

参考資料集

ギャンブル等依存症の実態関連

1. 厚生労働省ウェブサイト「依存症についてもっと知りたい方へ」・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1

アクセス制限関連

2. 中央競馬における家族申告によるアクセス制限に関する資料・・・・・・・・・・ P 9
3. 競輪・オートレースにおける家族申告によるアクセス制限に関する資料・・・・・・・・・・ P 13
4. モーターボート競走における家族申告によるアクセス制限に関する資料・・・・・・・・・・ P 15

多重債務相談窓口等における対応関連

5. 金融庁・消費者庁「ギャンブル等依存症に関連すると考えられる多重債務問題に係る相談への対応に際してのマニュアル」・・・・・・・・・・ P 19
6. ギャンブル等依存症に関する地方公共団体における啓発用資料のサンプル・・・・・・・・・・ P 55

社会復帰支援関連

7. 法務省「薬物依存のある保護観察対象者の処遇における地域連携」・・・・・・・・・・ P 57

青少年に対するアプローチ関連

8. 金融庁「基礎から学べる金融ガイド」・・・・・・・・・・ P 59
9. 文部科学省「高等学校学習指導要領・同指導要領解説保健体育編・体育編」（該当箇所抜粋）・・・・・・・・・・ P 99

個々の特性に応じた対応関連

10. 厚生労働省「発達障害者支援センターの概要」・・・・・・・・ P 107

依存症についてもっと知りたい方へ

多くの方が疑問に思われる事をQ & Aにまとめてみました。

Q. 依存症ってなに？

A. 特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になることです。

人が「依存」する対象は様々ですが、代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブル等があります。

このような特定の物質や行為・過程に対して、やめたくても、やめられないほどほどにできない状態をいわゆる依存症といいます。

※ 医学的定義では、ある特定の物質の使用」に関してほどほどにできない状態に陥る状態を依存症と呼びますが、
本ページでは行為や過程に関してそのような状態に陥ることも含めて依存症として表現しています。

依存症の診断には専門的な知識が必要ですが、特に大切なのは本人や家族が苦痛を感じていないか、生活に困りごとが生じてないか、という点です。

本人や家族の健全な社会生活に支障が出ないように、どうすべきかを考えなくてはなりません。

依存症には主に 2種類あります

依存症とはやめたくてもやめられない状態に陥ることですが、その種類は大きく分けて2種類あります。

「物質への依存」と「プロセスへの依存」です。

「物質への依存」について：

アルコールや薬物といった精神に依存する物質を原因とする依存症状のことを指します。

依存性のある物質の摂取を繰り返すことによって、以前と同じ量や回数では満足できなくなり、次第に使う量や回数が増えていき、使い続けなければ気が済まなくなり、自分でもコントロールできなくなってしまう（一部の物質依存では使う量が増えないこともあります）。

「プロセスへの依存」について

物質ではなく特定の行為や過程に必要以上に熱中し、のめりこんでしまう症状のことを指します。

どちらにも共通していることは、繰り返す、より強い刺激を求める、やめようとしてもやめられない、

いつも頭から離れないなどの特徴がだんだんと出てくることです。

問題は誰かが困ることです

アルコール、薬物、ギャンブル等、依存しているものは人それぞれですが、依存症に共通することは、家族とのケンカが増える、生活リズムがくずれる、体調をくずす、お金を使いすぎるなど何かしらの問題が起きているのにも関わらず、
ほどほどにできない、やめられない状態に陥っているということです。
このような状態にある場合、依存症と同じように対応を考える必要があるといえます。

依存症のことを考えるときに大事なのは、そのことによって本人や家族が苦痛を感じているのかどうか、
生活に困りごとが生じているのかどうか ということです。
本人や家族が苦しんでいるのであれば、それは改善が必要な状態ですので、依存症に関する正しい知識を身に付け、
適切な対応をとっていくことが必要といえます。

Q. 依存症って何が問題なの？

A. 依存対象のことを大事にしすぎることで、自分や家族の生活に不都合が生じます。

飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を繰り返すことによって脳の状態が変化し、自分で自分の欲求をコントロールできなくなってしまう。
だんだんと飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を第一に考えるようになってしまい、他のことがおろそかになり、
社会生活をしていく上で優先しなければいけない色々な活動を選択することができなくなっていくのです。
その結果、次のようなことが起こり、自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

悪影響の例

睡眠や食事がおろそかになり、本人の健康を害す。

嘘について、家族との関係を悪化させる。

仕事や学校を休みがちになり、続かなくなる。

隠れて借金をしたり、お金を工面するために手段を選ばなくなる。

本人の身体や心に悪影響を及ぼします

私たちは、生活の中でいろいろなことを優先（選択）しながら生きています。

例えば、私たちは毎日、無意識に食べること、寝ることや大切な人と楽しく過ごすことを優先（選択）して生きています。

なぜなら、人間が健康に生きていくために毎日適切な食事をとること、毎日適切な睡眠をとることや大切な人と楽しく過ごすことが必要なことだからです。

しかし、依存症になり、脳が報酬（ごほうび）を求めてエスカレートした状態になると、正しい選択ができなくなり、生活の中の優先順位が変わってきます。睡眠や食事をおろそかにしたり、家族との大切な時間を削るようになったりと、これまで健康に生活していくために優先していたことよりも飲酒や薬物使用、ギャンブルなどを優先してしまい、結果、本人の身体や心に悪影響を及ぼします。さらに依存症が進むと、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどのために仕事を休んだり、借金をしたりするようになることもあります。お酒を飲んだり、薬物を使用したり、ギャンブルをしたりすることで、一時的にストレスが発散できたり、リラックスできたりするのですが、ほどほどにできなくなると、その代償として、自分の健康な身体や心が損なわれていってしまうのです。

周りの人の生活に悪影響を及ぼします

依存症は、適切な治療をしないと、量や頻度がだんだんと増えていく進行性の病気です。依存状態が進んでいくと、本人だけの問題ではおさまらず、家族や周りの人を巻き込んでいきます。家族や周囲の人との人間関係よりも、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどを優先してしまうために、家族に嘘をついたり、借金をしたり、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどしていることを隠したりする行為は、よくある依存症の症状です。

依存症は病気であるため、専門の相談機関や医療機関に頼ることで解決に向かうことができる問題でもあります。しかし、本人は病気という自覚がない（または認めない）ことが多く、家族も正しい知識がないままに、自分の家族がこんな状態で恥ずかしい、世間にバレたらどうしようという思いから、誰にも相談できず、なんとか本人の起こした問題の尻拭いをし、隠そうとしてしまいます。

依存症は意思で特定の物質や行為をやめたり、減らしたりできなくなる病気ですので、本人の意思のみで治すことはできません。むしろ、適切な対応をしなければ、少しずつ症状は悪化していくと言われています。本人のつく嘘に傷つけられたり、本人の代わりにお金を工面して借金を返済したり…そのような生活を続けているうちに、家族もだんだんと、本来望んでいた生活、健康的な生活を送ることが難しくなっていくってしまうのです。

Q. どうしてやめられないの？

A. コントロール障害（自分の意思でやめられない病気）になってしまっているからです。

人は誰しも、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたりするために、ある特定の行為をすることがありますが、それを繰り返しているうちに脳の回路が変化して、自分の意思ではやめられない状態になってしまうことがあります。

これが、依存症という病気です。

周囲がいくら責めても、本人がいくら反省や後悔をしても、また繰り返してしまうのは脳の問題なのです。

決して「根性がない」とか「意志が弱いから」ではありません。依存症は、条件さえ揃えば、誰でもなる可能性があり、特別な人だけになるわけではないのです。

依存症は特定の行為を自分の意思でやめたり、減らしたりできない病気です。

脳の仕組みを知りましょう。

なぜ自分の意志ではやめられない状態になってしまうのか。

その鍵は脳にあります。

まずは脳の仕組みについて、依存対象物質の一つであるアルコールの摂取を例にして学びましょう。

私たちが物事を考えたり感じたりできるのは、脳の中で神経細胞がさまざまな情報伝達を行っているからです。

しかし、アルコールが体内に入ると、脳に侵入し、情報伝達の働きに影響を与えます。

アルコールだけでなく、薬物でも同様ですが、これらの物質を摂取すると、私たちの脳内ではドーパミンという快楽物質が分泌されます。

この快楽物質が脳内に放出されると、中枢神経が興奮し、それが快感・よろこびにつながります。この感覚を、脳が報酬（ごほうび）というふうに認識すると、その報酬（ごほうび）を求める回路が脳内にできあがります。

アルコールを例にしましたが、ギャンブル等で味わうスリルや興奮といった行動でも、同じように脳の中で報酬を求める回路が働いているのではないかとされています。

エスカレートするのは脳の仕業が影響している可能性があります。

脳内に報酬を求める回路ができあがり、アルコールや薬物を体に取り込む行動が習慣化されると、快楽物質が強制的に分泌されることが繰り返されます。

そうすると、次第に喜びを感じる中枢神経の機能が低下していきます。

快感・よろこびが感じにくくなるにつれ、以前のような強い快感や喜びを得ようと、ますますアルコールや薬物の量や頻度が増えていきます。

すると、ますます快感・よろこびは感じにくくなり、焦燥感や不安、物足りなさばかりが増えていく…という悪循環に陥っていきます。

いったんこのような状態に陥ると、ほどほどにできなくなったり、ほどほどが続かなくなったりしてしまい、

もはや自分の意志でコントロールすることは非常に困難になります。

脳が報酬（ごほうび）を求めてエスカレートしているため、本人がやめたいと思ってもどうにもならないのです。

意志の弱さや性格の問題でもなく、もちろん最初から依存しようと思ってなるものではなく、脳の仕業なのです。

条件さえそろえば誰でも依存症になる可能性があり、特別な人だけになるわけではないのはこのような理由からなのです。

Q. 依存症って治るの？

A. 回復することは可能です！

依存症になると、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどをほどほどにできなくなるといわれています。

しかし、様々な助けを借りながら、止め続けることで飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方をしていくことは可能です。

依存症は糖尿病や高血圧のような慢性疾患といわれています。そのため、しっかりとした付き合い方が大切です。

もし回復途上で、止め続けることに失敗したときは、そこからまた止め続けることを再開することも大切です。

止め続けるためには、正直に自分の気持ちを言える場所があることや、孤立しないことが大切です。

依存症は誰でも陥る可能性のある病気であり、決して恥ずかしいものではありません。

本人や家族だけで抱え込まないで、早めに専門の機関に相談しましょう。

「止め続ける」ことが大切です。

いったん報酬（ごほうび）を求める回路が脳内にできあがってしまうと、脳を以前の状態に戻すことは難しいといわれています。

しかし、様々な助けを借りながら回復に向かっていくことはできます。

止め続ける生活が続ければ、問題のない社会生活を営むことも可能となります。

止め続けるには飲酒や薬物使用、ギャンブルなどをしたいときにどのように避けるか、飲酒や薬物使用、ギャンブルなど以外のことをする時間をどのように増やすかが大切です。

一人で抱え込まないでください。

依存症とは、脳内に報酬（ごほうび）を求める回路ができあがり、コントロール喪失に陥ってしまい、ほどほどにできなくなる脳の病気といわれています。

意志や気持ちで解決しようとしてもうまくいきませんし、何度やめようと決意しても条件が揃うとまたやってしまうということを繰り返します。

また、家族が何かをしたから止めさせられるものでもありません。

対応法としては、専門医療機関やお近くの保健所、精神保健福祉センターといった行政機関に相談し、専門家から適切なアドバイスを得ながら回復に向かう方法があります。

また、依存症の問題を抱えた人同士でミーティングや情報交換を行いながら、回復を目指していく自助グループに参加するという方法やリハビリ施設を利用する方法もあります。

保健所や精神保健福祉センターに相談すれば、自助グループやリハビリ施設についても教えてもらうことができます。

Q. 周りに・依存症かも…という人がいたらどうすればいいの？

A. 叱責や処罰ではなく対処法を学びましょう。そして周りにも相談しましょう。

依存症は、欲求をコントロールできなくなる病気です。

しかし本人は自覚がなく気づかないため、何度も気持ちだけでコントロールしようとして失敗します。

そのため、周囲がいくら根性論で本人を責めても、問題は解決しません。叱責や処罰だけでは、むしろ状況を悪化させてしまいます。

本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかることも多いため、まずは、周囲の方が専門の機関に相談して、適切なサポートのしかたを知ることから始めましょう。

依存症を正しく理解した上で、本人に接することが大切です。

ほとんどの場合、依存症の当事者は、自分は依存症だと気づくことはできません。

そのため、明らかに問題がある状態であっても、やめようとすればやめられる、あの人に比べたら大丈夫という発言をし、その問題に向き合えないケースが多いとされています。

また、隠れてやっているのにもうやめたと嘘をついたり、もうやらないという約束を破ったりしてしまうのも依存症の典型的な症状です。

本人も自分の意思ではやめられない病気になっているということを自覚できていないのです。

依存症当事者に対してやめられないことを責めたり、嘘や約束を破られたことを怒ることで本人を追い詰めると、本人はストレスを感じ、

それを解消しようと、余計にアルコールや薬物、ギャンブルなどに頼るようになっていくことが多いといわれています。

このような場合、本人を追い詰めずに、自分の気持ちを伝えることが有効といわれています。

借金を肩代わりする、本人の代わりに会社へ休みの連絡をするなどと、本人が起こした問題の尻拭いをするのも逆効果です。

なんとか愛情で立ち直らせたいと家族が献身的に尻拭いをする、本人は自分の問題に直面することなく、アルコールや薬物、ギャンブルなどを続けていくことができてしまいます。

勇気をもって、専門の機関に相談しましょう！

依存症は 脳の病気であるため、家族などの周囲の人たちでなんとかしようとしても、問題は解決しません。

適切な接し方を知っていないと、状況をますますこじらせてしまうこともあります。

本人に対してどのような対応をすればいいのか、家族自身のストレスを軽減するにはどうすればいいのかなど、きちんとした知識を得ることは非常に大切です。

そこで、自助グループや家族会に参加することや、地域にある保健所や精神保健福祉センターといった専門の行政機関に相談する方法があります。

行政機関に相談するにあたっては、最初から本人を連れていく必要もありません。
連絡を取ると、適切な対処法についてアドバイスをもらうことができます。

また、情報を知る、悩みを解決するという観点では、依存症の家族を持つ人たちが悩みを分かち合い、共有し、連携することでお互いを支えあう家族会に参加してみるのも一つの方法です。
保健所や精神保健福祉センターに相談すれば、家族会などについても教えてもらうことが可能です。

家族会に参加することや、専門機関で正しい対処法を聞くことは恥ずかしいことはありません。
自分達だけで悩まず、専門の機関に相談しましょう。

依存症の相談を受け付けている行政機関等の詳細は、[依存症対策](#)の相談機関等をご参照ください。

[◀ HOME](#)[ENGLISH](#) [お問い合わせ/FAQ](#) [サイトマップ](#) [サイト内検索](#)[メニュー](#) | [電話・インターネット投票](#) | [データファイル](#) | [イベント・キャンペーン](#) | [競馬場・ウインズ等](#) | [競馬ギャラリー](#)

競馬場等への入場制限について（ギャンブル障害への対応）

「ギャンブル障害への対応」の一環として、競馬場等への入場を制限させていただく制度を以下のとおり設けております。
注記：ギャンブル障害…精神疾患の世界的診断基準である「DSM-5（精神疾患の診断／統計マニュアル）」では、「Gambling
呼称されている。

競馬場等への入場制限の概要

1.入場制限を希望されるご本人様による申請

手順

- （1） 競馬開催日に入場制限を希望されるご本人様が最寄の競馬場・ウインズのインフォメーションにご来場ください。
注記：三本木・盛岡・水沢・浦和・川崎・佐賀・J-PLACEは除きます。
注記：競馬開催日以外での申請を希望される方は最寄の競馬場・ウインズにご相談ください。
- （2） 本会所定書類の作成ならびに写真撮影をさせていただきます。書類等の事前準備はありません。
- （3） JRAは所定書類に不備がなければその場で受理し、申請当日から入場制限を実施いたします。
- （4） 有効期限は申請日の翌年末までとなります。

2.入場制限の対象となる方のご家族による申請

対象となる方

- （1） 医師からギャンブル障害の診断を受けている方
- （2） 医師の診断は受けていないが、外形的にギャンブル障害の状況にあるおそれがあると認められるものとして、**勝馬投票券に照らして、本人と家族の生活維持に重要な影響を及ぼしている蓋然性が高いと判断される方** 等

申請できる家族

申請できる家族は、競馬場等への入場制限の対象となる方と同居している親族（6親等内の血族・配偶者・3親等内の姻族）

手順

- （1） ご家族から競馬場等への入場の制限について、インフォメーションデスクへ電話でご相談いただけます。
- （2） 申請手順等を説明させていただいたうえで、「競馬場等への入場の制限申請書」をインフォメーションデスクよりご家族
- （3） ご家族より「競馬場等への入場の制限申請書」および「申請に必要な添付書類（「住民票」・「入場制限の対象となる方
ら3ヶ月以内のもの）」・「ギャンブル障害であることを証明する診断書」）等」をインフォメーションデスクへ提出し
- （4） JRAは、競馬場等への入場の制限について審査いたします。

- (5) 審査の結果、入場制限を実施する場合は、ご家族および入場制限の対象となる方へ「入場制限開始予定日」を通知し、入立て等がなければ「入場制限開始予定日」に入場制限を開始いたします。なお、「入場制限開始予定日」は通知を発した初の中央競馬開催日を含む「節」の初日となります。

- (6) 有効期限は申請日の翌年末までとなります。

注記：「節」とは連続する勝馬投票券発売日（通常、土曜・日曜）を合わせたものです。

異議申立て・解除申請

入場制限対象者本人の意思にかかわらず、入場制限を実施するため、

【入場制限開始前】入場制限対象者による「異議申立て」

【入場制限開始後】入場制限対象者による「解除申請」

を可能とする。

注記：解除申請については、「医師からギャンブル障害の診断を受けている方」のみが対象となり、回復証明等の要件を設定。

3.受付開始日

本人申請： 2017年7月29日（土曜）から制度導入済み

家族申請： 2018年10月1日（月曜）

4.問い合わせ先

JRAインフォメーションデスク（受付時間 平日10時00分から17時00分 除く土曜日・日曜日・祝日・年末年始）

電話：050-3536-0066

インフォメーション

[戻る](#)

家族申請によるネット投票の利用停止について(ギャンブル障害への対応)

2017年12月25日

「ギャンブル障害への対応」の一環として、電話・インターネット投票(以下「ネット投票」といいます。)の会員ご本人が「ギャンブル障害」等の状況にある場合におきまして、会員ご家族からの申請に基づき、ネット投票のご利用を停止させていただく制度を開始いたします。

注記: ギャンブル障害…精神疾患の世界的診断基準である「DSM-5(精神疾患の診断／統計マニュアル)」では、「Gambling Disorder(ギャンブル障害)」と称されている。

注記: 手続きが異なる「[会員ご本人からの申請による利用停止制度](#)」もございますので、併せてご確認ください。

制度開始の背景と目的

JRAでは、「経営の基本方針」のひとつとして、「レースの迫力、馬の美しさ、推理の楽しみが一体となった競馬の魅力を高め、夢と感動を皆様にお届けします。」を掲げています。

また、サラブレッドの血統で歴史を紡いでいく競馬は、長くお楽しみいただくほどその深さに触れることができます。

そこで、お客様に安心して末永くお楽しみいただくために、JRAとしての「ギャンブル障害への対応」に取り組んでおります。

万が一「ギャンブル障害」に陥った場合、本人のみならず、家族の日常生活にも影響が及びます。特に、重篤の場合は、早期に専門の医師の診断を受け、治療を開始することが望ましいと考えられます。

JRAでは、ネット投票に関しまして、2017年10月から、会員ご本人からの申請に基づき、そのご利用を停止する制度を開始しておりますが、今般、以下のとおり、会員ご家族にも申請の範囲を広げ、そのご利用を停止する制度を開始することいたしました。

会員ご本人と同居している会員ご家族のご協力をいただくことで、より早い対応が可能になるとともに、会員ご家族の生活に対する影響も小さくできるのではないかと考えております。

JRAでは、引き続き「ギャンブル障害への対応」に積極的に取り組み、お客様に安心して中央競馬をお楽しみいただけるよう努めてまいります。

家族申請によるネット投票の利用停止の概要

1. 対象となる会員

- 医師からギャンブル障害の診断を受けている会員
- 医師の診断は受けていないが、外形的にギャンブル障害の状況にあるおそれがあると認められるものとして、ネット投票での勝馬投票券の購入金額が、家計の経済状況等に照らして、本人と家族の生活維持に重要な影響を及ぼしている蓋然性が高いと判断される会員等

2. 申請できる家族

- 会員本人と同居している親族(6親等内の血族・配偶者・3親等内の姻族)

