

よこ はま し  
横浜市でギャンブルなどの  
お悩みを抱えるあなたへ



よこはまし けんこう そうだん  
横浜市こころの健康相談センター 令和2年11月(令和7年3月改訂)

Let's take a look ♪



競馬・競輪などや、ばちんこなどで生活に支障が出ていませんか？  
それはあなたの意思の弱さや我慢不足が原因ではなく、  
ギャンブル等の依存症かもしれません。

↓以下のチェックが2つ以上当てはまる人は、ギャンブル等の依存症の可能性がります！

過去12か月であなたは…

- ギャンブル等で予定以上の金額・時間をついやしてしまったことがありますか？
- あなたのギャンブル等を周囲の人から批判されたことがありますか？
- お金をめぐる口論は、主としてあなたのギャンブル等に関することですか？
- 自分のギャンブル等について罪悪感を感じたことがありますか？
- ギャンブル等で負けているのに、勝っていると主張したことがありますか？

※Lesieurら(1987)をもとにRoomら(1999)が作成。日本語訳：こころの健康相談センター



依存症は回復することができる「病気」です。  
ご自身や身近な方のギャンブル等の問題で  
お悩みの方は、お気軽にご相談ください。



ギャンブル等、アルコール、薬物などの依存症で困っている人へ

依存症個別相談（電話相談・来所相談（予約制））

横浜市こころの健康相談センター（依存症相談拠点）

☎045-671-4408

【受付時間】平日午前8時45分～午後4時30分

（対応時間は午後5時まで、祝日・年末年始を除く）

各区役所の高齢・障害支援課でも相談を受け付けています

