-anon.jp/>  
\*専従者はいません。お問合せには時間をいただくことがあります。

**家族のギャンブルで  
お困りでは  
ありませんか？**



**ギャンノンはあなたの  
手助けができます！！**

ギャンノンでは、次の20の質問のうち少なくとも6つ以上当てはまる人は、ギャンノンが手助けできると考えています。

連絡を待っています。

ギャンノン日本インフォメーションセンター  
TEL/FAX 03-6659-4879  
info@gam-anon.jp  
http://gam-anon.jp/

ミーティング会場については、ギャンノンのホームページ、TEL/FAX、各地区の保健センターなどで確認してください。

◇家族のギャンブルでお困りなら、ギャンノン家族会があなたの力になれるでしょう。もし家族に強迫的ギャンブラーがいるとしたら、以下の質問のうち少なくとも6つ以上があなたに当てはまるはずです。

- 1 あなたは借金の取り立てにいつも悩まされていますか？
- 2 問題の人は、しばしば説明もなく長時間、家を空けることがありますか？
- 3 その人はギャンブルのために仕事の時間まで費やしますか？
- 4 その人について、お金に関して信用できないと感じていますか？
- 5 その人は、心からギャンブルをやめると約束し、もう一回だけチャンスを与えてくれと懇願したのにもかかわらず、何度もギャンブルをしていますか？
- 6 その人は、自分で予定したより長くギャンブルをしたり、最後の1円がなくなるまでギャンブルをしますか？
- 7 その人は、損失をカバーしようと、またはもっと勝とうと、すぐにギャンブルに戻ってしまいますか？
- 8 その人は、金銭上の問題を解決するためにギャンブルをしていますか？またはギャンブルが家族に物質的な快適さや豊かさを与えてくれるだろうという非現実的な期待を持っていますか？
- 9 その人は、ギャンブルをするためや、ギャンブルでできた借金を払うためにお金を借りていますか？
- 10 その人の評判は、ギャンブルのために損なわれていますか？ギャンブルのお金を作るために、違法行為までしていますか？
- 11 あなたや家族の服や食べ物が買えなくなると思っ、あなたは生活のために必要なお金を隠すようになっていませんか？
- 12 あなたはチャンスがあればその人の服や財布の中を探りますか？さもなければその人の行動をチェックしていますか？
- 13 その人は自分のお金を隠すことがありますか？
- 14 あなたはその人のギャンブルが進行するにつれて、その人の人格が変わるのに気づいていますか？
- 15 その問題の人は、自分のギャンブルを否定したり、うそで包み隠したりしていますか？
- 16 その人は、ギャンブルに対する責任をあなたに押し付けるために、あなたに罪の意識を持たせようとしていますか？
- 17 あなたはその人の気持ちを先読みし、その人の人生をコントロールしようとしていますか？
- 18 その人はギャンブルのためにいつも憂鬱になったり、後悔したり、さらに破滅を恐れる時さえありませんか？
- 19 ギャンブルによって家族がバラバラになってしまうと恐れたことがありますか？
- 20 あなたは自分の人生も悪夢そのものだと感じていますか？