3. 申請手続き

- 会員家族が申請書類(申請書・住民票・診断書等)をJRAに提出
- 会員本人が上記1に該当するとJRAが判断した場合、ネット投票の利用停止を実施

注記: ネット投票の契約当事者ではない会員家族からの申請に基づき、会員本人の意思にかかわらず、ネット投票の利用停止を実施

注記: そのため、会員家族による申請に際しては、会員家族がJRAに対して客観的な判断材料となる情報(医師が会員家族に発行した会員本人に関する診断書等)を提供(JRAに対する当該情報等の提供についての会員本人の同意は不要)

(手順)

- (1) ご家族から会員の利用停止について、PATサービスセンター等へ電話でご相談いただけます。
- (2) 申請手順等を説明させていただいたうえで、「利用停止申請書」をPATサービスセンターよりご家族宛て郵送いたします。
- (3) ご家族より「利用停止申請書」および「申請に必要な添付書類(「ギャンブル障害であることを証明する診断書」等)」を提出していただけます。
- (4) JRAは、会員の利用停止について審査いたします。
- (5) 審査の結果、会員の利用停止を実施する場合は、ご家族および会員へ「利用停止開始予定日」を通知し、会員より異議申立て等がなければ、「利用停止開始予定日」に利用停止いたします。なお、「利用停止開始予定日」は通知を発した日から1ヵ月が経過した日以降の最初の中央競馬の開催日を含む「節」の初日となります。

注記: 「節」とは連続する勝馬投票券発売日(通常、土曜・日曜)を合わせたものです。

4. 異議申立て・解除申請

- 契約当事者である会員本人の意思にかかわらず、ネット投票の利用停止を実施するため、
【利用停止前】会員本人による「異議申立て」
【利用停止後】会員本人による「解除申請」
を可能とするが、いずれも「ギャンブル障害」の回復証明等の要件を設定

5. 受付開始日

- 2017年12月28日(木曜)

6. 問合せ先

- PATサービスセンター(受付時間 10時から17時 除く祝日、年末年始)
電話番号はお問い合わせ先一覧([PATサービスセンター](#))をご参照ください。

〇〇競輪場等入場禁止解除申請書（例）

（ 家族申請での入場禁止 ）

〇〇県 宛

下記のとおり私（私の家族）を〇〇競輪場及びサテライト〇〇、サテライト××、サテライト△△へ入場禁止とすることを解除することについて、関係書類を添えて申請します。

解 除 申 請 者	氏 名	フリガナ		
	住 所	フリガナ		
		〒	都 道 府 県	市 区 町 村
	生年月日	大正 昭和 平成	年 月 日	電話番号 — —

本解除申請に同意する同居親族の署名欄	
氏名（自署）	解除申請者との続柄

※ 上欄は原則として解除申請者の同居親族（成年者に限る。配偶者は未成年者を含む。）の全員がご署名ください。書名欄が不足する場合や特別な事情があって署名できない場合は、裏面にご記入をお願いします。

解除申請にあたっての同意項目等について

同意項目		いずれかに○を付けてください	
①	本県から解除申請書類の訂正や追加等を求められたときは、本県の定める期限までに訂正書類・追加書類を提出することに同意します。	はい	いいえ
②	上記①のとおり提出がなかったときは、解除申請書類一式が解除申請者に返却され、解除申請に関する審査が行われないことに同意します。	はい	いいえ
③	本県が入場禁止の解除を決定したときは、本県が入場禁止の申請者と解除申請者にその旨を通知することに同意します。	はい	いいえ
④	解除申請者が本解除申請を取り下げるときは、本県が定める期限までに必要書類を提出することに同意します。	はい	いいえ

上記の項目の全てに同意します。

記入日 平成 年 月 日

解除申請者氏名（自署）

本解除申請に同意する同居親族の署名欄	
氏名（自署）	解除申請者との続柄

本解除申請に同意する意思表示ができない特別の事情がある同居親族		
氏名	解除申請者との続柄	意思表示ができない特別な事情

※「意思表示ができない特別な事情」の例

- 入院のため長期不在 ○ 病気のため意思表示が困難
- 本解除申請に関わりたくない（本解除申請に賛成でも反対でもない）

[ホーム](#) [勝舟投票券の購入にのめり込んでしまう等の不安のある方へ](#)[売上関係](#)[収益使途\(概要\)](#)[収益使途\(施行者毎\)](#)[環境整備協力費\(BTS毎\)](#)[全国総合払戻](#)[リンク一覧](#)

勝舟投票券の購入にのめり込んでしまう等の不安のある方へ

【ギャンブル依存症について】

・定義

一般的に「パチンコや公営競技のような賭け事にのめりこむことにより日常生活又は社会生活に支障が生じ、治療を必要とする状態」を指します。

・症状

「賭けることを楽しむ」という当初の健全な動機が別の動機にすり替わることが発症の引き金です。すり替わる動機には次の要素があります。

- ①負けを取り戻す(負け追い)
- ②より強い興奮を味わう
- ③イライラ・ゆううつ感を解消する
- ④賭けていると落ち着く

などがあります。これらの動機には「楽しくなくなった(飽きた)から止める」という歯止めが効きません。それゆえ遅かれ早かれ、

- ⑤ギャンブルにすることが頭から離れない
- ⑥上手に加減できない

というとらわれの状態に陥ります。その結果、

- ⑦ギャンブル関連の嘘
- ⑧大切な人間関係の危機
- ⑨ギャンブルを原因とした借金

が生じます。

・診断

DSM5(精神障害診断基準集:米国精神医学会作成)では上記の①～⑨のうち四つ以上が満たされた場合に「ギャンブル障害」と診断します。このうち①「負け追い」は重要な鑑別症状です。

・自然経過

専門的な治療なしでも過半数は回復すると考えられています。

・原因

性格/気質、社会的ストレス、家族葛藤などの心理的要因、知的1発達障害、更にうつ病等の併存精神障害が複雑に絡み合っています。「ギャンブルをやめれば解決する」という単純な因果論では捉えきれません。

・対処法

ギャンブル動機を手掛かりにして個別のニーズ(欲望)を探します。それは「ギャンブルに何を求めています(いました)か?」という自問です。自分のニーズがわかれば、それを満たす代替行動に取り組みます。もしギャンブルを継続したいのであればそのニーズに絞り込んだギャンブル戦略に修正します。但し併存障害を有する方はその治療を優先します。

・Q&A

Q：有効な治療法はありますか？

A：ギャンブルに替わる充足方法(趣味活動や日常生活等)を色々と試みる「欲望充足法」をお勧めします。またギャンブルの収支決算を記録したり、「迷惑をかけたこと」をリスト化することで、歯止めをかけることも有効です。

Q：ギャンブル依存症は病気なの？

A：精神障害(disorder)ではありますが、精神疾患(diSease)とは断定できません。
「原因としての脳病変」が確認できていないからです。現在は脳画像研究などに基づく推定段階です。

Q：どんな人が破滅的な結果になりやすいの？

A：どちらかといえば「我慢強い人」「甘え下手な人」です。借金等の問題を隠したまま、真面目に一人で解決しようとして、硫黄的な結果に至る傾向があります。この傾向は幼少期における両親等の飲酒問題やギャンブル問題の存在と関連しています。

Q：ギャンブル依存症は進行するの？

A：一部の方は徐々に頻度や掛け金が増えてゆきます。しかしアルコール依存や薬物依存と違い、半数以上の方は止めるか、元の小遣い範囲のギャンブルに戻ります。
このようにギャンブル依存症は自然回復率の高い障害と考えられています。

Q：電話相談でも有効なの？

A：有効です。電話で自分の問題を確認し整理するだけでも、安心感が得られます。
その結果、代替手段などの対処法が浮かんでくることがあります。

Q：家族支援のみでも有効な解決手段になりますか？

A：充分になります。家族の態度の変化が本人の変化を導きます。
その際「なぜ自分はこの人と一緒に居たいのか？」という自問を通じて、家族が自身の欲求に気づくことが重要です。
このとき「ギャンブルを止めさせる」という目的のみでの関与は有害です。

【公的相談機関等】厚生労働省ホームページより転載

・保健所

こころの健康、保健、医療、福祉に関する相談、未治療、医療中断の方の受診相談、思春期問題、ひきこもり相談、アルコール・薬物・ギャンブル依存症の家族相談など幅広い相談を行っています。
相談は電話相談、面談による相談があり、保健師、医師、精神保健福祉士などの専門職が対応します。
また、相談者の要望によって、保健師は家庭を訪問して相談を行うこともできます。
面談や訪問を希望する場合は事前に電話での予約をお勧めします。
保健師は地域を分担して受け持っており、たいいていの場合相談者の居住地の担当保健師がその相談に対応します。
自分の担当地域の保健師と会っておくと、その後の相談がスムーズに進みます。

・全国保健所一覧 (<http://www.phcd.jp/03/HClst/>)

・精神保健福祉センター

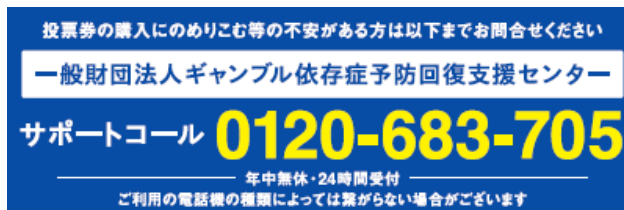
精神保健福祉センターは各都道府県・政令指定都市ごとに1か所ずつあります（東京都は3か所）。
「こころの健康センター」などと呼ばれている場合もあります。
センターでは、こころの健康についての相談、精神科医療についての相談、社会復帰についての相談、アルコール・薬物・ギャンブル依存症の家族の相談、ひきこもりなど思春期・青年期問題の相談、認知症高齢者相談など精神保健福祉全般にわたる相談を電話や面接により行っています。センターの規模によって異なりますが、医師、看護師、保健師、精神保健福祉士、臨床心理技術者、作業療法士などの専門職が配置されています。
このほか、センターによって、デイケア、家族会の運営など各種の事業を行っていますが、センターによって事業内容が異なっているので、直接電話するか、ホームページなどで確認してください。

・全国精神保健福祉センター一覧 (<http://www.zmhwc.jp/centerlist.html>)

出典：厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>)

【ご相談先】

一般財団法人 ギャンブル依存症予防回復支援センター サポートコール
勝舟投票券の購入にのめり込んでしまう等の不安のある方の相談窓口
(年中無休・24時間受付)



※ご利用の際には電話番号をよくお確かめの上、お間違えないようお願い申し上げます

※お問合せには通話料金がかかります。なお、時間帯により混雑でお電話が繋がりにくい場合がございます。

【家族申請による競走場・チケットショップ（場外発売場）への入場規制の概要】

1. 規制の対象となる方

- 賭事の抑制を要するギャンブル障害と医師により診断されている方
- 勝舟投票券を購入していることにより、日常生活又は社会生活に著しく支障が生じている方（例えば、世帯の経済状況に照らして著しく多額の舟券を購入しているなど、具体的かつ客観的に証明できる状況）

2. 申請できる家族

- 規制の対象となる方と同居している親族
（配偶者並びに6親等内の血族及び3親等内の姻族かつ成年者であること）

3. 申請手続き

- 家族が申請書類（所定の申請書・住民票・診断書等）を入場規制を希望する競走場及びチケットショップ（場外発売場）の「依存症相談窓口」に提出
- 規制の対象となる方が上記1に該当すると判断された場合、競走場・チケットショップ（場外発売場）の入場規制を実施
 - ※規制の対象となる方の家族からの申請に基づき、本人の意思にかかわらず、入場規制を実施
 - ※規制の対象となる方の家族による申請に際しては、家族が入場規制実施者に対し、客観的な判断材料となる情報（医師が家族に発行した規制の対象となる方本人に関する診断書等）を提供

4. その他

- 規制の対象となる方の意思にかかわらず、競走場・チケットショップ（場外発売場）の入場規制を実施するため、
 - 【入場規制前】規制の対象となる方本人による「意見の申し出」
 - 【入場規制後】規制の対象となる方本人による「解除申請」を可能としますが、いずれの場合においても入場規制の解除に足りる相当な理由が証明できる書類による申請が必要（「ギャンブル障害」の回復証明等の要件を設定）
- 入場規制を希望する競走場、チケットショップ（場外発売場）毎に申請が必要
- 申請から入場規制まで最短でも約2ヶ月程度の期間が必要

5. 受付開始日

- 2018年10月1日（月）

6. 各種問合せ先

- 入場規制を希望する競走場及びチケットショップ（場外発売場）の「依存症相談窓口」

【家族申請による電話投票の利用停止について（勝舟投票券の購入にのめり込んでしまう方のご家族の方への対応）】

「勝舟投票券の購入にのめり込んでしまう等の不安のある方」への対応の一環として、電話・インターネット投票（以下「電話投票」といいます。）の加入者ご本人が「ギャンブル障害」等の状況にある場合において、加入者のご家族からの申請に基づき、電話投票のご利用を停止させていただく制度を開始いたします。

「会員ご本人からの申請による利用停止制度」もございますので、併せてご確認ください。

【制度開始にあたって】

ボートレースは、昭和27年に初開催され、モーターボート競走法の趣旨に沿い、地方財政に貢献するとともに、国家的事業への協賛、船舶関連事業の振興、海事思想の普及並びにその他公益の増進を目的とする事業に大きく寄与しているところでございます。

また、皆様いつでも安心してお楽しみいただけるよう、業界努力目標として、

「Run to the Future! ～お客様とともに～」を掲げております。

そこで、お客様に安心して末永くお楽しみいただくために、ボートレース業界としての

「ギャンブル障害への対応」に取り組んでおります。

万が一「ギャンブル障害」に陥った場合、ご本人のみならず、ご家族の日常生活にも影響が及びます。

特に、重篤の場合は、早期に専門の医師の診断を受け、治療を開始することが望ましいと考えられます。

ボートレースでは、電話投票に関しまして、2017年10月から、加入者ご本人からの申請に基づき、そのご利用を停止する制度を開始しております。

「[会員ご本人からの申請による利用停止制度](#)」は[こちら](#)。

今般、以下のとおり、加入者のご家族にも申請の範囲を広げ、そのご利用を停止する制度を開始することといたしました。

加入者ご本人と同居している加入者のご家族のご協力をいただくことで、より早い対応が可能になるとともに、ご家族の生活に対する影響も小さくできるのではないかと考えております。

ボートレース業界では、引き続き「ギャンブル障害への対応」に積極的に取り組み、お客様に安心してボートレースをお楽しみいただけるよう努めてまいります。

【家族申請による電話投票の利用停止の概要】

1. 対象となる電話投票の加入者（以下、「当該加入者」という）

- 賭事の抑制を要するギャンブル障害と医師により診断されている加入者
- 電話投票での勝舟投票券の購入状況が、世帯の経済状況等に照らして著しく多額である加入者
- 電話投票により、日常生活又は社会生活に著しく支障が生じていると客観的かつ具体的に認めることができる加入者

2. 申請することができる対象者（以下、「申請者」という）

- 当該加入者に該当する疑いのある加入者の家族
（加入者と同居する親族（配偶者並びに6親等内の血族及び3親等内の姻族かつ成年者であること））

3. 申請手続き

- 申請者が申請書類（所定の申請書・住民票・診断書等）を指定された宛先に提出
 - 加入者本人が1の当該加入者と判断された場合、電話投票の利用停止が実施されます
- ※申請書類に基づき、加入者本人以外からの申請により、電話投票の利用停止を実施することができる制度であることから、申請に際して申請者は停止実施者に対し、客観的な判断材料となる情報（医師が会員家族に発行した会員本人に関する診断書等）を提供する必要があります。

4. その他

- 契約当事者である加入者の意思にかかわらず、電話投票の利用停止を実施するため、

【申請受付から利用停止実施前】加入者本人による「意見の申し出」

【利用停止実施後】加入者本人及び申請者による「解除申請」

を可能としますが、いずれの場合においても利用停止の解除に足りる相当な理由が証明できる書類による申請が必要

5. 受付開始日

- 2018年4月1日（日）

6. 各種問合せ先

- 一般社団法人全国モーターボート競走施行者協議会 家族申請に関する問合せ窓口
受付時間 10時から16時（平成30年4月1日以外の土日祝日及び年末年始は除く）
お問合せ連絡先：0570-666-506

事 務 連 絡

平成 31 年 3 月 8 日

各財務（支）局、沖縄総合事務局

多重債務相談業務担当課（室）

都道府県

多重債務者相談担当課

消費生活相談担当課

御中

金融庁企画市場局総務課信用制度参事官室

消費者庁消費者政策課

ギャンブル等依存症に関連すると考えられる多重債務問題に係る相談への対応
に際してのマニュアルについて

平素から、消費生活センター等を含む多重債務者相談窓口においては、多重債務者相談への対応に御理解・御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

政府においては、「特定複合観光施設区域の整備の推進に関する法律」（平成 28 年法律第 115 号）の衆・参両院の内閣委員会での採決時における附帯決議なども踏まえ、ギャンブル等依存症患者への対策を抜本的に強化し、ギャンブル等依存症により不幸な状況に陥る人をなくすため、関係行政機関の緊密な連携の下、政府一体となって包括的な対策を推進する体制として、平成 28 年 12 月に「ギャンブル等依存症対策推進関係閣僚会議」を立ち上げました。その後、平成 29 年 8 月には、同閣僚会議における検討の取りまとめとして、「ギャンブル等依存症対策の強化について」が決定されました。

金融庁及び消費者庁においては、厚生労働省等の協力を得て、この取りまとめに基づき、多重債務者相談窓口等におけるギャンブル等依存症に関する相談拠点との具体的な連携方法や相談実施方法等を整理した対応マニュアルを作成し、平成 30 年 3 月に公表したところです。

その後、第 196 回国会において、ギャンブル等依存症対策基本法（平成 30 年法律第 74 号）が成立し、平成 30 年 10 月に施行されました。同法においては、ギャンブル等依存症対策の基本的施策として、ギャンブル等依存症である者等及びその家族に対する相談支援等の推進、関係機関や民間団体等の間における連携協力体制の整備、並びに人材の確保、養成及び資質の向上のための施策の推進等が明示されています。また、対策の実施に当たって、アルコール、薬物等に対する依存に関する施策との有機的な連携が図れるよう配慮すること等が求められています。

このような状況変化等を踏まえ、平成30年3月に公表した対応マニュアルを見直し、内容の充実を図りましたので、送付いたします。本マニュアル及び関係機関の連絡先一覧等（別添2及び別添3）を御活用いただくとともに、地方公共団体の保健・医療担当部局を始め、関係機関相互の連携を確保しながら、相談対応に従事していただけるようよろしくお願いいたします（なお、今後、関係機関の連絡先等については、消費者庁ウェブサイト（※）において、更新情報を随時把握できるようにいたします。それに伴い、別添2の更新に係る情報の共有については、同ウェブサイトにおける更新を行った旨、メール等によって連絡することをもって、事務連絡文書の発出に代えさせていただきます。）。

※ https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/caution/caution_012/

また、関係資料（①消費者向けの注意喚起・普及啓発用の資料（別添3。消費者庁を中心に関係省庁等が連携して作成。）、②青少年向けの啓発用資料（別添4。消費者庁を中心に関係省庁等が連携して作成。）、③依存症の理解を深めるためのリーフレット（別添5。厚生労働省において作成。））についても併せて添付いたします。これらも適切に御活用いただけるようお願いいたします。

なお、都道府県の担当課においては、管下の市町村（政令指定都市を含む。）に対し、本件を周知いただくとともに、連絡先の共有等を図っていただくよう併せてお願いいたします。

また、「ギャンブル等依存症に関連すると考えられる多重債務問題に係る相談への対応に際してのマニュアルについて」（平成30年3月30日付け金融庁総務企画局企画課信用制度参事官室及び消費者庁消費者政策課から各財務（支）局、沖縄総合事務局多重債務相談業務担当課（室）並びに都道府県多重債務者相談担当課及び消費生活相談担当課宛て）は、平成31年3月7日限り廃止します。

《添付資料》

（別添1）対応マニュアル本体

（別添2）関係機関の連絡先一覧（①各地域の財務局等、②都道府県・指定都市の消費生活センター等、③都道府県・指定都市における精神保健福祉センター）

※ 都道府県の多重債務相談担当課及び貸金業担当課、全国の消費生活センター等（上記のものを除く。）並びに各地域の保健所については、以下のリンクを御確認ください。

- <https://www.fsa.go.jp/ordinary/madoguti/jititai.html>
- <http://www.kokusen.go.jp/map/index.html>
- https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/hokenjo/index.html

