

メンバーの話

あなたの人生に関わっているギャンブラーが助けを求めているかどうかにかかわらず、ギャマノンではあなたを手助けできます。強迫的ギャンブラーの妻、夫、成人した子供、親、家族、パートナー、友達——つまり、人生が強迫的ギャンブラーに影響を受けている人であれば**誰でも**、ギャマノン・メンバーだと言えます。

ギャマノン・ミーティングで、メンバーはギャンブル依存症について話をし、この問題の人生への影響とともに生きていく上で助けとなる方法を分かち合います。

ギャマノン・メンバーは、個人の経験を喜んで分かち合います。メンバーはあなたが今、どんな経験をしているのかとてもよくわかっています——**なぜなら、メンバーもその経験をしてきたからです。**

ギャマノンは、匿名無名で行う12ステップの自助プログラムです。参加料はありません。

夫の立場から——強迫的ギャンブルによって、私たちの結婚はほぼ壊滅状態になりました……それも2度。借金と嘘が積み重なったせいで、その危機が訪れましたが、その後、ギャマノン・プログラムを見つけたことは恩寵でした。妻の依存症にどう対処するのがベストなのか学び、私は自身の態度、行動、日々の活動を整えることができました。二人の関係を癒すことに双方が取り組むにつれ、私たちの人生は改善しています。

妻の立場から——ギャマノンは、夫のギャンブル行為がもたらした破壊的で経済的・感情的な問題に直面する勇気を私にくれました。私たちのクレジットカードは限度額まで到達し、401K(米国の確定拠出年金)は日常の支払いに徐々に使い込まれ、国税庁(IRS)が家までやってきました。今、夫はギャンブル依存症からの回復の途上にあり、私たちの経済的な状況を立て直そうと一生懸命努力をしています。ギャマノン・プログラムという道具は、私たちに与えてくれたのです。私が目を開けて、私たち家族のなかのギャンブルの問題に、落ち着いて現実的に対処するために必要な考え方を。

パートナーの立場から——強迫的ギャンブラーである私のパートナーに出会ってすぐ、私たちは夕ホ湖に行き、夕ホ湖やレノ市にあるいくつかのカジノでギャンブルをしました。ギャンブルは問題となり、そのあと、同じ年のうちに初めてギャマノン・ミーティングに参加しました。ミーティングに4回ほど出席した後、ギャンブラーがギャンブルをやめ、もう問題ではなくなったようだったので、ミーティングに出席するのをやめました。

一年たたないうちに、私のパートナーは再びギャンブルを始め、状況は私にはどうにもならないものとなりました。それで、再びギャマノンに出席をし始め、それ以来定期的に出席し続けています。

ギャマノンは、私の人生の重要な一部になっています。ギャンブルが問題になったときに、私は溺れているような気持ちでした。頼るところが他にどこにもなかったのが、私はギャマノンに来始めたのですが、知らない人たちの集団を当てにするのは心底気が進まず、また不安な気持ちでした。ミーティングの雰囲気には、最初から信頼と正直さがありました。私は一も二もなくグループに受け入れられ、最初のミーティングから自分の心を打ち明けることができました。私は、自分に適切な人たちと適切な場所にいるのだということがわかっていました。

親の立場から——親として、これまでしなくてはならなかった行動で最も難しかったものは、強迫的ギャンブラーの息子を「助ける」のをやめることでした。ギャマノンでは、息子の言葉の暴力を受け入れないこと、彼が嘘をついたり一晩中外出したりした時、妻と私が「刑事のようにふるまう」のをやめることを、私たちに教えてくれました。事実、私たちは、私たちの生き方の方向をがらりと変え、息子を本当の意味で助けてくれるものをミーティングの度に学びました。

妻の立場から——ギャマノンで、多くの人の救命具となることに成功してきた、歴史あるプログラムを信頼することを私は学びました。私は、ギャマノンの多くの友達のように、もう一度微笑んだり、声を出して笑ったり、人と関わったりしたかったです。

物事を「私のやり方」でするのをやめなくてはならないとようやく理解するのに、長い時間がかかりました。というのも「私のやり方」で行動するのでは、私の人生やギャンブラーとの関係は良くならなかったからです。私は難しい変化をいくつか受け入れなくてはなりませんでしたが、私が失わなくてはならなかったものは何かあったのでしょうか？ 私は、ギャマノンメンバーがそれぞれ個人の経験をもとに分かち合ってくれる知恵を、一心に聞き入りました。自身の人生を変えるためには、一生懸命取り組んで、異なるやり方で行動しなければならないことを学びました。

それに応えるように、夫は彼自身の人生に変化を起こし始めました。今では、私は声を出して笑い、毅然として、人生の課題にずっと上手く対処しています。



文献を自国の言葉に翻訳する許可を求めてきた国は、次の条件のもとに許可を与えられる。翻訳は正確であること、そして次のように述べているディスクレイマー（権利・責任放棄の陳述）が含まれていること。

「Gam-Anon I.S.O.は、この翻訳をギャマノン I.S.O.が著作権を持つ文献として認証するものではない。」
The I.S.O. office does not authenticate this translation as Gam-Anon I.S.O. copyrighted material.

Gam-Anon® International Service Office, Inc.
For the Gam-Anon® Family Groups

P.O.Box307
Massapequa Park, NY 11762

www.gam-anon.org (アメリカ)

配偶者・家族・友達が、
ギャンブルの問題を抱えているかもしれない
——そんなあなたに

他の誰かのギャンブルの問題に
あなたの人生が影響を受けているなら

GAM-ANON CAN HELP

～ギャマノンが助けに～

発行：
一般社団法人ギャマノン日本サービスオフィス

〒170-0013
東京都豊島区東池袋2-62-8
BIGオフィスプラザ池袋501号

Tel/Fax: 03-6659-4879
E-mail : info@gam-anon.jp
<http://www.gam-anon.jp> (日本)

*お問合せには、お時間をいただく場合があります。