

危険な兆候

予定よりも長い時間や多い金額を費やしてしまう。

ギャンブルの後、家族や友人と口論になる。

負けた分を取り戻すためにできるだけ早くまたギャンブルをしたいという衝動がある。

ギャンブルについて罪悪感や後悔がある。

ギャンブルのために借金をしたり財産を売り払ったりする。

ギャンブルのために違法な手段でお金を得ようとする。

ギャンブルのために仕事を休んでしまう。

ギャンブルにどれだけのめり込んでいるのかを隠してしまう。

より安全にギャンブルするためのヒント

ギャンブル産業は利益を得るために存在していること、そして自分が負ける可能性が高いことを忘れない。

自分が投じる金額の上限を設ける。

ギャンブルを終える時間を決めて、タイマーを掛ける。

アルコールや薬物を摂取しているときは、ギャンブルをしないようにする。

気持ちが沈んでいるときや、ストレスや退屈を感じているときにはギャンブルをしない。

ギャンブルとそれ以外の行為・行動のバランスを取る。

自分のギャンブル傾向をチェック

自分のギャンブル傾向をチェック



助けを求めても
大丈夫です

1800 858 858

プライバシーが守られた
24時間対応の無料サービス

25_01510RP_Japanese

gamblinghelpqld.org.au

Gamblinghelp
QUEENSLAND

 Queensland
Government

自分のギャンブル傾向をチェック

自分はギャンブルの問題を抱えているのではないかと感じていませんか？

以下の質問に答えてみましょう：

ギャンブルをした後、うつや不安を感じることもある。

はい いいえ

自分のギャンブルのやり方に罪悪感を感じることもある。

はい いいえ

思い返してみると、ギャンブルが自身の生活に問題をもたらしたことがある。

はい いいえ

他の人、特に家族には、ギャンブルにどれだけの時間やお金を費やしたのかを言わないほうが良いと感じることがある。

はい いいえ

ギャンブルのあと、手元にお金が残っていなかったということがよくある。

はい いいえ

以前負けた分を取り戻すために、またギャンブルをしたいという衝動を感じることもよくある。

はい いいえ

過去に自分のギャンブル行動について批判されたことがある。

はい いいえ

借金返済のためにギャンブルで勝とうとしたことがある。

はい いいえ

4つ以上の質問に「はい」と答えた方は、ギャンブルが生活に問題をもたらしているかもしれません。

オークランド大学医学部 Goodfellow Unit、シヨーン・サリバン開発 Eight' Gambling Screen—Early Intervention Gambling Health Test [「8項目」のギャンブリング・スクリーナー ギャンブリング・ヘルス早期介入検査]より

支援を利用できます

Gambling Help [ギャンブル問題支援] サービスは、ギャンブルをしている当事者やそのパートナー、家族、友人を対象に、無料のカウンセリングやサポート、情報を提供しています。

カウンセリング・サービス

電話とオンラインのサポートが、1日24時間・週7日利用できます。

通常の業務時間内には、Gambling Help サービスを通して対面でのカウンセリングも提供されています。

自らにギャンブル禁止を課すことを検討

ギャンブル施設に行くのを自分では止められないと悩んでいる方は、自己申告による立ち入り禁止（自己排除）について、その施設のカスタマー・リエゾン担当者に相談してみましょう。また、Gambling Help サービスも、ギャンブル施設からの自己排除をできるよう支援を提供しています。

スポーツ賭博業者からの自己排除については、その業者に直接お問い合わせください。

クイーンズランド州 GAMBLING HELP のウェブサイト

ご自身やお知り合いがギャンブルによる有害な問題を抱えているときは、以下のウェブサイトです役に立つ情報やアドバイスをご覧ください：gamblinghelpqld.org.au



体験談

ギャンブルに関する問題を乗り越えた人たちが、どのようにそれを成し遂げたのか、体験談を聞いてみましょう。



家族と友人

ギャンブルによる有害な問題を抱えているかもしれない人とその問題についての話し合いを始めるための、アドバイスを提供しています。ギャンブルをしている当事者の家族や友人からの、よくある質問もまとめられています。



ギャンブルについて理解する

ギャンブルによる有害な問題がどこから始まるのかや、ギャンブルをしたくなる衝動について理解するための情報。

助けを求めても
大丈夫です

1800 858 858
プライバシーが守られた
24時間対応の無料サービス



Interpreter

ご自身の言語の通訳者をご利用の際は、131 450 にお電話のうえ、Gambling Helpline への取り次ぎをご要請ください。