- (別添3) ギャンブル等依存症でお困りの皆様へ (平成30年3月30日付けで公表、平成31年3月8日付けで更新)
- (別添4) 「のめり込み」にはくれぐれも御注意を ～ギャンブル等は「適度に」たしなみましよう～ (平成30年11月16日付けで公表)
- (別添5) 依存症の理解を深めるためのリーフレット (わかっているのにやめられない ～それって依存症かも～) (平成30年3月7日付けで公表)

【問合せ先】

- ・金融庁企画市場局総務課信用制度参事官室
電 話 03-3506-6000 (内 3576)
- ・消費者庁消費者政策課
電 話 03-3507-8800 (内 2206)

ギャンブル等依存症に関連すると考えられる 多重債務問題に係る相談への対応に際しての マニュアル

平成31年3月8日
金融庁・消費者庁

- ※1 このマニュアルは、借金の問題への対応は、「多重債務者相談の手引き」（平成23年8月 金融庁・消費者庁）などを基礎になされることを念頭に、ギャンブル等依存症である方（その可能性のある方を含みます。）への対応時に追加的に留意すべき事項を中心にまとめています。
- なお、「多重債務者相談の手引き」（平成23年8月 金融庁・消費者庁）については、以下のリンクに掲載されています。

・ <https://www.fsa.go.jp/policy/kashikin/20110831-1.html>

- ※2 相談への対応に際し、このマニュアルのとおりになさなければならないというものではありませんが、このマニュアルを参考としていただき、円滑な対応に努めてくださるようお願いいたします。

1 相談者来訪前の準備

(※補足1を参照)

- ① 地域の自助グループ等を含め、関係機関へ円滑につながる
こと（情報共有・情報連絡）ができるよう、精神保健福祉
センターや保健所との間で関係機関の連絡先を共有します。
- ② 相談者（御本人^(注)）又は御家族）からの相談内容を的確
に把握できるよう、ギャンブル等依存症及びギャンブル等
に関する一般的な知識を把握しておきます。

(注) ギャンブル等依存症である方(その可能性のある方を含みます。)をいいます。

2 相談者来訪時

(※補足2を参照)

- ① 相談者に安心してもらえるようにします。
- ② 借金の状況を確認めながら、ギャンブル等へののめり込み
の状況を確認するための質問をし、御本人の反応を見ます。
- ③ 質問に対する御本人の反応から、ギャンブル等へののめり
込みがうかがえる場合、医療機関、精神保健福祉センターや
保健所への相談状況など、回復に向けた取組状況を質問する
ようにします。

【チェックしましょう！】(①は必須です。)

- ① 相談者が来訪されたときに、相談内容が外部にはもれない
ことを説明しましたか。
- ② 御本人が相談者である際に、借金の総額や内訳を説明して
もらいましたか。
- ③ お話しいただけそうであれば、時間のある際の過ごし方
について、質問してみましたか。
- ④ 御本人が相談者である際に、「自分は役立たずだ」、「自
分はいない方がよい」というような発言はありましたか。

☐☐☐☐

＜3以降は、御本人にギャンブル等へののめり込みの状況がうかがえる場合に該当する手順ですが、御家族に関係機関の連絡先を情報提供すること等は、基本的に、支障ありません。＞

3 ギャンブル等依存症の治療等のための機関の紹介 (※補足3を参照)

- ① 債務の整理のための機関へのつなぎは、多重債務者相談の場合と同様です。
- ② 新たな借金の問題を発生させないためにも、御家族が借金の肩代わりをすべきでないことを理解できるようにします。

【チェックしましょう！】

- ① 御家族と一緒に来訪している場合や、御家族による相談の場合に、借金の肩代わりをすることは、御本人の立ち直りの支障となることを伝えましたか。
- ② これまでのやり取りで、治療等のための機関への相談状況が把握でき、まだ相談していないようであれば、連絡先を知らせましたか。

☐☐

4 関係者間のコミュニケーションの確保 (※補足3を参照)

- 御本人は病気であると認めたがらない場合があり、御本人に専門機関の連絡先を伝えるだけでは、借金の問題の解決にならない可能性があります。つなぐ際に、御家族ともコミュニケーションを図ることなども考えられます。

補足1 「相談者来訪前の準備」における留意点

- ① 精神保健福祉センターや保健所との間で、御本人やその御家族の支援に成果を挙げている自助グループ、債務の整理に関する専門機関等の連絡先を共有します。また、地方公共団体内の就労支援関係部局や、生活困窮者への支援を行う機関等との間で連絡先を共有することも考えられます。

それぞれの機関に、ギャンブル等にのめり込んでいる様子がうかがえる相談が来た際のつながりが円滑に進むようになります。

※生活困窮者自立支援制度については、厚生労働省ウェブサイトを参照。

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000073432.html>)

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000137292_00001.html)

- ② 例えば、以下のような観点から、精神保健福祉センターを始めとして、地方公共団体での部門間連携や関係機関相互の連携を構築・再確認します。
- なお、地域における依存症に関する情報や課題の共有等を目的として、精神保健福祉センター等を中心に、「連携会議」が開催されています。当該会議をベースに、関係機関相互の有機的なネットワークを構築し、取組を進めていくことも非常に効果的です。

【観点の例】

- ・ 御本人がこころの問題や自殺のリスクを抱えている可能性
- ・ 御本人が失業している可能性
- ・ 御本人がアルコールに対する依存などにも陥っている可能性

- ③ 相談者（御本人又は御家族）からの相談内容を的確に把握できるよう、ギャンブル等依存症及びギャンブル等に関する一般的な知識を押さえておきます。（参考1、参考2等を参照）

【精神保健福祉センターにおける取組の把握】

都道府県の精神保健福祉センターでは、回復を支援するための様々な取組を実施しています。自らの都道府県内における回復支援の取組の概況について把握しておくことも、相談対応に際して有効です。

＜例1＞

島根県では、薬物依存症に対する回復支援プログラムであるSMARPP（せりがや覚せい剤再発防止プログラム）をベースに、SAT-G（島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム）を開発し、平成27年度から運用しています。

当該プログラムは、他地域においても活用されています。

※参照

- ・ 島根県ウェブサイト

(https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/fukushi/kokoro_kenko/seisinn_soudann_annnai/izonnsyou.html)

- ・ 三重県ウェブサイト

(http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/75628032003_00001.htm)

＜例2＞

長野県では、SMARPPをベースに、ARPPS（長野県版依存症治療・回復プログラム）を開発し、平成27年度から試行、平成28年度から本格的に導入しています。

※参照

- ・ 長野県ウェブサイト (<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/index.html>)

補足2 「相談者来訪時」における留意点

- ① 相談者に安心してもらえるようにします。また、ギャンブル等に再度のめり込んでしまい、再び相談に訪れることとなったとしても、御本人を責めないようにします。



多重債務者相談の場合と同様、「頼りになる窓口」であることや、相談内容が外部には漏れないことを理解していただくとともに、「安心して」話をしてもらう雰囲気づくりが重要です。

- ② 借金の状況を確認する際には、

- ・御本人から、借金の問題が生じることになった経過をお話しいただく。
- ・御本人から、借金の総額や内訳をあえて口に出してお話しいただく。

など、借金の問題に自覚を持っていただく工夫も考えられます。

- ③ 借金の問題が生じることになった経過や時間のある際の過ごし方を伺う中で、ギャンブル等により借金が増加した様子がうかがえる場合、以下のような項目について、さりげなく質問するようにします。

(※ここでは、分かりやすさの観点から、北海道のウェブサイト(注)にある10の質問を基礎にして質問項目の例を整理していますが、DSM-5(精神疾患の分類と診断の手引き)、SOGS(サウスオックス・ギャンブリング・スクリーン)等を基礎に質問(いずれも参考1を参照。)することや、地域独自の質問項目を設定し、活用することも考えられます。)

(注) http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/gambling_addiction.htm

【質問項目の例】

- ・ギャンブル等のことを考えて仕事が手につかなくなることがありますか。
- ・自由なお金があると、まず第一にギャンブル等のことが頭に浮かびますか。
- ・ギャンブル等に行けないことでいらいらしたり、怒りっぽくなることがありますか。
- ・一文なしになるまでギャンブル等をし続けることがありますか。
- ・ギャンブル等を減らそう、やめようと努力してみたが、結局だめだったことがありますか。
- ・家族に嘘を言って、ギャンブル等をやることがしばしばありますか。
- ・ギャンブル等をする場所に、知り合いや友人はいない方が良いですか。
- ・20万円以上の借金を5回以上したことがある、あるいは総額50万円以上の借金をしたことがあるのにギャンブル等を続けていた経験はありますか。
- ・支払予定のお金を流用したり、財産を勝手に換金してギャンブル等に当て込んだことがありますか。
- ・家族に泣かれたり、固く約束させられたことが2度以上ありますか。

- ④ 前記の質問に対する御本人の回答から、ギャンブル等へののめり込みがうかがえる場合においては、以下のような事項も質問するようにします。
- ・ 御本人による医療機関、保健所や精神保健福祉センターへの相談状況
 - ・ 御本人又は御家族による自助グループへの参加状況

- ⑤ 例えば、ギャンブル等へののめり込みの状況を、御本人から伺っている際に、以下のような発言がなされる場合、御本人が自殺のリスクを抱えている可能性があります。関係機関につなぐ際に、関係機関の担当者に付言することが適切です。

また、地域によっては、ゲートキーパー（自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応（悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人をいう。）の養成のための研修に相談に対応する者が参加し、能力を涵養することを推奨している例があり、参考となります。

【留意すべき発言の例】

- ・ 家族には、たくさんの苦痛を与えてしまった。家族にとっては私がいらないほうがいいだろう。
- ・ 私は絶対によくならない。本当に役立たずだ。
- ・ あまりにたくさんの問題を引き起こしたので、自分などはよい人生を送るに値しない。

※参考文献

ナムラタ・レイルー+ティアン・ポー・ウィー 著、
原田隆之 監訳、神村栄一+横光健吾+野村和孝 訳
「ギャンブル依存のための認知行動療法ワークブック」（金剛出版）PP. 45-48

【ゲートキーパーとしての能力涵養の取組の例】

長野県において、ゲートキーパー養成のための研修で用いられている資料

(https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/jisatsuyobo/documents/h24_gatekeeper.pdf)

- ⑥ 御本人からの説明を伺う過程で、アルコールに対する依存等がうかがえる場合、関係機関につなぐ際に、関係機関の担当者に付言することが適切です。

- ⑦ 借金問題は、御本人又は御家族が予期せぬタイミングで顕在化することが多く、御本人、御家族のいずれも混乱してしまい、解決すべき問題の全体に気付いていない場合や、こころの問題を抱えている場合があります。

そのため、御家族のみによる相談であっても、「御本人の相談ではない」等の形式的な理由のみで相談を断るのではなく、関係機関の連絡先を情報提供するなど、可能な対応をすることが適切です。

【今以上に借金を増やさないようにするための制度があります】

- ・ 御本人や親族（※一定の範囲の方が一定の要件を満たす場合に限る。）が、全国銀行協会の全国銀行個人信用情報センター又は日本貸金業協会に申告することで、本人が金融機関等に対して借入の申込みをしてもこれに応じないよう求めることができます。

※参照 全国銀行協会ウェブサイト (<https://www.zenginkyo.or.jp/article/tag-d/10158/>)

日本貸金業協会ウェブサイト (<https://www.j-fsa.or.jp/personal/contact/way.php>)

補足3 「ギャンブル等依存症の治療等のための機関の紹介」及び 「関係者間におけるコミュニケーションの確保」における留意点

- ① 補足1 ①及び②に記載した手順により共有した関係機関の連絡先を基にして、治療等のための機関を紹介するほか、多重債務者相談への対応時につなぐ機関も紹介するようにします。
- ② ギャンブル等へののめり込みによる借金の場合、御家族が肩代わりすることは、御本人の立ち直りの支障となり、新たな借金の問題を発生させる可能性があります。御本人及び御家族に認識を持っていただくため、関係機関につなぐ際に、付言することが適切です。
- ③ 御本人は、自らがギャンブル等へののめり込んでいることを話したがない場合が少なくありません。そのため、関係機関につなぐに際し、御本人に関係機関の連絡先を示すのみでは、御本人がアクセスすることをやめてしまう可能性もあることから、御本人の了解が得られれば、御家族にも連絡することが考えられ、また同様に、御本人の了解が得られれば、相談員が関係機関の予約を入れることや、追って連絡が入る旨を関係機関に伝えることも考えられます。

依存症の定義、要因など

1 一般的な依存症の定義と診断基準

WHOにおいては、依存症について、「精神に作用する化学物質の摂取や、快感・高揚感を伴う行為を繰り返し行った結果、さらに刺激を求める抑えがたい渴望が起こり、その刺激を追求する行為が第一優先となり、刺激がないと精神的・身体的に不快な症状を引き起こす状態」と位置付けています。

(1) 物質使用障害について

アメリカ精神医学会においては、「精神疾患の分類と診断の手引き（DSM）」を定期的に改訂・発行しており、最新の「DSM-5」においては、物質使用障害（アルコールや薬物の依存）の診断基準について以下のように設定しています。

以下のような問題が12ヶ月以内に2つ以上生じ、臨床的に重大な問題や苦痛を引き起こしている。

- ① 当初のつもりよりも大量に、あるいは長期にわたって物質を使用してしまう。
- ② 使用の量を減らしたい、コントロールしたいという持続的な願望がある。あるいは、それを試みて失敗した経験がある。
- ③ 入手や使用のため、あるいは影響から回復するためといったような活動に費やす時間が増えている。
- ④ 渴望、強い欲求や衝動が認められる。
- ⑤ 職場や学校、家庭での重要な義務や責任を果たせないという事態が繰り返されている。
- ⑥ 社会的問題や対人関係の問題が持続的あるいは繰り返し引き起こされたり、悪化しているにもかかわらず、使用が続いている。
- ⑦ 物質使用のために重要な社会的活動や職業的活動、余暇活動への参加をやめたり、減らしたりしている。
- ⑧ 身体的に危険を伴う状況でも、物質的使用を繰り返す。
- ⑨ 物質使用によって、身体的もしくは心理的な問題が生じたり、悪化したりする事態が続いたり、繰り返されたりすることを知っていながら、物質使用が続いている。
- ⑩ 耐性が認められる（求める効果を得るための物質の量が著しく増える、あるいは同じ量を使い続けていると効果が著しく減少している）。
- ⑪ 離脱症状が認められる（その物質に特異な離脱症状がある。離脱症状を軽減したり回避したりするために、同じ物質や似たような物質を使う）。

(2) ギャンブル等依存症について

「ギャンブル等依存症」に相当する医学上の疾病分類としては、「DSM-5」における「ギャンブル障害」が挙げられます。「ギャンブル障害」の診断基準については、「DSM-5」において、以下のように設定しています。

A 臨床的に意味のある機能障害又は苦痛を引き起こすに至る持続的かつ反復性の問題賭博行為で、その人が過去12ヶ月間に以下のうち4つ（又はそれ以上）を示している。

- ① 興奮を得たいがために、掛け金を増やして賭博をする要求
- ② 賭博をするのを中断したり、または中止したりすると落ち着かなくなる、またはいらだつ。
- ③ 賭博をするのを制限する、減らす、または中止するなどの努力を繰り返し成功しなかったことがある。
- ④ しばしば賭博に心を奪われている（例：過去の賭博体験を再体験すること、ハンディをつけること、または次の賭けの計画を立てること、賭博をするための金銭を得る方法を考えること、を絶えず考えている）。
- ⑤ 苦痛の気分（例：無気力、罪悪感、不安、抑うつ）のときに、賭博をすることが多い。
- ⑥ 賭博で金をすった後、別の日にそれを取り戻しに帰ってくることが多い（失った金を「深追いつする」）。
- ⑦ 賭博へののめり込みを隠すために、嘘をつく。
- ⑧ 賭博のために、重要な人間関係、仕事、教育、または職業上の地位を危険にさらし、または失ったことがある。
- ⑨ 賭博によって引き起こされた絶望的な経済状況を免れるために、他人に金を出してくれるよう頼む。

B その賭博行動は、躁病エピソードではうまく説明されない。

2 依存症の要因

依存症の要因の一つとして、生物学的な要因があるとされています。

例えば、ギャンブル等依存症の場合、脳の機能変化があるとされており、自分の意志と力だけでは異常な行動をコントロールできない状態にギャンブル等依存症患者は陥っているとされています。例えば、以下のように説明されることがあります。

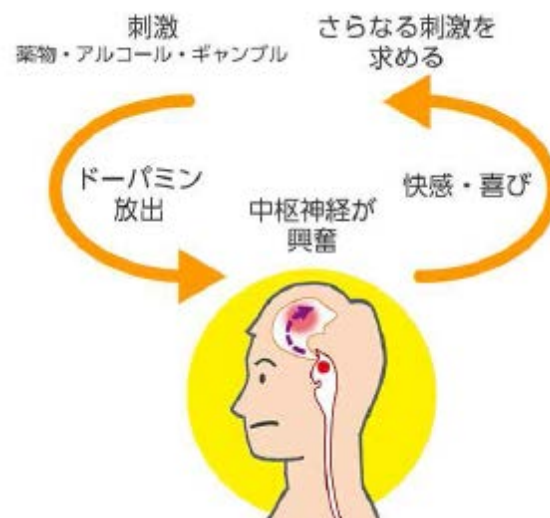
「人は、アルコールや薬物を摂取すると、脳内にドーパミンという物質が分泌され、中枢神経が興奮して「快感・喜び」を感じます。この感覚を脳が「報酬（ごほうび）」として認識すると、その報酬（ごほうび）を求める回路が脳内にできあがります。

しかし、アルコールや薬物の摂取を繰り返し続けると、次第に「報酬（ごほうび）」回路の機

能が低下していき、「快感・喜び」を感じにくくなります。そのため、以前と同じ快感・喜びを得ようとして、アルコールや薬物の量や頻度が増えていきます。摂取量を増やせば一時的には「快感・喜び」を感じられますが、さらに回路の機能が低下して感じにくくなり、それを埋めようとまた量や頻度が増えます。

こうした悪循環に陥ると、脳が「報酬（ごほうび）」を求めてエスカレートしている状態となり、結果、自分の意志でコントロールすることは非常に困難となります。

ギャンブルなどで味わうスリルや興奮といった行動でも、同じように脳内で「報酬（ごほうび）」を求める回路が働いているのではないかとわれています。」



3 ギャンブル等依存症の併存疾患

ある病気が他の病気と一緒にみられる場合を併存疾患と言います。ギャンブル等依存には精神疾患の合併が多く、特にニコチン依存を含む物質使用障害、アルコール乱用や依存症といったアルコールの問題、うつ病などの気分障害、パニック障害などの不安障害が多いとされています。合併する頻度は調査によっても異なりますが、11件の調査をまとめて解析した論文によりますとニコチン依存が60%、アルコールや薬物の問題が58%、躁うつ病を含む気分障害が48%、不安障害が37%などとなっています。（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターウェブサイトを参照）

4 我が国におけるギャンブル等依存症の実態

平成29年9月29日付けで、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの樋口院長、松下副院長により公表された、ギャンブル等依存が疑われる者の割合などの調査結果（平成29年度に全国調査を実施）では、全国の10,000名を対象に面接調査を実施し、4,685名からギャンブル等依存に関する調査項目の有効回答を得たデータを用いて、過去1年以内のギャンブル等の経験等について評価を行い、「ギャンブル

等依存が疑われる者」(※)の割合を成人の0.8%と推計しています。

※ SOGS(The South Oaks Gambling Screen. アメリカのサウスオークス財団がギャンブル等依存症の診断のために開発した簡易スクリーニングテスト。)による12項目(20点満点)の質問中、その回答から算出した点数が5点以上の場合にギャンブル等依存の疑いありとされています。

＜補足 (SOGS の質問事項について)＞

- 1 ギャンブルで負けたとき、負けた分を取り返そうとして別の日にギャンブルしますか？
(a) しない (b) 2回に1回する (c) たいていする (d) いつもそうする
- 2 ギャンブルで負けたときでも、勝っていると嘘をついたことがありますか？
(a) ない (b) 半分はそうする (c) たいていそうする
- 3 ギャンブルのために何か問題が生じたことがありますか？
(a) ない (b) 以前はあったが今はない (c) ある
- 4 自分がしようと思った以上にギャンブルにはまったことがありますか？
(a) ある (b) ない
- 5 ギャンブルのために人から非難を受けたことがありますか？
(a) ある (b) ない
- 6 自分のギャンブル癖やその結果生じた事柄に対して悪いなと感じたことがありますか？
(a) ある (b) ない
- 7 ギャンブルを止めようと思っても、不可能だと感じたことがありますか？
(a) ある (b) ない
- 8 ギャンブルの証拠になるような券などを家族の目に触れぬよう隠したことがありますか？
(a) ある (b) ない
- 9 ギャンブルに使うお金に関して、家族と口論になったことがありますか？
(a) ある (b) ない
- 10 借りたお金をギャンブルに使ってしまい、返せなくなったことがありますか？
(a) ある (b) ない
- 11 ギャンブルのために仕事や学業をさぼったことがありますか？
(a) ある (b) ない
- 12 ギャンブルに使うお金をどのようにして作りますか？またどのようにして借金しますか？あてはまるもの全部に○を
(a) 生活費を削って (b) 配偶者や両親の金から (c) 親戚・知人から
(d) 銀行から (e) サラ金から (f) 定期預金の解約 (g) 保健の解約
(h) 家財を売って (i) その他 ()

