

## ギャンブル等についてこんなことはありませんか

ギャンブル等依存症かどうかを自己診断できるチェックリストです。  
最近1年間のギャンブル経験であてはまるものがあるかどうか、  
チェックしてみてください。

**Limitless**

ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない、決めても守れない

**Once again**

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

**Secret**

ギャンブルをしたことを誰かに隠す

**Take money back**

ギャンブルに負けた時にすぐに取り返したいと思う

出典:田中紀子、松本俊彦、森田展彰、木村智和、病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か:  
LINEアプリ・セルフスクリーニングテストを用いた病的ギャンブラーの臨床的特徴に関する研究

4項目のうち、2項目以上があてはまる場合は、ギャンブル等依存症の危険度が高いと言われています。  
ギャンブル等のことで気になったら、相談できる場所があります。  
ひとりで抱え込まずにご相談ください。



ギャンブル等依存症相談支援アプリ

# 「Day See」

を活用すると便利です

全9問のアンケートに答えることで、より詳しく、ギャンブル依存度のチェックをすることができます。

ご自身のギャンブル行動を客観的にとらえてみたい方は、いちどお試しください。

ダウンロードは  
こちらから



▲Android版



▲iOS版