※ 質問1；c, d、質問2・3；b, c、質問4～11；aが各1点、質問12は○が付いた数で合計。3、4点が「将来ギャンブル等依存になる可能性が高い」、5点以上が「ギャンブル等依存の疑いあり」

【参考文献】

- ・ 平成28年度文部科学省委託調査「依存症予防教育に関する調査研究」報告書
(平成29年3月 (株) 学研教育アイ・シー・ティー)
(http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/ikusei/1387816.htm)
- ・ 平成28年度 横浜市における依存症対策の現状調査 報告書(平成29年3月)
(<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/shogai/izonsyou/>)
- ・ 政府広報オンライン「アルコール、薬物、ギャンブルなどをやめたくてもやめられないなら... それは「依存症」という病気かも。」(平成30年3月14日)
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201803/2.html>)
- ・ 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターウェブサイト「ギャンブル依存症併存疾患について」
(http://www.kurihama-med.jp/outpatient/clinic/cl_gamble_comorbidity.html)
- ・ 樋口 進・松下 幸生「国内のギャンブル等依存に関する疫学調査（全国調査結果の中間とりまとめ）」(平成29年9月29日公表)
(http://www.kurihama-med.jp/news/20171004_tyousa.pdf)

公営競技の概要

1 競馬（所管：農林水産省）

（１）中央競馬

- i 主催者 日本中央競馬会（ＪＲＡ）
- ii 馬券を購入できる主要施設
 - 競馬場 全国１０箇所（札幌、函館、福島、新潟、東京、中山、中京、京都、阪神及び小倉）
 - ウィンズ
- iii 馬券は、競馬場又はウィンズで購入するほか、インターネットや電話でも購入可能（即PAT、A-PAT、JRAダイレクト及びARSの４種類）。
- iv 馬券の種類
 - 単勝 １着になる馬を当てる馬券
 - 複勝 ３着までに入る馬を当てる馬券
 - 応援馬券 １頭の馬の単勝と複勝を同時に購入できる馬券
 - 枠連 １着と２着になる馬の枠番号（１枠～８枠まで設定され、騎手の帽子の色で区別される。）の組合せを当てる馬券
 - 馬連 １着と２着になる馬の馬番号（馬のゼッケンの番号。最大で１８番まで。）の組合せを当てる馬券
 - 馬単 １着と２着になる馬の馬番号を着順どおりに当てる馬券
 - ワイド ３着までに入る２頭の組合せを馬番号で当てる馬券
 - ３連複 １着から３着までに入る馬の組合せを馬番号で当てる馬券
 - ３連単 １着から３着までに入る馬の馬番号を着順どおりに当てる馬券
 - WIN5 JRAの指定する５つの競走の全ての１着馬を当てる馬券
- v 主要な競走

年間に、２４のＧⅠ競走（日本ダービー、桜花賞、天皇賞（春・秋）、安田記念、ジャパンカップ、有馬記念など）が開催されている。

（２）地方競馬

- i 主催者 地方公共団体
- ii 競馬場 全国１７箇所（門別、札幌、帯広、盛岡、水沢、浦和、船橋、大井、川崎、金沢、笠松、名古屋、中京、園田、姫路、高知及び佐賀）

iii 馬券は、競馬場や場外馬券場で購入するほか、インターネットや電話でも購入可能（SPAT4、オッズパーク、RAKUTEN競馬及びJRAネットの4種類）。

iv 馬券の種類

- 単勝 1着になる馬を当てる馬券
- 複勝 3着までに入る馬を当てる馬券
- 枠複 JRAの枠連と同様の馬券
- 馬複 JRAの馬連と同様の馬券
- 馬単 1着と2着になる馬の馬番号を着順どおりに当てる馬券
- ワイド 3着までに入る2頭の組合せを馬番号で当てる馬券
- 3連複 1着から3着までに入る馬の組合せを馬番号で当てる馬券
- 3連単 1着から3着までに入る馬の馬番号を着順どおりに当てる馬券
- 枠単 1着と2着になる馬の枠番号を着順どおりに当てる馬券
- 5重勝単式 JRAのWIN5と同様の馬券
- 7重勝単式 同日の7つの競走の全ての1着馬を当てる馬券
- トリプル馬単 同日の3つの競走の馬単を当てる馬券

v 主要な競走

年間に、GIである東京大賞典のほか、9の^{ジューン}JpnI競走（川崎記念、ジャパンダートダービー、JBCクラシックなど）が開催されている。

2 競輪（所管：経済産業省）

i 主催者 地方公共団体

ii 車券を購入できる主要施設

- 競輪場 全国43箇所（函館、青森、いわき平、弥彦、前橋、取手、宇都宮、大宮、西武園、京王閣、立川、松戸、千葉、川崎、平塚、小田原、伊東、静岡、名古屋、岐阜、大垣、豊橋、富山、松阪、四日市、福井、奈良、向日町、和歌山、岸和田、玉野、広島、防府、高松、小松島、高知、松山、小倉、久留米、武雄、佐世保、別府及び熊本）
- 場外車券場（サテライト）

iii 車券は、競輪場又は場外車券場で購入するほか、インターネットや電話でも購入可能（KEIRIN.JP、チャリロト、RAKUTEN・Kドリームス及びオッズパークの4種類）。

iv 車券の種類

- 枠番2連勝複式（2枠複） 1着と2着の枠番（1枠～6枠まで設定）の組

合せを当てる車券

- 枠番2連勝単式（2枠単） 1着と2着の枠番を着順どおりに当てる車券
- 車番2連勝複式（2車複） 1着と2着の車番（1番～9番まで設定）の組合せを当てる車券。
- 車番2連勝単式（2車単） 1着と2着の車番を着順どおりに当てる車券。
- 車番拡大2連勝複式（ワイド） 3着以内の車番2つの組合せを当てる車券
- 車番3連勝複式（3連複） 1着から3着までの車番の組合せを当てる車券
- 車番3連勝単式（3連単） 1着から3着までの車番を着順どおりに当てる車券
- 重勝式 複数レースの勝者を当てる（7重勝単勝、4重勝車番2連勝複式等）

v 主要な競走

年間に、6のGⅠ競走（日本選手権競輪、高松宮記念杯、オールスター競輪など）と、各GⅠ競走の勝者や賞金ランキングの上位者が参加するKEIRINGランプリ（毎年12月30日に開催）が開催されている。

3 オートレース（所管：経済産業省）

- i 主催者 地方公共団体
- ii 車券を購入できる主要施設
 - オートレース場 全国5箇所（川口、伊勢崎、浜松、山陽及び飯塚）
 - オートレース専用場外車券場（競輪のサテライトと併設。）
- iii 車券は、オートレース場又は場外車券場で購入するほか、インターネットや電話でも購入可能（オートレースオフィシャルサイト、オッズパーク、ギャンブー、チャリロト及び「当たるんです」（重賞式のみ）の5種類）。
- iv 車券の種類
 - 単勝 1着となる1車を車番で当てる車券
 - 複勝 1着・2着・3着までに入る1車を車番で当てる車券（7車以下の時は2着まで）
 - 2連勝複式（2車複） 1着・2着を順位にかかわらず車番で当てる車券
 - 2連勝単式（2車単） 1着・2着を順位どおりの車番で当てる車券
 - 拡大2連勝複式（ワイド） 1着・2着・3着までに入る2車を車番で当てる車券
 - 3連勝複式（3連複） 1着・2着・3着を順位にかかわらず車番で当てる車券

- 3連勝単式（3連単）1着・2着・3着を順番どおりの車番で当てる車券
- 重勝式 複数レースの勝者を当てる（5重勝単勝式、4重勝2連勝単式等）
- v 主要な競走

年間に、5のSG競走（オールスター・オートレース、日本選手権オートレース、スーパースター王座決定戦など）が開催されている。

4 モーターボート競走（所管：国土交通省）

- i 施行者 地方公共団体
- ii 舟券を購入できる主要施設
 - ボートレース場 全国24箇所（桐生、戸田、江戸川、平和島、多摩川、浜名湖、蒲郡、常滑、津、三国、びわこ、住之江、尼崎、鳴門、丸亀、児島、宮島、徳山、下関、若松、芦屋、福岡、唐津及び大村）
 - 場外発売場（ボートレースチケットショップ、ボートピアなど）
- iii 舟券は、ボートレース場や場外発売場のほか、インターネットや電話でも購入可能（テレボート）。
- iv 舟券の種類
 - 単勝 1着の艇を当てる舟券
 - 複勝 2着までに入る艇を当てる舟券
 - 2連単 1着、2着の艇を着順どおりに当てる舟券
 - 2連複 1着、2着の艇を着順にかかわらず当てる舟券
 - 3連単 1着、2着、3着の艇を着順どおりに当てる舟券
 - 3連複 1着、2着、3着の艇を着順にかかわらず当てる舟券
 - 払連複 1着から3着までの2艇を着順にかかわらず当てる舟券
- v 主要な競走

年間に、8のSG競走（ボートレースクラシック、ボートレースオールスター、ボートレースダービー、グランプリなど）が開催されている。

財務局等における相談窓口一覧

平成31年1月時点

財務局名	連絡先	所在地	電話番号
北海道財務局	多重債務者相談窓口	〒060-8579 札幌市北区北8条西2丁目 札幌第1合同庁舎11階	011(807)5144（直通）
東北財務局	多重債務相談窓口 （金融監督第三課）	〒980-8436 宮城県仙台市青葉区本町3-3-1 仙台合同庁舎B棟5階	022(266)5703（直通） 022(263)1111（内線3080）
	青森財務事務所	〒030-8577 青森市新町2-4-25 青森合同庁舎3階	017(774)6488（直通）
	盛岡財務事務所	〒020-0023 盛岡市内丸7-25 盛岡合同庁舎4階	019(622)1637（直通）
	秋田財務事務所	〒010-0951 秋田市山王7-1-4 秋田第二合同庁舎3階	018(862)4196（直通）
	山形財務事務所	〒990-0041 山形市緑町2-15-3 1階	023(641)5201（直通）
	福島財務事務所	〒960-8018 福島市松木町13-2 1階	024(533)0064（直通）
関東財務局	多重債務相談窓口	〒330-9716 さいたま市中央区新都心1番地1 さいたま新都心合同庁舎1号館	048(600)1113（直通）
	水戸財務事務所	〒310-8566 水戸市北見町1-4	029(221)3190（直通）
	宇都宮財務事務所	〒320-8532 宇都宮市桜3-1-10	028(633)6294（直通）
	前橋財務事務所	〒371-0026 前橋市大手町2-3-1 前橋地方合同庁舎10階	027(221)4495（直通）
	千葉財務事務所	〒260-8607 千葉市中央区椿森5-6-1	043(251)7830（直通）
	東京財務事務所	〒113-8553 文京区湯島4-6-15 湯島地方合同庁舎	03(5842)7475（直通）
	横浜財務事務所	〒231-8412 横浜市中区北仲通5-57 横浜第2合同庁舎12階	045(633)2335（直通）
	新潟財務事務所	〒950-8623 新潟市中央区美咲町1-2-1 新潟美咲合同庁舎2号館9階	025(281)7508（直通）
	甲府財務事務所	〒400-0031 甲府市丸の内1-1-18 甲府合同庁舎8階	055(253)2261（代表）
	長野財務事務所	〒380-0846 長野市旭町1108 長野第2合同庁舎5階	026(234)2970（直通）
北陸財務局	多重債務相談窓口	〒921-8508 石川県金沢市新神田4丁目3番10号（金沢新神田合同庁舎）	076(292)7951（直通）
東海財務局	多重債務相談窓口	〒460-8521 名古屋市中区三の丸三丁目3番1号	052(951)1764（直通）
近畿財務局	多重債務相談窓口	〒540-8550 大阪市中央区大手前4丁目1－76（大阪合同庁舎4号館）	06(6949)6523 06(6949)6875
中国財務局	多重債務相談窓口	〒730-8520 広島市中区上八丁堀6番30号 広島合同庁舎4号館 12階	082(221)9206（直通）
四国財務局	多重債務者相談窓口	〒760-8550 高松市サンポート3番33号 高松サンポート合同庁舎（南館）	087(811)7801（直通）
九州財務局	多重債務相談窓口	〒860-8585 熊本市西区春日2丁目10番1号（熊本地方合同庁舎A棟7階）	096(351)0150（直通）
	大分財務事務所	〒870-0016 大分市新川町2丁目1番36号（大分合同庁舎3階）	097(532)7188（直通）
	宮崎財務事務所	〒880-0805 宮崎市橘通東3丁目1番22号（宮崎合同庁舎3階）	0985(42)7524（直通）
	鹿児島財務事務所	〒892-0816 鹿児島市山下町13番21号（鹿児島合同庁舎1階）	099(227)5279（直通）
福岡財務支局	多重債務相談窓口	〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2丁目11番1号（福岡合同庁舎4階）	092(411)7291（直通）
沖縄総合事務局	多重債務相談窓口	〒900-0006 那覇市おもろまち2丁目1番1号 那覇第2地方合同庁舎2号館10階	098(866)5070（直通）

都道府県・指定都市の消費生活センター等一覧

平成31年1月時点

都道府県 指定都市	センター名	所在地	電話番号
北海道	北海道立消費生活センター	〒060-0003 札幌市中央区北3条西7 北海道庁別館西棟	050-7505-0999
札幌市	札幌市消費者センター	〒060-0808 札幌市北区北8条西3 札幌エルプラザ2階	011-728-2121
青森県	青森県消費生活センター	〒030-0822 青森市中央3－20－30 県民福祉プラザ5階	017-722-3343
岩手県	岩手県立県民生活センター	〒020-0021 盛岡市中央通3－10－2	019-624-2209
宮城県	宮城県環境生活部消費生活・文化課相談啓発班(宮城県消費生活センター)	〒980-8570 仙台市青葉区本町3－8－1 宮城県庁1階	022-261-5161
	宮城県東部地方振興事務所県民サービスセンター	〒986-0850 石巻市あゆみ野5丁目7番地 石巻合同庁舎	0225-93-5700
	宮城県気仙沼地方振興事務所県民サービスセンター	〒988-0181 気仙沼市赤岩杉ノ沢47－6 宮城県気仙沼合同庁舎1階	0226-22-7000
	宮城県東部地方振興事務所登米地域事務所県民サービスセンター	〒987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼150－5 登米合同庁舎	0220-22-5700
	宮城県北部地方振興事務所栗原地域事務所県民サービスセンター	〒987-2251 栗原市築館藤木5－1 栗原合同庁舎	0228-23-5700
	宮城県北部地方振興事務所県民サービスセンター	〒989-6117 大崎市古川旭4－1－1 宮城県大崎合同庁舎	0229-22-5700
	宮城県大河原地方振興事務所県民サービスセンター	〒989-1243 柴田郡大河原町字南129－1 大河原合同庁舎	0224-52-5700
仙台市	仙台市消費生活センター	〒980-8555 仙台市青葉区一番町4－11－1 141ビル5階	022-268-7867
秋田県	秋田県生活センター	〒010-0001 秋田市中通2－3－8 アトリオン7階	018-835-0999
	秋田県生活センター北部消費生活相談室	〒017-0843 大館市字中町5 旧正札竹村ビル1階	0186-45-1040
	秋田県生活センター南部消費生活相談室	〒013-8502 横手市旭川1－3－41 秋田県平鹿地域振興局1階	0182-45-6104
山形県	山形県消費生活センター	〒990-8570 山形市松波2－8－1	023-624-0999
	山形県置賜消費生活センター	〒992-0012 米沢市金池7－1－50	0238-24-0999
	山形県最上消費生活センター	〒996-0002 新庄市金沢字大道上2034	0233-29-1370
	山形県庄内消費生活センター	〒997-1392 東田川郡三川町大字横山字袖東19－1	0235-66-5451
福島県	福島県消費生活センター	〒960-8043 福島市中町8－2 自治会館1階	024-521-0999
茨城県	茨城県消費生活センター	〒310-0802 水戸市柵町1－3－1 水戸合同庁舎1階	029-225-6445
栃木県	栃木県消費生活センター	〒320-8501 宇都宮市塙田1－1－20 県庁本館7階南側くらし安全安心課消費者行政推進室	028-625-2227
群馬県	群馬県消費生活センター(群馬県生活文化スポーツ部消費生活課)	〒371-8570 前橋市大手町1－1－1 群馬県昭和庁舎1階	027-223-3001
埼玉県	埼玉県消費生活支援センター	〒333-0844 川口市上青木3－12－18	048-261-0999
	埼玉県消費生活支援センター川越	〒350-1124 川越市新宿町1－17－17 ウェスタ川越公共施設棟内3階	049-247-0888
	埼玉県消費生活支援センター春日部	〒344-0038 春日部市大沼1－76 春日部地方庁舎内2階	048-734-0999
	埼玉県消費生活支援センター熊谷	〒360-0014 熊谷市箱田5－13－1	048-524-0999
さいたま市	さいたま市消費生活総合センター	〒330-0853 さいたま市大宮区錦町682－2 JACK大宮6階	048-645-3421
	さいたま市浦和消費生活センター	〒330-0055 さいたま市浦和区東高砂町11－1 コムナーレ9階	048-871-0164
	さいたま市岩槻消費生活センター	〒339-8585 さいたま市岩槻区本町3－2－5 岩槻区役所3階(ワッツ東館3階)	048-749-6191
千葉県	千葉県消費者センター	〒273-0014 船橋市高瀬町66－18	047-434-0999
千葉市	千葉市消費生活センター	〒260-0045 千葉市中央区弁天1－25－1 暮らしのプラザ2階	043-207-3000
東京都	東京都消費生活総合センター	〒162-0823 新宿区神楽河岸1－1 セントラルプラザ16階	03-3235-1155
神奈川県	かながわ中央消費生活センター	〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2－24－2 かながわ県民センター6階	045-311-0999
横浜市	横浜市消費生活総合センター	〒233-0002 横浜市中南区上大岡西1－6－1 ゆめおおおかオフィスタワー4階	045-845-6666
川崎市	川崎市消費者行政センター	〒210-0007 川崎市川崎区駅前本町11－2 川崎フロンティアビル10階	044-200-3030

都道府県 指定都市	センター名	所在地	電話番号
相模原市	相模原市北消費生活センター	〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1（シティ・プラザはしもと6階）	042-776-2511
	相模原市消費生活総合センター	〒252-0231 相模原市中央区相模原1-1-3（JR相模原駅ビルシティ・プラザさがみはら内）	042-776-2511
	相模原市南消費生活センター	〒252-0303 相模原市南区相模大野5-31-1 南区合同庁舎3階	042-776-2511
新潟県	新潟県消費生活センター	〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ	025-285-4196
新潟市	新潟市消費生活センター	〒951-8507 新潟市中央区西堀前通6番町894-1	025-228-8100
富山県	富山県消費生活センター	〒930-0805 富山市湊入船町6-7 富山県民共生センター内	076-432-9233
	富山県消費生活センター高岡支所	〒933-0806 高岡市赤祖父211 高岡総合庁舎5F	0766-25-2777
石川県	石川県消費生活支援センター	〒920-8204 金沢市戸水2-30	076-267-6110
福井県	福井県消費生活センター	〒910-0858 福井市手寄1-4-1 AOSSA7階	0776-22-1102
	福井県嶺南消費生活センター	〒917-0069 小浜市小浜白鬚112 つばき回廊業務棟3階	0770-52-7830
山梨県	山梨県県民生活センター	〒400-0035 甲府市飯田1-1-20 山梨県JA会館5階	055-235-8455
	山梨県県民生活センター地方相談室	〒402-0054 都留市田原3-3-3 南都留合同庁舎1階	0554-45-5038
長野県	長野県北信消費生活センター	〒380-0936 長野市大字中御所字岡田98-1	026-223-6777
	長野県中信消費生活センター	〒390-0852 松本市島立1020 松本合同庁舎4階	0263-40-3660
	長野県東信消費生活センター	〒386-8555 上田市材木町1-2-6	0268-27-8517
	長野県南信消費生活センター	〒395-0034 飯田市追手町2-641-47	0265-24-8058
岐阜県	岐阜県環境生活部県民生活相談センター	〒500-8384 岐阜市薮田南5-14-53 OKBふれあい会館1棟5階	058-277-1003
	岐阜県飛騨県事務所振興防災課	〒506-8688 高山市上岡本町7-468 飛騨総合庁舎内	0577-33-1111
	岐阜県東濃県事務所振興防災課	〒507-8708 多治見市上野町5-68-1 東濃西部総合庁舎内	0572-23-1111
	岐阜県可茂県事務所振興防災課	〒505-8508 美濃加茂市古井町下古井2610-1 可茂総合庁舎内	0574-25-3111
静岡県	静岡県環境衛生科学研究所医薬食品部食品班	〒420-8637 静岡市葵区北安東4-27-2	054-245-7684
	静岡県中部県民生活センター	〒422-8067 静岡市駿河区南町14-1 水の森ビル3階	054-202-6006
	静岡県西部県民生活センター	〒430-0929 浜松市中区中央1丁目12-1 静岡県浜松総合庁舎3階	053-452-2299
	静岡県東部県民生活センター	〒410-0801 沼津市大手町1-1-3 沼津商連会館ビル2階	055-952-2299
静岡市	静岡市消費生活センター	〒420-8602 静岡市葵区追手町5-1	054-221-1056
	静岡市消費生活センター清水相談窓口	〒424-8701 静岡市清水区旭町6-8	054-221-1056
浜松市	浜松市くらしのセンター	〒432-8032 浜松市中区海老塚町51-1	053-457-2205
愛知県	愛知県消費生活総合センター	〒460-0001 名古屋市中区三の丸2-3-2 愛知県自治センター1階	052-962-0999
名古屋市	名古屋市消費生活センター	〒460-0008 名古屋市中区栄1-23-13 伏見ライフプラザ11階	052-222-9671
三重県	三重県消費生活センター	〒514-0004 津市栄町1-954 三重県栄町庁舎3階	059-228-2212
滋賀県	滋賀県消費生活センター	〒522-0071 彦根市元町4-1	0749-23-0999
京都府	京都府府民生活部消費生活安全センター	〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70（新町通九条下ル）京都府民総合交流プラザ（京都テルサ）内	075-671-0004
	京都府中丹広域振興局商工労働観光室	〒625-0036 舞鶴市字浜2020	0773-62-2506
	京都府山城広域振興局商工労働観光室	〒611-0021 宇治市宇治若森7-6	0774-21-2426
	京都府南丹広域振興局商工労働観光室	〒621-0851 亀岡市荒塚町1-4-1	0771-23-4438
	京都府丹後広域振興局商工労働観光室	〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855	0772-62-4304
京都市	京都市文化市民局くらし安全推進部消費生活総合センター	〒604-8186 京都市中京区烏丸御池東南角 アーバネックス御池ビル西館4階	075-256-0800
大阪府	大阪府消費生活センター	〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10 ATC（アジア太平洋トレードセンター）ITM棟3階	06-6616-0888
大阪市	大阪市消費者センター	〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10 ATC（アジア太平洋トレードセンター）ITM棟3階	06-6614-0999
堺市	堺市立消費生活センター	〒590-0076 堺市堺区北瓦町2-4-16 堺富士ビル6階	072-221-7146
兵庫県	兵庫県立消費生活総合センター	〒650-0046 神戸市中央区港島中町6-9-1 神戸国際交流会館7階	078-303-0999
	兵庫県但馬消費生活センター	〒668-0025 豊岡市幸町7-11	0796-23-0999
神戸市	神戸市消費生活センター	〒650-0016 神戸市中央区橋通3-4-1	078-371-1221

都道府県 指定都市	センター名	所在地	電話番号
奈良県	奈良県消費生活センター	〒630-8122 奈良市三条本町8－1 シルキア奈良2階	0742-36-0931
	奈良県消費生活センター中南和相談所	〒635-0085 大和高田市片塩町12－5 大和高田市市民交流センター（コスモスプラザ）3階	0745-22-0931
和歌山県	和歌山県消費生活センター	〒640-8319 和歌山市手平2－1－2 県民交流プラザ・和歌山ビッグ愛8階	073-433-1551
	和歌山県消費生活センター紀南支所	〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘23－1 県西牟婁総合庁舎1階	0739-24-0999
鳥取県	鳥取県立消費生活センター東部消費生活相談室	〒680-0011 鳥取市東町1－271 県庁第二庁舎2階	0857-26-7605
	鳥取県立消費生活センター西部消費生活相談室	〒683-0043 米子市末広町294 米子コンベンションセンター4階	0859-34-2648
	鳥取県立消費生活センター中部消費生活相談室	〒682-0816 倉吉市駄経寺町187－1 倉吉交流プラザ2階 中部消費生活センター内	0858-22-3000
島根県	島根県消費者センター	〒690-0887 松江市殿町8－3 島根県市町村振興センター5階	0852-32-5916
	島根県消費者センター石見地区相談室	〒698-0007 益田市昭和町13－1 益田合同庁舎2階	0856-23-3657
岡山県	岡山県消費生活センター	〒700-0807 岡山市北区南方2－13－1 きらめきプラザ5階	086-226-0999
	岡山県消費生活センター津山分室	〒708-8506 津山市山下53 美作県民局	0868-23-1247
岡山市	岡山市市民生活局市民生活部生活安全課消費生活センター	〒700-8544 岡山市北区大供1－1－1 岡山市役所内	086-803-1109
広島県	広島県環境県民局消費生活課（広島県生活センター）	〒730-8511 広島市中区基町10－52	082-223-6111
広島市	広島市消費生活センター	〒730-0011 広島市中区基町6－27 アクア広島センター街8階	082-225-3300
山口県	山口県消費生活センター	〒753-8501 山口市滝町1－1（山口県庁厚生棟2階）	083-924-0999
徳島県	徳島県消費者情報センター	〒770-0851 徳島市徳島町城内2－1 とくぎんトモニプラザ5階	088-623-0110
香川県	香川県消費生活センター	〒760-8570 高松市番町4－1－10 香川県庁東館2階	087-833-0999
	香川県中讃県民センター	〒765-0014 善通寺市生野本町1－1－12 仲多度合同庁舎内	0877-62-9600
	香川県西讃県民センター	〒768-0067 観音寺市坂本町7－3－18 三豊合同庁舎内	0875-25-5135
	香川県東讃県民センター	〒769-2401 さぬき市津田町津田930－2 大川合同庁舎内	0879-42-1200
	香川県小豆県民センター	〒761-4121 小豆郡土庄町湊崎甲2079－5 小豆合同庁舎内	0879-62-2269
愛媛県	愛媛県消費生活センター	〒791-8014 松山市山越町450	089-925-3700
高知県	高知県立消費生活センター	〒780-0935 高知市旭町3－115 こうち男女共同参画センター2階	088-824-0999
福岡県	福岡県消費生活センター	〒812-0046 福岡市博多区吉塚本町13－50 吉塚合同庁舎1階	092-632-0999
北九州市	北九州市立消費生活センター門司相談窓口	〒801-8510 北九州市門司区清滝1－1－1 門司区役所東棟1階	093-331-8383
	北九州市立消費生活センター若松相談窓口	〒808-8510 北九州市若松区浜町1－1－1 若松区役所2階	093-761-5511
	北九州市立消費生活センター	〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1－6 ウェルとばた7階	093-861-0999
	北九州市立消費生活センター小倉北相談窓口	〒803-8510 北九州市小倉北区大手町1－1 小倉北区役所1階	093-582-4500
	北九州市立消費生活センター小倉南相談窓口	〒802-8510 北九州市小倉南区若園5－1－2 小倉南区役所3階	093-951-3610
	北九州市立消費生活センター八幡東相談窓口	〒805-8510 北九州市八幡東区中央1－1－1 八幡東区役所本館2階	093-671-3370
	北九州市立消費生活センター八幡西相談窓口	〒806-8510 北九州市八幡西区黒崎3－15－3 八幡西区役所コムシティ4階	093-641-9782
福岡市	福岡市消費生活センター	〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2－5－1 あいれふ7階	092-781-0999
佐賀県	佐賀県消費生活センター（佐賀県くらしの安全安心課）	〒840-0815 佐賀市天神3－2－11 アバンセ内	0952-24-0999
長崎県	長崎県食品安全・消費生活課（長崎県消費生活センター）	〒850-8570 長崎市尾上町3番1号 長崎県庁舎行政棟2階	095-824-0999
熊本県	熊本県環境生活部県民生活局消費生活課（熊本県消費生活センター）	〒862-8570 熊本市中央区水前寺6－18－1	096-383-0999
熊本市	熊本市消費者センター	〒860-0806 熊本市手取本町1-1 熊本市役所別館（駐輪場）5階	096-353-2500
大分県	大分県消費生活・男女共同参画プラザ	〒870-0037 大分市東春日町1－1	097-534-0999

都道府県 指定都市	センター名	所在地	電話番号
宮崎県	宮崎県消費生活センター	〒880-0051 宮崎市江平西2－1－20	0985-25-0999
	宮崎県消費生活センター都城支所	〒885-0024 都城市北原町16－1	0986-24-0999
	宮崎県消費生活センター延岡支所	〒882-0812 延岡市本小路39－3	0982-31-0999
鹿児島県	鹿児島県消費生活センター	〒892-0838 鹿児島市新屋敷町16－203 県住宅供給公社ビル2階	099-224-0999
	鹿児島県大島消費生活相談所	〒894-8505 奄美市名瀬永田町17－3	0997-52-0999
沖縄県	沖縄県消費生活センター	〒900-8570 那覇市泉崎1－2－2 沖縄県本庁舎1階	098-863-9214
	沖縄県消費生活センター八重山分室	〒907-0002 石垣市字真栄里438－1 八重山合同庁舎1階	0980-82-1289
	沖縄県消費生活センター宮古分室	〒906-0012 宮古島市平良西里1125 沖縄県宮古合同庁舎1階	0980-72-0199

都道府県・指定都市における精神保健福祉センター一覧

平成31年1月時点

都道府県 指定都市	センター名	所在地	電話番号
北海道	北海道立精神保健福祉センター	〒003-0027 札幌市白石区本通16丁目北6番34号	011-864-7000
札幌市	札幌こころのセンター	〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 4F	011-622-0556
青森県	青森県立精神保健福祉センター	〒038-0031 青森市三内字沢部353番地92	017-787-3957
岩手県	岩手県精神保健福祉センター	〒020-0015 盛岡市本町通3丁目19番1号	019-622-6955
宮城県	宮城県精神保健福祉センター	〒989-6117 大崎市古川旭5丁目7-20	0229-23-0302
仙台市	仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)	〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191
秋田県	秋田県精神保健福祉センター	〒010-0001 秋田市中通2丁目1番51号	018-831-3939
山形県	山形県精神保健福祉センター	〒990-0021 山形市小白川町2丁目3-30	023-674-0139
福島県	福島県精神保健福祉センター	〒960-8012 福島市御山町8-30	024-535-3556
茨城県	茨城県精神保健福祉センター	〒310-0852 水戸市笠原町993-2	029-243-2870
栃木県	栃木県精神保健福祉センター	〒329-1104 宇都宮市下岡本町2145-13	028-673-8785
群馬県	群馬県こころの健康センター	〒379-2166 前橋市野中町368番地	027-263-1156
埼玉県	埼玉県立精神保健福祉センター	〒362-0806 北足立郡伊奈町小室818-2	048-723-6811
さいたま市	さいたま市こころの健康センター	〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4丁目4番10号	048-762-8548
千葉県	千葉県精神保健福祉センター	〒260-0801 千葉市中央区仁戸名町666-2	043-263-3891
千葉市	千葉市こころの健康センター	〒261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16	043-204-1582
東京都	東京都立中部総合精神保健福祉センター	〒156-0057 世田谷区上北沢2-1-7	03-3302-7711
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	〒206-0036 多摩市中沢2-1-3	042-371-5560
	東京都立精神保健福祉センター	〒110-0015 台東区東上野3-3-13 プラチナ第2ビル	03-3834-4102
神奈川県	神奈川県精神保健福祉センター	〒233-0006 横浜市港南区芹が谷2-5-2	045-821-8822
横浜市	横浜市こころの健康相談センター	〒231-0021 横浜市中区日本大通18番地 K R Cビル6階	045-671-4408
川崎市	川崎市精神保健福祉センター	〒210-0005 川崎市川崎区東田町8番地 パレール三井ビル12階	044-200-3195
相模原市	相模原市精神保健福祉センター	〒252-5277 相模原市中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら7階	042-769-9818
新潟県	新潟県精神保健福祉センター	〒950-0994 新潟市中央区上所2丁目2-3 新潟ユニゾンプラザハート館	025-280-0113
新潟市	新潟市こころの健康センター	〒951-8133 新潟市中央区川岸町1-57-1	025-232-5560
富山県	富山県心の健康センター	〒939-8222 富山市蜷川459番1	076-428-1511
石川県	石川県こころの健康センター	〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目6番地	076-238-5750
福井県	福井県総合福祉相談所	〒910-0026 福井市光陽2丁目3-36	0776-24-4400
山梨県	山梨県立精神保健福祉センター	〒400-0005 甲府市北新1丁目2-12 山梨県福祉プラザ3階	055-254-8644
長野県	長野県精神保健福祉センター	〒380-0928 長野市若里7-1-7	026-227-1810
岐阜県	岐阜県精神保健福祉センター	〒502-0854 岐阜市鷺山向井2563-18 岐阜県障がい者総合相談センター内	058-231-9724
静岡県	静岡県精神保健福祉センター	〒422-8031 静岡市駿河区有明町2-20	054-286-9245
静岡市	静岡市こころの健康センター	〒420-0821 静岡市葵区柚木240番地	054-262-3011
浜松市	浜松市精神保健福祉センター	〒430-0929 浜松市中区中央1-12-1 静岡県浜松総合庁舎4F	053-457-2195
愛知県	愛知県精神保健福祉センター	〒460-0001 名古屋市中区三の丸3丁目2番1号 東大手庁舎8階	052-951-1722
名古屋市	名古屋市精神保健福祉センター	〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18 中村保健所等複合施設5階	052-483-2095
三重県	三重県こころの健康センター	〒514-8567 津市桜橋3丁目446-34 三重県津庁舎保健所棟2階	059-223-5243
滋賀県	滋賀県立精神保健福祉センター	〒525-0072 草津市笠山8-4-25	077-567-5010
京都府	京都府精神保健福祉総合センター	〒612-8416 京都市伏見区竹田流池町120	075-641-1810
京都市	京都市こころの健康増進センター	〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30	075-314-0874
大阪府	大阪府こころの健康総合センター	〒558-0056 大阪市住吉区万代東3丁目1-46	06-6607-8814
大阪市	大阪市こころの健康センター	〒534-0027 大阪市都島区中野町5丁目15番21号 都島センタービル3F	06-6922-8520
堺市	堺市こころの健康センター	〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1 健康福祉プラザ3階	072-245-9192
兵庫県	兵庫県精神保健福祉センター	〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1丁目3番2号	078-252-4987
神戸市	神戸市精神保健福祉センター	〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4番1号 神戸市立総合福祉センター3階	078-371-1855
奈良県	奈良県精神保健福祉センター	〒633-0062 桜井市粟殿1000番地	0744-47-2251
和歌山県	和歌山県精神保健福祉センター	〒640-8319 和歌山市手平2丁目1番2号	073-435-5194

都道府県 指定都市	センター名	所在地	電話番号
鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	〒680-0901 鳥取市江津318番地1	0857-21-3031
島根県	島根県立心と体の相談センター	〒690-0011 松江市東津田町1741番地3 いきいきプラザ島根 2 階	0852-21-2885
岡山県	岡山県精神保健福祉センター	〒700-0985 岡山市北区厚生町3丁目3番1号	086-201-0850
岡山市	岡山市こころの健康センター	〒700-8546 岡山市北区鹿田町1丁目1番1号	086-803-1274
広島県	広島県立総合精神保健福祉センター	〒731-4311 安芸郡坂町北新地2丁目3-77	082-884-1051
広島市	広島市精神保健福祉センター	〒730-0043 広島市中区富士見町11番27号	082-245-7731
山口県	山口県精神保健福祉センター	〒747-0801 防府市駅南町13-40	0835-27-3388
徳島県	徳島県精神保健福祉センター	〒770-0855 徳島市新蔵町3丁目80	088-602-8911
香川県	香川県精神保健福祉センター	〒760-0068 高松市松島町1-17-28 香川県高松合同庁舎 4 階	087-804-5565
愛媛県	愛媛県心と体の健康センター	〒790-0811 松山市本町7-2 愛媛県総合保健福祉センター内	089-917-5012
高知県	高知県精神保健福祉センター	〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-36 高知興林会館4階	088-821-4966
福岡県	福岡県精神保健福祉センター	〒816-0804 春日市原町3丁目1-7	092-582-7500
北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1丁目7番1号	093-522-8729
福岡市	福岡市精神保健福祉センター	〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ 3 階	092-737-8829
佐賀県	佐賀県精神保健福祉センター	〒845-0001 小城市小城町178-9	0952-73-5060
長崎県	長崎こども・女性・障害者支援センター 障害者支援部精神保健福祉課	〒852-8114 長崎市橋口町10-22	095-846-5115
熊本県	熊本県精神保健福祉センター	〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120	096-386-1166
熊本市	熊本市こころの健康センター	〒862-0971 熊本市中央区大江 5 丁目 1 - 1 ウェルパルクまもと 3 階	096-362-8100
大分県	大分県精神保健福祉センター	〒870-1155 大分市大字玉沢字平石908番地	097-541-6290
宮崎県	宮崎県精神保健福祉センター	〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2	0985-27-5663
鹿児島県	鹿児島県精神保健福祉センター	〒890-0021 鹿児島市小野1丁目1番1号 ハートピア鹿児島 2 階	099-218-4755
沖縄県	沖縄県立総合精神保健福祉センター	〒901-1104 島尻郡南風原町宮平212-3	098-888-1450

※詳細はお住まいの都道府県・指定都市のホームページを検索してください。

ギャンブル等依存症でお困りの皆様へ

平成30年3月30日公表
(平成31年3月8日更新)

内閣官房
警察庁
金融庁
消費者庁
法務省
厚生労働省
農林水産省
経済産業省
国土交通省

ギャンブル等依存症とは、ギャンブル等にのめり込んでコントロールができなくなる精神疾患の一つです。これにより、日常生活や社会生活に支障が生じることがあります。

例えば、うつ病を発症するなどの健康問題や、ギャンブル等を原因とする多重債務や貧困といった経済的問題に加えて、家庭内の不和などの家庭問題、虐待、自殺、犯罪などの社会的問題を生じることがあります。

ギャンブル等依存症は、適切な治療と支援により回復が十分に可能です。しかし、本人自身が「自分は病気ではない」などとして現状を正しく認知できない場合もあり、放置しておくと症状が悪化するばかりか、借金の問題なども深刻になっていくことが懸念されます。そうした課題を踏まえ、ギャンブル等依存症対策基本法（平成30年法律第74号。以下「基本法」という。）が制定され、平成30年10月から施行されました。現在、関係省庁等においては、基本法に基づき、これまで以上に密接に連携して対策を進めています。

この資料では、ギャンブル等依存症に関する注意事項や、対処に困った場合の相談窓口を紹介しています。相談の内容に応じ、これらの窓口をご利用ください。

■こんな行動に心当たりのある方はギャンブル等依存症に注意！

- ・ 興奮を得るために、使用金額を増やしてギャンブル等をする。
- ・ ギャンブル等をするのを中断したり、中止したりすると落ち着かなくなる、またはイライラする。
- ・ ギャンブル等をすることを制限しよう、減らそう、またはやめようとしたが成功しなかったことがある。
- ・ しばしばギャンブル等に心を奪われている。
- ・ 苦痛の気分有的时候にギャンブル等をする人が多い。
- ・ ギャンブル等の負けを取り戻そうとして別の日にギャンブル等をすることがある。
- ・ ギャンブル等へののめり込みを隠すためにウソをつく。
- ・ ギャンブル等によって大切な人間関係、仕事、教育、または職業上の機会を危険にさらしたり、失ってしまったことがある。
- ・ ギャンブル等によって引き起こした絶望的な経済状態から免れるために、他人にお金を出してくれるよう頼んだことがある。

(DSM-5に即して記載。)

■ギャンブル等依存症からの回復に向けて

○本人にとって大切なこと

- ・ 小さな目標を設定しながら、ギャンブル等をしない生活続けるよう工夫し、ギャンブル等依存症からの「回復」、そして「再発防止」へとつなげていきましょう（まずは今日一日やめてみましょう）。
- ・ 専門の医療機関を受診するなど、関係機関に相談してみましょう。
- ・ 同じ悩みを抱える人たちが相互に支えあう自助グループに参加してみましょう。

○家族にとって大切なこと

- ・ 本人が回復に向けて自助グループに参加することや、借金の問題に向き合うことについては、「主体性」が重要です。ギャンブル等依存症が病気であることを理解し、本人の健康的な思考を助けるようにしましょう。借金の肩代わりは、本人の立ち直りの機会を奪ってしまいますので、家族が借金の問題に直接関わることをないようにしましょう。
- ・ 専門の医療機関、精神保健福祉センター、保健所にギャンブル等依存症の治療や回復に向けた支援について相談してみましょう。また、消費生活センター、日本司法支援センター（法テラス）など借金の問題に関する窓口は、借金の問題に家族はどう対応すべきか相談してみましょう。
- ・ 家族だけで問題を抱え込まず、家族向けの自助グループにも参加してみましょう。

＜ご相談は、各窓口まで＞

《借金の問題を相談する窓口》

○消費者ホットライン 「188（いやや!）」（局番なしの3桁番号）

- ※ どこへどのように相談してよいか分からないときは、ひとまず「188」へお電話ください。
- ※ 原則、最寄りの市区町村の消費生活センターや消費生活相談窓口などをご案内します。相談できる時間帯は、相談窓口により異なります。

http://www.caa.go.jp/region/shohisha_hotline.html

○多重債務者向け無料相談窓口（各地方ブロックの財務局内）

- ※ 専門の相談員が借入の状況などをお聞きし、必要に応じて専門家をご紹介します。

<http://www.fsa.go.jp/soudan/index.html>

○法テラス・サポートダイヤル 0570-078374（おなやみなし）

IP 電話からは 03-6745-5600

平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

- ※ 法的トラブルでお悩みの方のお問い合わせに応じて、法制度や相談機関等をご紹介します。

<http://www.houterasu.or.jp/>

○公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会 0570-031-640

月曜日～金曜日 10:00～12:40、14:00～16:40（祝日・年末年始（12/28～1/4）を除く）

※ クレジットなどを利用して借金の問題を抱えた方に無料で電話相談やカウンセリングを実施しています。また、希望により、無料で債務整理や家計管理の改善を支援しています。

<http://www.jcco.or.jp/debt/hotline/>

○日本貸金業協会 0570-051-051

月曜日～金曜日 9:00～17:00（祝日・年末年始（12/29～1/4）を除く）

※ 貸金業法に基づいて設立された自主規制機関であり、貸金業に関連する借入や返済の相談に対して、公正中立な立場からカウンセリングや家計管理の支援をしています（相談の受付は無料です。）。

<http://www.j-fsa.or.jp/personal/contact/index.php>

○全国銀行協会カウンセリングサービス 050-3540-7553

予約日時 月曜日～金曜日（祝日・銀行の休業日を除く）、午前9時～午後5時
（予約必須）

相談日時 月曜日、火曜日、木曜日 10:00～12:00、13:00～17:00
水曜日、金曜日 10:00～12:00、13:00～19:00
（祝日及び銀行の休業日を除く。）

※ 返済にお困りの個人のお客さまを対象に、「カウンセリングサービス」を実施しています（相談は無料です。）。

<https://www.zenginkyo.or.jp/adr/counseling/>

○弁護士会（各地の弁護士会相談窓口）

※ 各地の弁護士会で法律相談を受け付けています。相談できる時間帯などは、地域により異なります。

<https://www.nichibenren.or.jp/contact/consultation.html>

○各地の司法書士会一覧

※ 各地の司法書士会で法律相談を受け付けています。相談できる時間帯などは、地域により異なります。

http://www.shiho-shoshi.or.jp/association/shiho_shoshi_list.php

《保健・医療関係の機関》

精神保健福祉センターや保健所では、医師や精神保健福祉士などの専門職が、本人や家族の相談に対応しています。

●都道府県及び政令指定都市の精神保健福祉センター

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

●保健所

<http://www.phcd.jp/03/HClst/>

《ギャンブル等依存症の支援団体》

次に掲げる支援団体では、本人や家族の相談を受けています。

●公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会 03-3555-1725

<http://www.gamblingaddiction.jp/>

●NPO 法人全国ギャンブル依存症家族の会 090-1404-3327

<http://www.gdfam.org/index.html>

《自助グループ》

問題を抱えた人同士でつながり、経験を共有することなどを通じて、回復を支援しています。なお、身近に自助グループがあるかどうか等につきましては、まず、お住まいの市区町村、精神保健福祉センター、保健所等にお問い合わせください。

●GA 日本インフォメーションセンター【当事者】 046-240-7279

電話対応は毎月第二土曜日と最終週の日曜日 11:00～15:00 です。

<http://www.gajapan.jp/>

●一般社団法人 ギャマノン日本サービスオフィス【家族・友人】 03-6659-4879

毎週月木曜 10:00～12:00（年末年始除・祝日対応）

<http://www.gam-anon.jp/>

【参考１：競技施行者・事業者におけるのめり込みに不安のある方への対応】

競馬等の公営競技やばちんこの施行者・事業者などにおいても、のめり込みに不安のある方の相談に対応しています。

●公営競技ギャンブル依存症カウンセリングセンター 0120-321-153

平日 9:00～20:00

<https://tms-soudan.com/gamble/>

※ 全国公営競技施行者連絡協議会（公営競技関係 5 団体で組織）を事業主体として、公営競技のお客様からの公営競技へののめり込みに関するご相談に対し、専門スタッフ（臨床心理士）がカウンセリングを行います。

●J R A インフォメーションデスク 050-3536-0066

月曜～金曜 10:00～17:00（除く 土曜・日曜・祝日・年末年始）

<http://www.jra.go.jp/news/other/izon.html>

●各地方競馬場における窓口

http://www.keiba.go.jp/havefun_2.html

●競輪に係る公益財団法人 J K A お客様相談コーナー 03-4226-3522

平日 10:00～17:00

メール：webmaster@keirin-autorace.or.jp

●オートレースに係る公益財団法人 J K A お客様相談コーナー 03-4226-3519

平日 10:00～17:00

メール：webmaster@autorace.jp

●一般財団法人ギャンブル依存症予防回復支援センターサポートコール 0120-683-705

年中無休・24 時間受付

※ モーターボート競走関係団体において設立された相談窓口であり、ギャンブル等依存症についての専門的な相談対応、予防回復支援等を行っています。

<https://www.motorboatracetracing-association.jp/info/included2.html>

<http://www.gaprsc.or.jp/>

●認定特定非営利活動法人リカバリーサポート・ネットワーク 050-3541-6420

平日 10:00～22:00（祝日を除く）

※ ばちんこへの依存問題の相談を受け付けています。

<http://rsn-sakura.jp/>

【参考２：ギャンブル等依存症対策基本法に基づく施策の推進】

政府においては、基本法に基づき、ギャンブル等依存症対策推進基本計画を策定（閣議決定）し、対策を総合的かつ計画的に推進していくこととしています。

※ 詳しくは、以下のリンクから。

・ギャンブル等依存症対策推進本部ウェブサイト

(https://www.kantei.go.jp/jp/singi/gambletou_izonsho/)

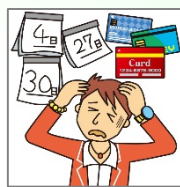
「のめり込み」にはくれぐれも御注意を ～ギャンブル等は「適度に」たしなみましょう～

「ギャンブル等依存症対策基本法」が平成30年10月に施行されました！

ギャンブル等依存症とは？

★ギャンブル等のにめり込むと、御家族などの 周囲の皆さんにも影響が及びます。

- ギャンブル等依存症は、ギャンブル等のにめり込み、コントロールができなくなる精神疾患の一つです。
- ギャンブル等依存症により、日常生活や社会生活に支障を生じることがあります。
すなわち、ギャンブル等依存症は、借金の問題だけでなく、うつ病の発症などの健康問題、さらに、自殺などの社会問題を引き起こすこともあります。



★ギャンブル等依存症は、誰でも陥ってしまう おそれがあります。

- 「仕事がうまくいかない」といったストレスや、孤独感などがきっかけとなってギャンブル等に頼るようになってしまうことによって、ギャンブル等への「のめり込み」が始まってしまう可能性があります。
- 「意志が弱い」、「だらしない」といった性格が原因となる疾患ではありません。

★分かっているのにやめられない。。。 ギャンブル等依存症のサインでは？

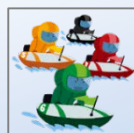
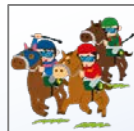
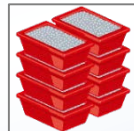
- 負けを取り戻すために、ギャンブル等をしていませんか。
- ギャンブル等のために、周囲の皆さんに嘘をつき、お金を借りていませんか。

注意すべきポイントは？

★若者の皆さん、ちょっとしたビギナーズラックに注意しましょう。

- 若いころにギャンブル等を始めると、のめり込みの病状が深刻になりやすいと言われています。

なお、法令で定められた年齢に達しない方が、ギャンブル等をすることは禁止されています。



★一旦のめり込み、周りに嘘をつき始めると、気合や根性では抜け出すことができません。



- ギャンブル等への「のめり込み」から「回復」し、健康な生活を取り戻すには、同じ問題を抱えた人同士でつながり、また、専門家の支援を受けることが重要です。
- ただし、御本人の主体性が「回復」への原動力となります。

★ギャンブル等をしているときの様子が急激に変化している方は周囲にいませんか？

- 「興味を持ち、楽しんでいる」だけなのか、「のめり込み、止められなくなっている」のか、慎重に様子を見てください。

★借金の肩代わりは禁物です。

- よかれと思っても、借金の肩代わりをしてしまうと、御本人が問題に向き合い、立ち直る機会を奪ってしまいます。

気になることがある場合は？

- ◆ ギャンブル等依存症対策は、「ギャンブル等依存症対策基本法」に基づき、関係省庁が連携の上で取組を進めます。毎年5月の「ギャンブル等依存症問題啓発週間」の機会等を通じ、啓発活動も強化していきます。
- ◆ 借金があるのに、「次こそ勝つ！」と思いながらギャンブル等を続けている方はいませんか。
少しでも気になることがある場合は、御相談したい内容に応じて、各窓口へ。

【相談先となる窓口の情報などが掲載されています。】

34
52

消費者庁 ギャンブル等依存症

検索

「依存症」って どんなイメージ？

意志の
弱い人が
なるもの？

だらしない？

本人は
やめる気が
ない？

一生治らない？

それは
誤解です。
依存症は誰でも
なりうる
病気です。

正しい理解を深めましょう！

中面へGO!

周りに「依存症かも」 という人がいたら…

依存症は、脳の機能が弱くなり欲求をコントロールできなくなる「病気」ですが、本人は自覚がなくて気づきにくい。自分の意思でコントロールしようとしても度々失敗します。そのため、周囲がいくら本人を責めても、問題は解決せず、むしろ「恥」「怒り」「借金」の悪循環で状況が悪化してしまいます。

本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかることから、まずは、周囲の方が専門の機関に相談して、「適切なサポート」のしかたを知ることから始めましょう。

相談窓口等はこちら

依存症は、誰でもなりうる病気であり、決して恥ずかしいものではありません。病気を隠すことば解決を遅らせますので、本人や家族だけで抱え込まず、専門の機関に相談しましょう。

地域の相談窓口

依存症に関するご本人や家族からの相談や悩みを受け付けています。詳細はお住まいの都道府県・市町村のホームページを検索して下さい。

● 全国の保健所・精神保健福祉センター

民権団体（自助グループ・支援団体）

自助グループでは、依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復を目指します。支援団体では相談を受けています。詳細はホームページを検索して下さい。

● アルコール依存症

- ・（公社）全日本酒造連盟【当事者・家族】 03-3863-1600
- ・ AA（アルコール匿名会）【当事者】 03-3590-5377
- ・ アラノン【家族・友人】 03-5483-3313
- ・ 家族の回復ステップ12【家族・友人】 090-5150-8773

● 薬物依存症

- ・（NPO）全国薬物依存症者家族会連合会 03-5856-4824
- ・ NA（ナショナル匿名会）【当事者】 03-3902-8869
- ・ アラノン【家族・友人】 03-5951-3571

● ギャンブル依存症

- ・（公社）ギャンブル依存症問題を考える会 03-3555-1725
- ・（NPO）全国ギャンブル依存症者家族会 090-1404-3327
- ・ GA（ギャンブル匿名会）【当事者】 048-240-7279
- ・ ギャマン【家族・友人】 03-6659-4879

わかってる のに やめられない

～それって依存症かも～



中面に続く

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

「依存症」って？

Q 依存症って何？

「依存」する対象は様々ですが、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を、「依存症」といいます。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困ることが生じたりすることがあります。

やめたくても
やめられないんだね

代表例
● アルコール ● 薬物 ● ギャンブル等

※医学的定義では、ある特定の「物質の使用」に関して「やめたくても、やめられない」状態を依存症と呼びますが、本リーフレットでは「行為」に関するそのような状態も含めて「依存症」と表現しています。

Q 原因は？

人は、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたりするために、ある特定の行為をすることがあります。それを繰り返しているうちに特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意思ではやめられない状態になってしまいます。

自分でコントロール
できなくなってしまうんだね

Q なりやすい人はいるの？

いろいろな病気と同じように、誰でもなる可能性があります。「根性がない」とか「意志が弱い」からではありません。

誰でも
なる可能性が
あるんだね

Q どんなことが起きるの？

飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を優先し、他の活動がおろそかになっていきます。その結果、自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

悪影響の例

- 睡眠や食事がおろそかになる。
- 嘘をついて、家族との関係を悪化させる。
- 仕事や学校を休みがちになる。
- 隠れて借金をしたり、お金を工面するために手段を選ばなくなる。

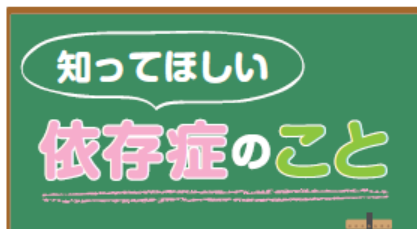
それは
困るなあ...

Q なおるの？

様々な助けや理解により、「飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方」をしていくことができます。依存症は回復が十分可能な病気です。そのためには、しっかりと対応することが大切です。



裏面へGO!



依存症について学んでいこう

※ 地方公共団体の皆様に「サンプル」としてお示ししているものです。

【平成★年★月】【●●県】

周りに嘘をついてギャンブル等をしていませんか!?

- **ギャンブル等依存症**はご本人や周囲の方に深刻な影響を及ぼします -

ギャンブル等をしてみようと思っている人や
ギャンブル等をしている人が気を付けるべきポイント

- I. 法令で定められた年齢に達していない人がギャンブル等
をすることは認められていません。
- II. 仕事がうまくいかないストレス、**ビギナーズラック**など、
誰にでもあるような**ちょっとしたきっかけ**で、**ギャンブル
等依存症**になってしまう可能性があります。
- III. ギャンブル等依存症になってしまうと、**借金をするのは
問題だと分かっているにもかかわらず**になってしまいます。

周囲の方が気を付けるべきポイント

- I. **借金の肩代わりは禁物**です。ご本人が立ち直る
きっかけを奪ってしまいます。
- II. ご本人の状況に振り回され、**周囲の方も不健康な
思考に陥ることのないよう**にしましょう。



【心配ごとがある場合のご相談先】

★医療関係の相談機関の連絡先はこちら。

- ●●県精神保健福祉センター ○○-○○○○-○○○○
- ▲▲病院 ○○-○○○○-○○○○

★借金の問題の相談機関の連絡先はこちら。

- 消費者ホットライン 188 (局番なしの3桁)
- ●●財務事務所 ○○-○○○○-○○○○
- 法テラス・サポートダイヤル 0570-078374 おなやみなし
(平日9時～21時、土曜日9時～17時。祝日・年末年始を除く。)

★自助グループの連絡先はこちら。

- GA●● (ギャンブラーズアノニマス) 《ご本人向け》 ○○-○○○○-○○○○
- ギャマノン●● 《ご家族向け》 ○○-○○○○-○○○○



※ 地域において相互に連携している組織などを記載してください。
※ 公営競技の関係機関で設けている相談窓口、ギャンブル等依存症関連の啓発をしている機関などを記載することも考えられます。
※ 地方公共団体の広報誌でPRしていただく等の方法を選択することも考えられます。

薬物依存のある保護観察対象者の処遇における地域連携 (例)

刑事施設収容中

釈放後(保護観察中)

保護観察終了後

・専門的プログラムの実施(刑事施設)
・帰住先等の調整(保護観察所)

仮釈放

医療機関

薬物依存症
治療

保健・福祉機関

・生活保護等
福祉サービス
・個別相談

保護観察所

・指導監督
・薬物処遇
プログラム

ダルク等

・帰住受入れ
・グループ
ミーティング

円滑な地域移行

関係機関による支援の継続

家族に対する支援(引受人会・家族会)

家族等による自助グループ
の活用等

基礎から学べる

金融ガイド

家計管理

生活設計

預貯金

生命保険/損害保険

クレジット/ローン

株式/債券/投資信託

外部知見の活用

トラブルに注意

**読んで学べる!**

生活に必要な
金融の知識と判断力を
身につけて
生活スキルを高めよう!

社会人として経済的に自立し、 より良い暮らしを送るために、 金融に関する知識と判断力を 身につけましょう。

現代の社会では、誰であっても、生涯にわたってさまざまな金融商品と関わりを持つことになります。金融に関する知識と判断力(金融リテラシー)を身につけることは、わたしたちが、より自立的で安心かつ豊かな生活を送るために必要な生活スキルを高めることでもあるのです。この冊子が、日々の暮らしに少しでもお役に立てば幸いです。



家計管理	3
生活設計	5
預貯金	7
生命保険/損害保険	11
クレジット/ローン	17
株式/債券/投資信託	21
外部知見の活用	27
トラブルに注意	29



ライフプランを実現するための第一歩は、適切な収支管理を習慣化することです。現状の収入や支出をきちんと把握し、計画性のない支出は抑え、収支の改善に努めることが大事です。

毎月の生活費はいくらかかっていますか？

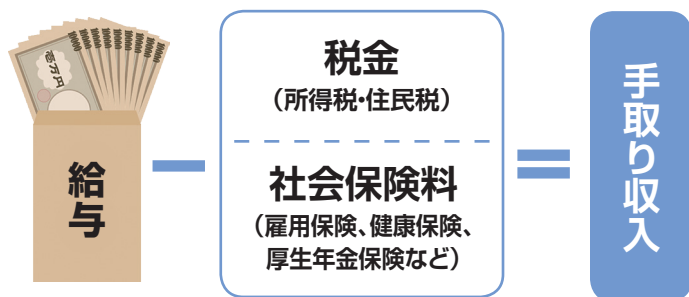
まず、家計の現状を把握することから始めましょう。「毎月の収入は？」、「毎月の食費はどれくらいかかっている？」、「光熱費は？」、「交際費は？」というように項目ごとに把握した上で、収支のバランスが取れているかどうかをチェックしてみましょう。

生活費を把握
することが
家計管理の秘訣！



手取り収入を把握する

手取り収入とは、会社員の場合は給与から税金(所得税、住民税)と社会保険料(雇用保険、健康保険、厚生年金保険など)を差し引いた後の金額です。貯蓄や支出の基準になりますので、きちんと把握しておきましょう。



支出を把握する

支出を把握していなければ、お金の使い方を適切に見直すことはできません。家計簿をつけたりすることで、支出を把握・分析しましょう。



自分が取り組みやすい形で収支を記録しましょう

「収支の記録はとても重要」

どんな形でも続けることが大切です。例えば、レシートを取っておいて分類・分析をする、パソコンのソフトやスマートフォンのアプリを活用して家計簿をつけるなど自分が取り組みやすい形で収支を記録し、的確に把握しましょう。



収支状況を把握して お金の使い方を考えましょう

収支状況を把握したら、お金の使い方を見直してみましょう。
その際には、「自分にとって本当に必要なものなのか、それとも欲しいものなのか」を自問し、無駄な支出は抑えることで、赤字解消・黒字確保を目指しましょう。



お金の使い方を見直す

例えば、お酒、タバコ、コーヒーなどの嗜好品や、遊興費、賭け事への支出を見直してみることが考えられます。また、通信費や家賃など、毎月必要な支出についても見直してみましょう。例えば、スマートフォンは適切な料金プランとなっているか、電気や

水道の無駄遣いをしていないか、家賃は食費、交通費、光熱費など生活に必要な費用が毎月確保できる範囲のものとなっているかなど、見直すポイントはたくさんあります。



嗜好品



遊興費、賭け事



通信費

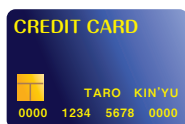


家賃

見えにくくなっているお金の使いすぎにも注意!

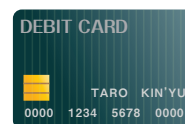
【クレジットカード】

代金後払いによる商品の購入や、キャッシングを利用することができます。



【デビットカード】

店舗などでの支払代金が預金口座から即座に引き落とされます。預金残高を超えた支払いはできません。



【プリペイドカード】

前払いのプリペイド方式で商品購入などに利用することができます。紙型・磁気型のほか、電子マネーと呼ばれる、IC型、サーバ型があります。(詳しくは33ページをご覧ください)



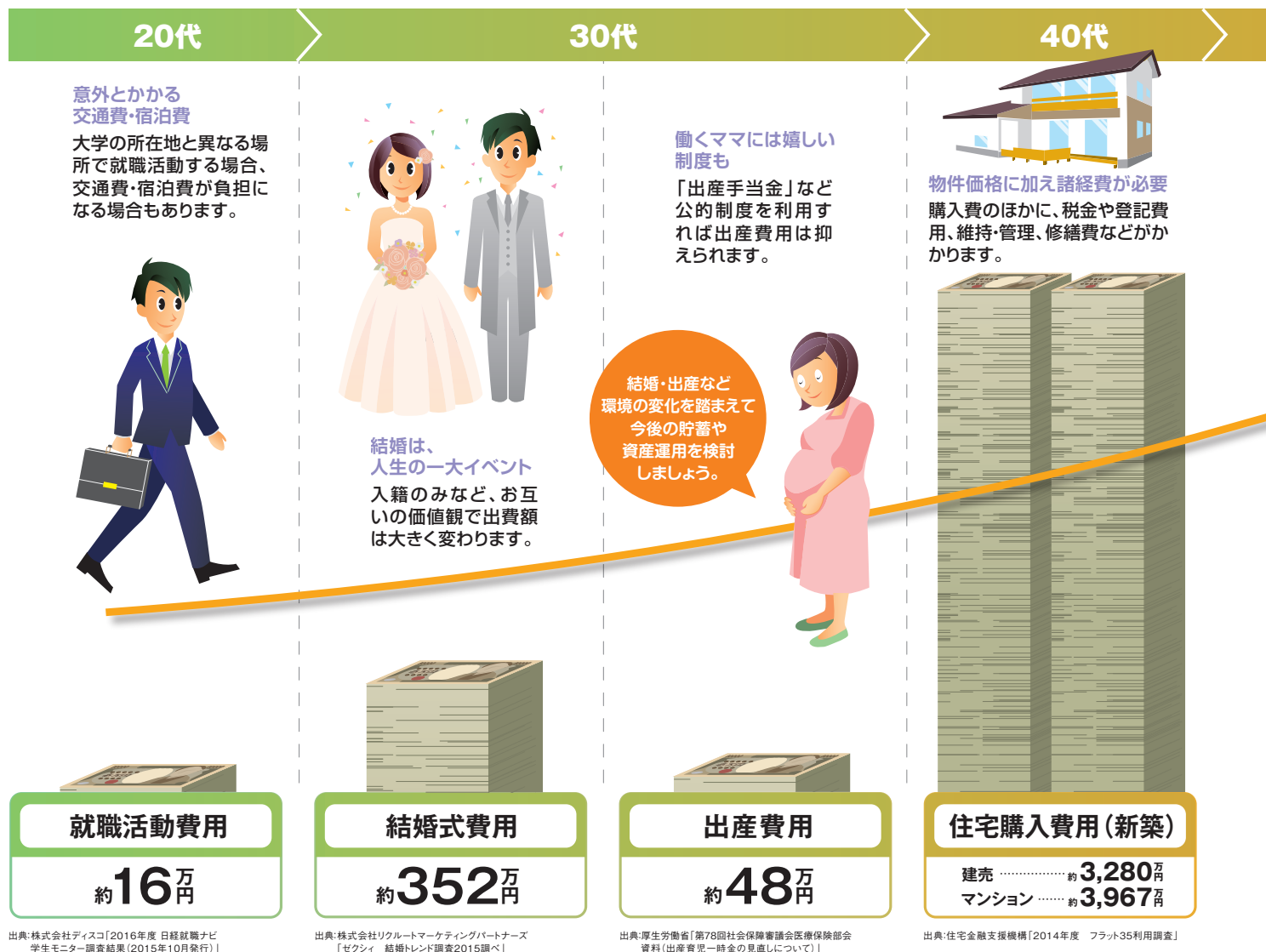
【電子マネー】

電子データのやりとりによって決済を行うサービス。後払いのポストペイ方式と前もってチャージ(入金)する前払いのプリペイド方式(IC型、サーバ型のプリペイドカード)があり、商品の購入などに利用することができます。



ライフプランとその資金計画を作ることを生活設計といいます。
ライフプランを明確にして、必要な資金を計画的に準備しましょう。

ライフイベントにかかるお金とライフプランの例



ライフプランを立ててみましょう

わたしたちの人生には、さまざまなライフイベントがあり、それぞれのライフイベントをいつ迎えるか、どのくらいのお金がかかるのかは人によって違います。例えば、住宅購入ひとつをとっても、20代や30代の時に購入する人もいれば、退職金で購入する人もいるでしょう。自分がどのような人生を送りたいのかを考えて、ライフプランを立ててみましょう。そうすれば、どのような準備が必要になるのかも具体的に見えてきます。既にライフプランを明確にしている人も、さまざまな環境の変化に応じて見直してみることが大事です。



ライフプランを
考える参考に
なるね!

収入

支出

50代

60代

塾や習い事など
学校以外の
出費も把握しよう
学校教育費の
ほかに、塾や習
い事の費用も
かかります。

60歳退職の場合、
5年間は年金収入が
ないので計画的な
家計管理が
必要です。

施設入居は意外と
大出費になる場合も
介護施設に入居す
る場合は、契約金
などまとまったお
金が必要です。

さらに

病気やケガで働けな
くなったときや、急なリス
トラなど緊急時のための
備え(緊急資金)も大切です。

リストラ

事故



災害

病気



教育費用

小学校～高校:公立、
幼稚園、大学(文系):
私立の場合 約**994万円**

出典:文部科学省「平成26年度「子供の学習費調査」の結果
について(平成27年12月24日)」及び「平成26年度
私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額(定員
1人当たり)の調査結果について」より金融庁にて算出

老後の生活費用

約**26万円**(1ヵ月当たり)

出典:総務省「家計調査年報(家計収支編)平成26年(2014年)」

介護費用

約**15万円**(1ヵ月当たり)

出典:厚生労働省「平成26年度 介護給付費実態調査の概況」
(保険給付額、公費負担額及び利用者負担額(公費の本人
負担額を含む)の合計額)

緊急資金

3ヵ月～1年分

(1ヵ月の生活費が20万円なら60万円から240万円)

出典:日本FP協会ホームページ「主なライフイベントにかかる
費用の目安」

必要な資金を計画的に備えていきましょう

人生の3大費用といわれる「教育・住宅・老後」のための費用な
ど、ライフイベントにはまとまったお金が必要になります。ライフ
プランを立てることで、いつ、どのくらいのお金が必要になるの
かが分かれば、計画的に備えることができるようになります。働い
て得たお金を適切に貯蓄・運用したり、必要に応じて借入れな
どを行ったりして、計画的に準備していきましょう。

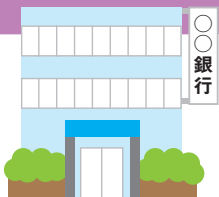
お金の計画も
考えないとね!

「預貯金」とは、銀行や信用金庫、ゆうちょ銀行などにお金を預けることをさします。口座を開設して、お金を預けるだけでなく、振り込みや引き落としなどを上手に活用しましょう。

金融機関の便利な機能

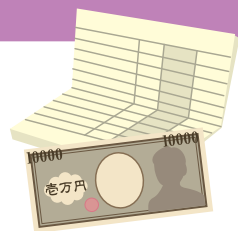
預ける

自分の口座に預けることでお金を安全に管理できます。預けておくと利息もつきます。



ためる

必要ときに備えてお金をためたいときにも活躍。毎月決まった額を早いうちから貯蓄すれば、まとまったお金をためやすくなります。



引き出す

金融機関はもちろん、コンビニなどのATMでも引き出せます。



振り込む

給料や家賃の振り込みから、公共料金や携帯電話料金などの自動引き落としまで、安全にお金のやりとりをすることができます。



金融機関を上手に利用しましょう

金融機関を利用する際には、そのサービス内容などを比較・検討して、自分にあった金融機関を選びましょう。

金融機関を選ぶポイント

●利便性

自宅や勤務先など自分がよく使うエリアに店舗またはATMがあるなど、金融機関を選ぶ上で利便性はとても重要です。インターネットバンキングの使いやすさもあわせて比較・検討しましょう。

●ATM利用手数料

ATMの時間外手数料は、回数が多くなればそれだけ負担になります。ATM手数料の無料時間帯が何時から何時までか、時間外手数料はいくらかかるのかなどATMを利用するにあたって大事な点を比較しておきましょう。

●金利

金融機関によって金利は異なります。自分が利用したい貯蓄もしくはローンなどの金融商品の金利を調べておくことも大事です。

●振込手数料

店舗、ATM、インターネットバンキングでの振込手数料は必ず調べるようにしましょう。また、他の金融機関への振込手数料も確認し、手数料をなるべく抑えるようにしましょう。

口座を作る —金融機関などを利用するための第一歩—

① 口座を開設する前に



印鑑と本人であることが確認できる書類(運転免許証など)を用意しましょう。

② 申込書類に必要事項を記入する



金融機関の窓口で「口座を開設したい」と伝え、必要書類に記入し、通帳を受け取ります。

③ キャッシュカードが自宅に届く



希望すれば数日後にキャッシュカードが自宅に郵送されます。ATMなどでさまざまな取引が可能になります。

④ 利用する



預けたり、ためたり、引き出したり、振り込んだり。ATMや窓口、インターネットから利用できます。

振り込みをするときの注意点

10万円を超える現金振り込みには、取引時確認(本人特定事項〈氏名、住居、生年月日〉、取引目的、職業などの確認)が必要となります。これは、マネー・ローンダリング(犯罪などで得た資金の出所を隠すために口座を移し替えたりすること)やテロ資金対策のため国際的な要請に基づいて決められたルールです。

10万円を超える現金を振り込む場合

ATM

▶ 振り込みできません。



窓口

▶ 本人確認書類等が必要です。

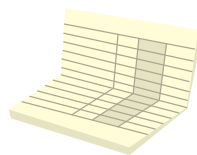
口座から振り込む場合

ATM

振り込むことが可能です。

※ただし、口座開設時に取引時確認が済んでいない場合には、本人確認書類等の提示がないと振り込みできないことがあります。

窓口



本人確認書類について

個人の場合

運転免許証、健康保険証、国民年金手帳、旅券(パスポート)、母子健康手帳、身体障害者手帳、在留カード、個人番号カードなど



法人の場合

登記事項証明書など

「振り込め詐欺」に注意しましょう

詳しくは29～30ページをご覧ください。



振り込め詐欺救済法について

この法律の制定により、犯罪に利用された口座に一定の残高がある場合、それを元に被害者に被害額の一部または全部の返金を行い、被害の回復を図ることができるようになりました。

対象となる犯罪利用口座

振り込め詐欺やヤミ金融などの犯罪行為において、振込先となった預金口座が対象です。具体的な口座名やその預金残高は「預金保険機構」から公告（ホームページに掲載）されます。

被害額の支払手続の申請期間について

犯罪利用口座の残高に対する口座名義人の権利を失わせる手続きが終了し、その後、犯罪利用口座の被害者に対する被害額の支払申請期間内（法律上は30日以上とされており、平成28年現在においては約90日間あります）に申請があった方に対して被害額の一部または全部が支払われます。

支払額について

口座の残高、被害額に応じて返金されます。



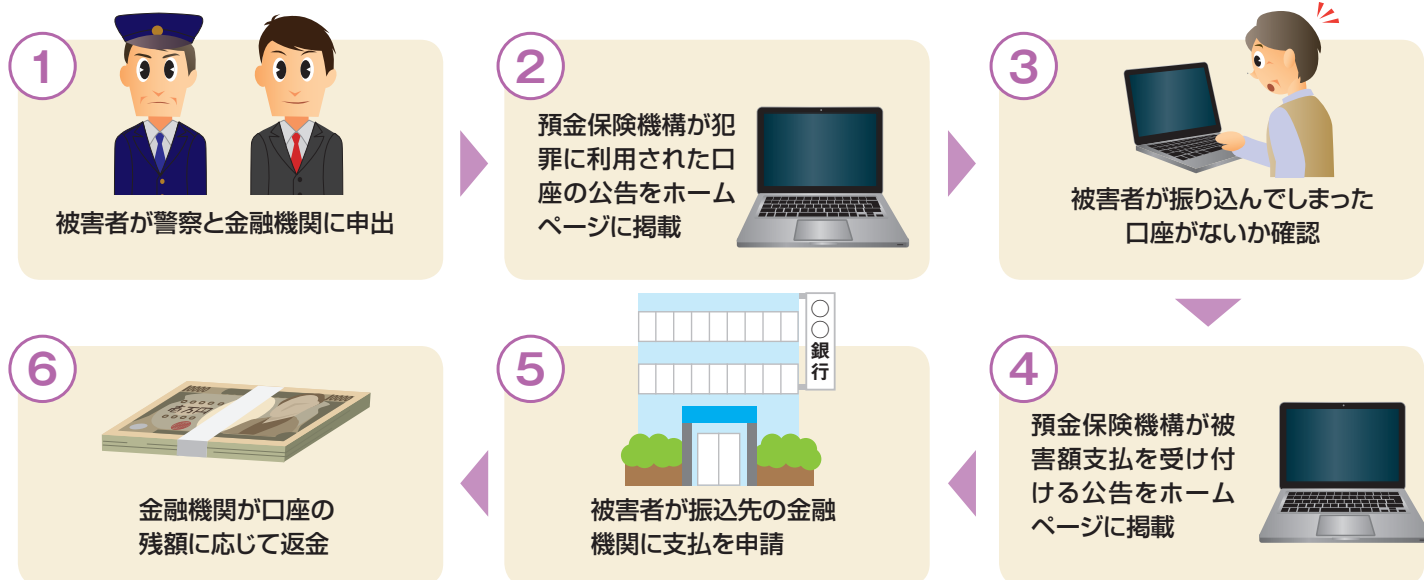
※Bさんも支払申請した場合、犯罪利用口座の残高(100万円)を被害額に応じて按分するので、それぞれに50万円支払われます。

被害額支払のお申出について

振込先の金融機関へ「申請書」「本人確認書類」「振込みの事実を確認できる資料(振込明細書など)」をお持ちください。申請窓口は、振り込んだ先の金融機関です。対象となる犯罪利用口座の公告内容をご確認のうえ、振り込んだ先の金融機関へお申出ください。また、被害に遭われた方は、お早めにお名前、ご連絡先などを警察と振り込んだ先の金融機関へご連絡ください。



振り込め詐欺等の被害額支払の流れ〈被害額支払のポイント〉



偽造や盗難などキャッシュカードのトラブル

不正に取得したキャッシュカードや偽造したキャッシュカードを用いて、ATMから預貯金を引き出すという犯罪が発生しています！



偽造・盗難などキャッシュカードの被害に遭わないために

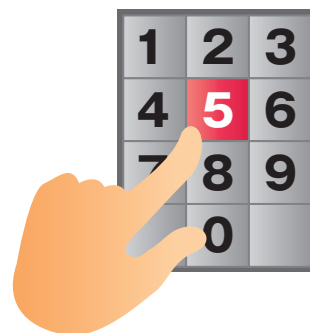
キャッシュカード管理について

- キャッシュカードは携帯し、紛失していないかこまめに確認する。
- 他人にキャッシュカードを渡さない。
- 不必要に多くのキャッシュカードを保有しない。
- 長期間利用していないキャッシュカードは安全性に問題がある場合があるので、取扱い金融機関に相談する。



暗証番号について

- 生年月日、電話番号、車のナンバーなど他人に推測されやすい番号は使わない。
- 他人に暗証番号を教えない。
- 暗証番号をキャッシュカードに記入しない。
- ATMの操作中、暗証番号をのぞき見されないよう不審者に注意する。
- ゴルフ場やサウナなどのロッカー番号に暗証番号を使用しない。
- 他人に知られた可能性がある場合には暗証番号を変更する。



口座管理について

- 不必要に多くの金額を普通預金口座に置かない。
- こまめに残高照会や記帳をする。



通帳管理について

- 他人に通帳を渡さない。
- 通帳と印鑑はできるだけ一緒に保管しない。



病気、ケガ、事故、火災など、不測の事態のための経済的備えが保険です。
保険の役割や仕組みを理解し、もしものときに備えておきましょう。

保険の基本的な仕組み



生命保険会社が 扱う保険

死亡保険

万が一のときに、残された家族を経済的負担(生活費、教育費など)から守ることが死亡保険の役割です。死亡または高度障害の場合に保険金が受け取れます。

個人年金保険

老後の備えとして保険料を積み立て、ある一定の年齢になると年金を受け取れるものです。その年齢になる前に死亡した場合は、死亡給付金が支払われます。

損害保険会社が 扱う保険

自動車保険

自動車やバイクを持ったら必ず加入する「自動車損害賠償責任保険(自賠責保険)」と自分の意思で加入する「任意保険」があります。

火災保険／地震保険

火災保険は、火事や自然災害(地震、噴火または津波を除きます)などによる家の損害を補償するものです。地震保険は、地震や噴火、津波による被害を補償する保険です。

生命保険会社も 損害保険会社も扱う保険

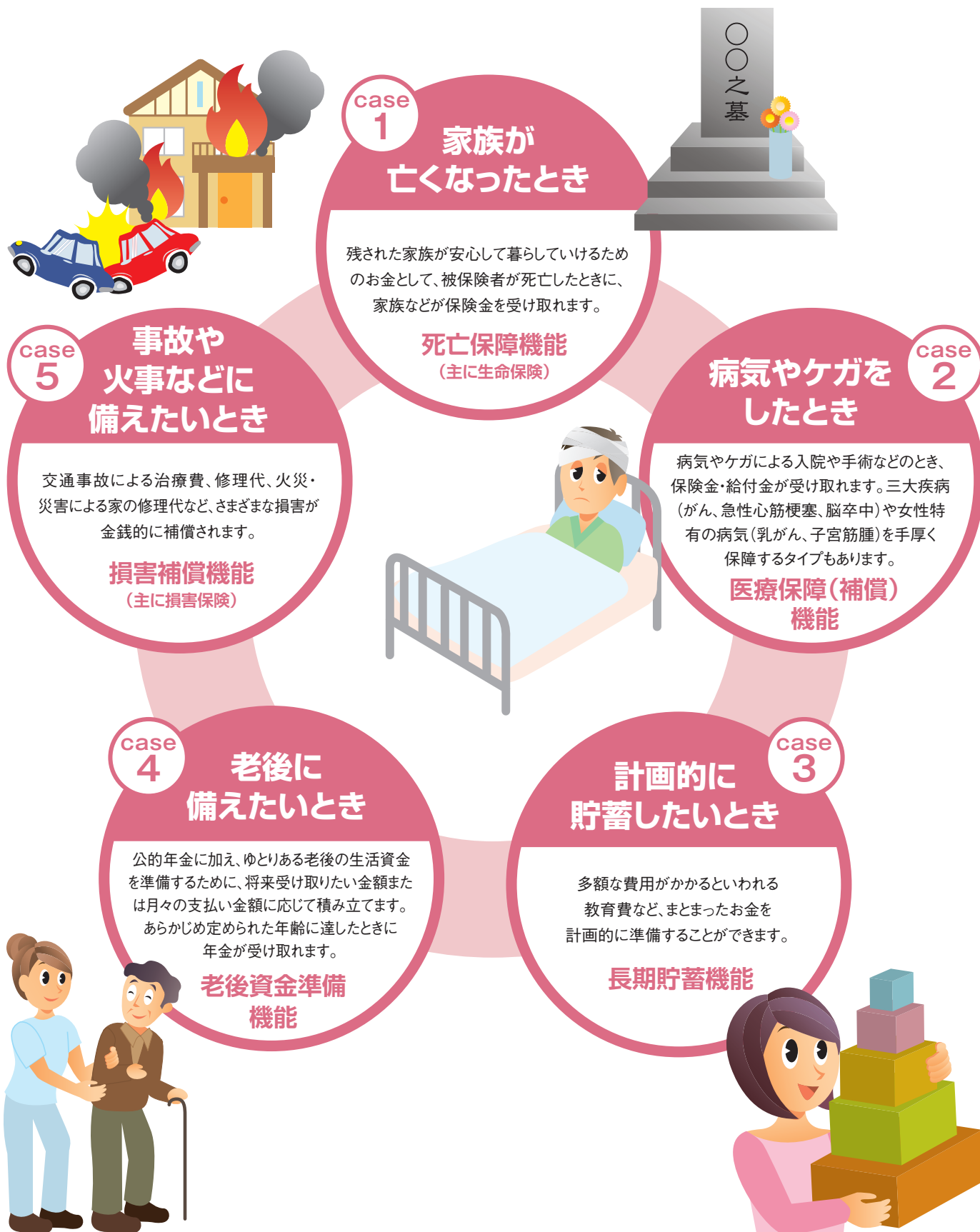
医療保険

病気やケガによる入院や通院、手術のときに保険金を受け取れます。



こんなときに保険が役立ちます

保険にはさまざまな役割があります。どんなときに、どんな保障（補償）が必要なのかを理解し、自分にとって必要な保険は何かを見極めることが大事です。



ライフステージにあわせた保障(補償)を準備しましょう

[ニーズに応じた保険の例]



貯金が少ないから、
入院したら
どうしよう…

20代独身者

経済的に独立はしているものの、十分に貯金ができず、急な出費に弱い人が多いのがこの世代。予測できない病気やケガに備えましょう。

病気・ケガ

医療保険



もしものことが
あったら、残された
家族は安心して
暮らせる？

30代既婚者

結婚、出産と家族が増えるタイミングは保険を検討・見直す時期でもあります。子どもの将来のため、万が一のための備えについて考えてみましょう。

病気・ケガ

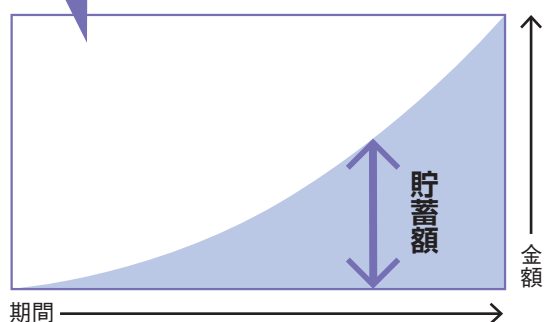
子どもの教育費

万が一の保障

医療保険/学資保険/
死亡保険

「貯蓄」と「保険」を上手に使い分けましょう

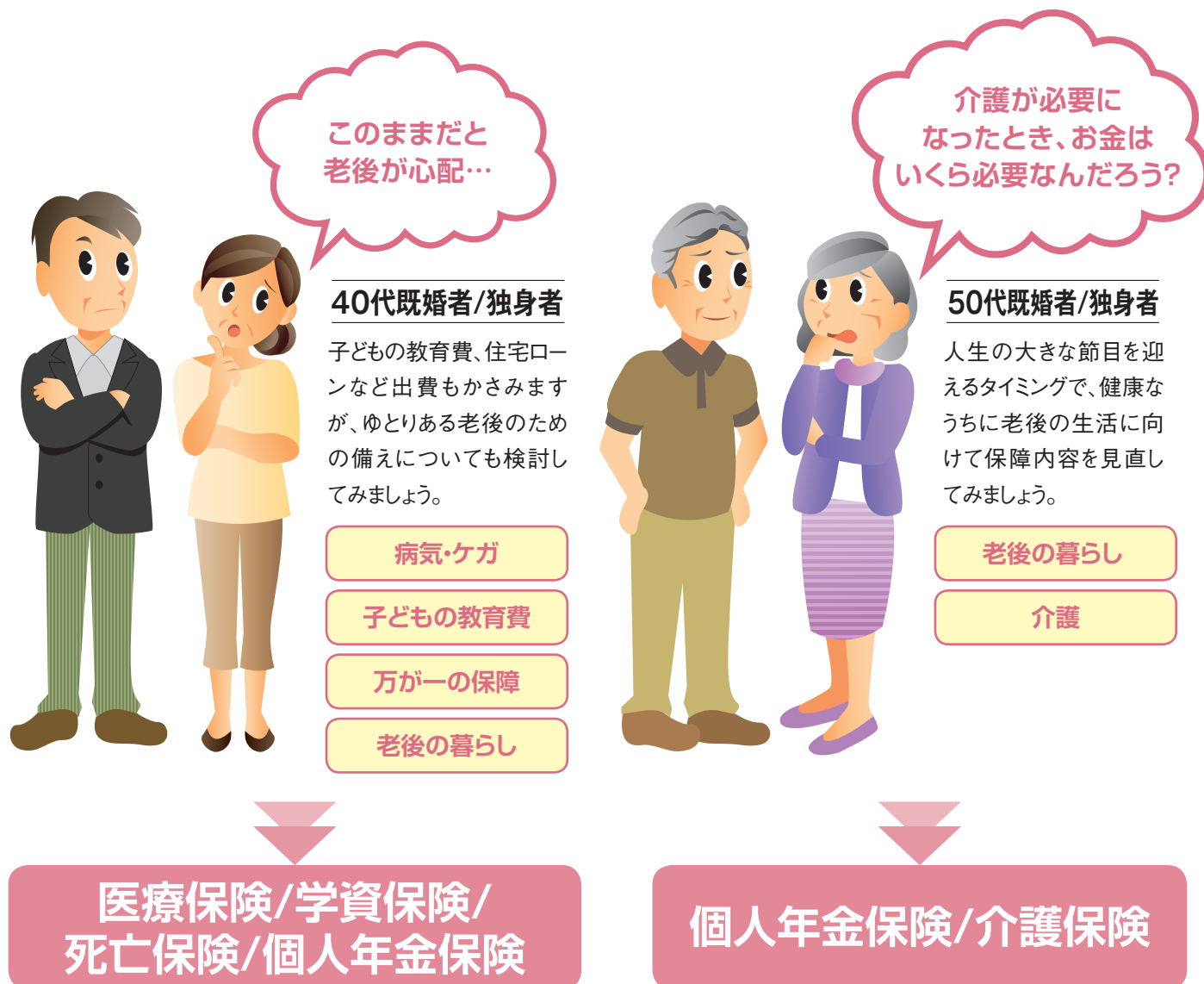
貯蓄の場合



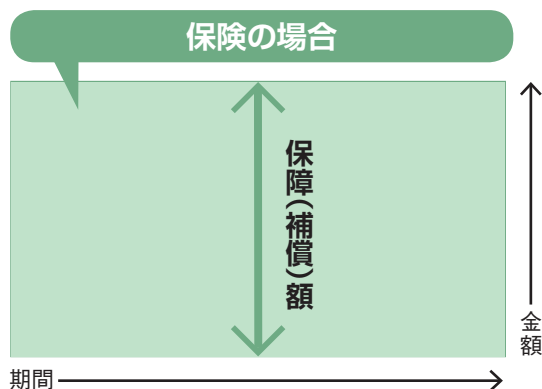
貯蓄は、「何にでも使える」のが特徴

貯蓄は何にでも使うことができるため、さまざまなリスクに備えることができます。しかし、貯蓄は一般的に少しずつ増えることから、必要な時には備えが不十分である可能性があります。

保険でカバーする保障(補償)内容や保障(補償)額は、人それぞれのニーズにより変わってきますので、自分にあった保険を選びましょう。また、家族構成や収入などの変化に応じて見直しましょう。



リスクに備える方法には、貯蓄や保険などが考えられます。よく「貯蓄は三角、保険は四角」と言われるように、貯蓄と保険には大きな違いがあります。両者の特徴を理解して、上手に使い分けましょう。



保険は、「もしも」の時の備えに最適

保険は、あらかじめ受け取る金額を決めておくことができ、保険料を払っていれば、「もしも」の時に必要なお金をすぐに確保できます。ただし、保険料を払って備えていた事由にしか保険金は支払われません。

自分の生活にあった保障(補償)内容を選びましょう

受け取る保険金を多く設定すると、支払う保険料は高くなります。

本当に必要な保障(補償)はどの程度なのか、自分の将来設計にあわせて考えることが大切です。

必要な保障額を考えてみよう

例えば、死亡保険金の場合、残された家族にどのくらいのお金が必要になるのかを基準にして保障額を考える必要があります。

必要
保障額

=

残された
家族の生活費
など

-

残された
家族の収入

保険の期間を考えてみよう

例えば、いつまで手厚い死亡保障が必要なのか、老後資金はどの程度必要のかなど、自分や家族のライフプランに沿って、保険の期間を考えます。

子育てが終わるまでの
保障で十分

老後の資金が
必要ね

子育て期間

老後

社会保障(高額療養費制度など)で 対応できる金額も計算して保険を考えよう

高額な治療費が必要になった場合、社会保障・企業保障制度の利用を検討し、自己負担額を貯蓄で対応するか保険で備えるか、自分にあった内容を検討してみましょう。



保険料の負担を意識しよう

勤務先の企業などで団体割引が適用される保険加入制度がないか、保険料が割安な掛け捨てタイプの保険を利用できないか、受け取る保険金に見合った保険料かなど、コスト面にも留意しましょう。



申込みの取消しができる期間は8日間

クーリング・
オフ

一般的に、「クーリング・オフに関する書面を受け取った日」が「申込日」のいずれか遅い日から、その日を含めて8日以内であれば、申込みの取消しができます。



保険を契約するときの注意点

保険の契約をするときは、保険に関する基本事項をよく調べて、
しっかり理解しておきましょう。

よく理解して
契約しましょう！



金融庁ホームページ
「保険契約にあたっての手引」について

<http://www.fsa.go.jp/ordinary/hokenkeiyaku/>

契約概要、注意喚起情報、ご契約のしおり、 保険約款をしっかり読む

契約概要…………… 保険商品の内容を理解するための書類
注意喚起情報……… 契約にあたって、特に注意する事項を記載した書類
ご契約のしおり……… 保険約款にある重要な項目を抜き出し、
わかりやすく説明した書類
保険約款…………… 保険契約の内容を記した書類
これらの書類には必ず目を通して、
疑問があれば保険会社に質問しましょう。

告知義務について

保険の種類によっては、契約時に、健康状態などについて
告知書や生命保険会社の指定した医師などの質問に事
実をありのまま告げる義務(告知義務)があります。

※一般に、生命保険会社指定の医師以外の
職員(営業職員・生命保険面接士など)に
健康状態、既往症などについて口頭で伝え
ても、告知したことにはなりませんので注意が
必要です。



保険金・給付金が受け取れない場合

死亡保険金・死亡給付金が受け取れない主な場合とは(※)

- 告知した内容が事実と相違(告知義務違反)し、契約(特約)
が解除されたとき
- 保険料の払込みがなく契約が失効していたとき
- 契約した保険の責任開始期から一定期間内(2～3年)に被
保険者が自殺したとき
- 契約者または死亡保険金(給付金)の受取人が故意に被保
険者を死亡させたとき など

※このほか、戦争その他の変乱、地震、噴火、津波によるときには受け取れない場合があります

保険金・給付金が受け取れない主な場合とは(※)

(左記「死亡保険金・死亡給付金が受け取れない場合」の
ほか下記に該当するとき)

- 契約者または被保険者の故意または重大な過失によるとき
- 災害死亡保険金の受取人の故意または重大な過失によるとき
- 被保険者の犯罪行為によるとき
- 被保険者が法令に定める運転資格を持たないで運転し
ている間に生じた事故によるとき など

お金の持ち合わせがないときや急な出費のときに便利なクレジットカード。しかし、カードを使うことは「借金」をするということです。金利や手数料などを理解して、よく考えて使いましょう。

クレジットカードのさまざまな機能

支払機能

現金がないときの支払いはもちろん、海外旅行では多額の現金を持ち歩く必要がありません。



借入機能 (キャッシング)

利用枠に応じてATMなどでお金を借りることができます。



さまざまな サービス機能

割引サービス

カードの提示で商品やサービスが割引価格で購入できます。

予約サービス

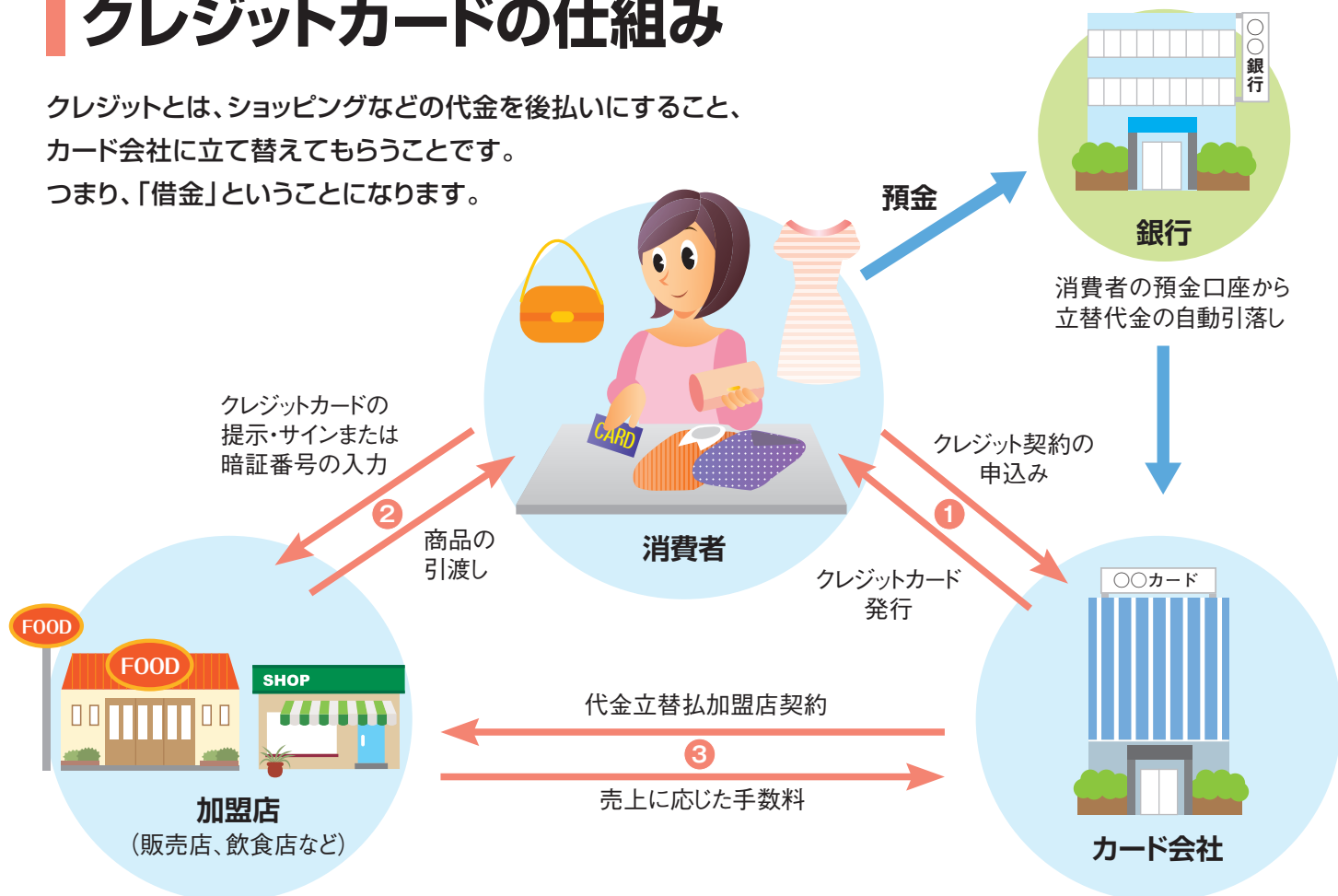
旅行、レストラン、劇場などの予約ができます。

保険サービス

カードで購入したものの破損や盗難に対する補償、旅行時の傷害保険などがあります。

クレジットカードの仕組み

クレジットとは、ショッピングなどの代金を後払いにすること、カード会社に立て替えてもらうことです。つまり、「借金」ということになります。



ローンとはつまり「借金」のことです

ローンとは、銀行などの金融機関がお金を貸すことです。消費者金融の貸付けもローンになります。一言でいえば「借金」だということを念頭においておきましょう。

クレジットやローンの返済方法

クレジットでもローンでも、お金を借りているのですから返済しなければなりません。その方法にはさまざまなものがあります。借りるときは、「借りたお金を返せるかどうか」をよく考えましょう。

クレジットの返済方法

- 一括払い……………1回で返すこと。一般的に金利はかからない。
- 分割払い……………希望する回数で返すこと。一般的に3回以上で金利がかかる。
- リボルビング払い……毎月ほぼ一定額で返すこと。金利がかかる。
- ボーナス一括払い……ボーナス時に1回で返すこと。
- ボーナス併用払い……ボーナス時に返済額を増やす分割払い。

ローンの返済方法

- 元利均等返済…………元金と利息込みで、毎回の返済額が同じ。
- 元金均等返済…………元金を均等返済する方法。毎回の元金残高に対し金利がかかる。
- リボルビング返済……一定の利用限度額を設定し、毎月分割して返済する方法。
- アドオン返済…………返済終了まで当初の借入額を元金として、利息を計算する返済方法。

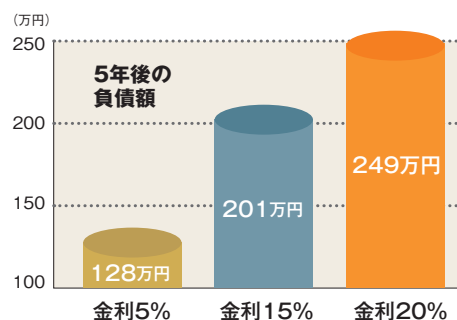
注意

「リボルビング払い」は毎月の支払額が比較的少額で済むため、当初は返済負担が実感できません。このため、安易にクレジットやローンを繰り返し、気がつけば返しきれない借金をしていたというケースがあります。また、借入残高がある限り支払いは続き、残高に応じて金利がかかるため、知らないうちに全体の返済額が増えているケースもあります。リボ払いを選択するときには、注意が必要です。

金利の負担が将来に与える影響

例えば、年利5%で100万円借りた場合、5年後の負債額は128万円ですが、年利15%で100万円借りた場合、5年後には201万円に、年利20%なら5年後には249万円になってしまいます。

金利と返済額 (100万円借りた場合)



POINT

今、利用して大丈夫?

利用した分のお金を返すあてはあるか? 返済計画は立てているか? 本当に必要か? 借りる前によく考えましょう。

不要なカードを持っていますか?

必要以上にカードを持たないようにしましょう。また、盗難や紛失により他人にカードが使われないようにきちんと管理しましょう。

利用しすぎていませんか?

分割払いやリボ払いだと月々の返済額が少額で済むので、つい利用しがちです。利用総額と月々の返済額をしっかりチェックしておきましょう。

借金返済のために使っていないですか?

他の借金を返すためにローンを利用する人もいます。でも、それは転落への第一歩。注意して利用することが肝要です。

支払期日を守りましょう

支払期日を過ぎると延滞金利が発生します。また、延滞が一定期間続くと「指定信用情報機関」などに延滞情報が登録されます。

金利や契約内容を把握していますか?

クレジット※もローンも金利がかかります。どの程度の金利がかかるか、しっかり把握しておきましょう。

※一括払いなど金利がかからない場合もあります。

改正貸金業法が完全施行されています

多重債務問題の深刻化により平成22年より完全施行されています。

グレーゾーン金利の廃止や過剰貸付に関する規制の強化などが行われています。

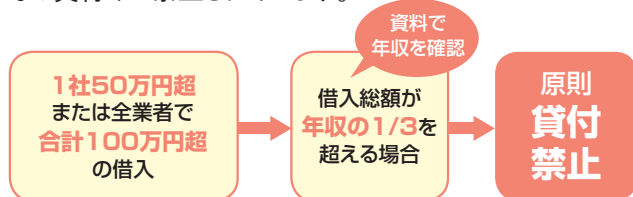
貸金業者の業務を適正に行わせるための規制

- 貸付けの際、利息を含めた返済総額を明示させる。
- 日中の執拗な取立行為の禁止など、取立規制を強化。
- テレビCMの内容・頻度などを規制。



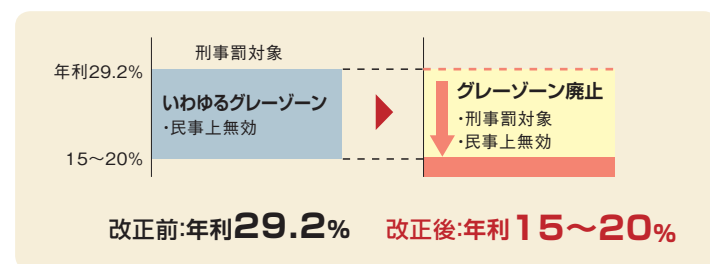
借りすぎ・貸しすぎを防ぐ仕組み

原則として貸金業者からの総借入額が年収の1/3以上となる貸付けは禁止されています。



上限金利の引下げ

グレーゾーン金利が撤廃され、年利15～20%に引き下げられました。



多重債務に陥らないために

借金を返済するために新しい借金をするなど、多重債務に陥る事例が発生しています。

無計画にクレジットを使ったために…

返済能力を考えずにクレジットやキャッシングを利用。



目先の返済に追われてまた借金…

次々と高金利のローンを利用した結果、借金の返済のため借金を重ねる。



連帯保証人になったばかりに…

友人の借金の連帯保証人になったが、友人が失踪してしまい、自分が借金を負うはめに。



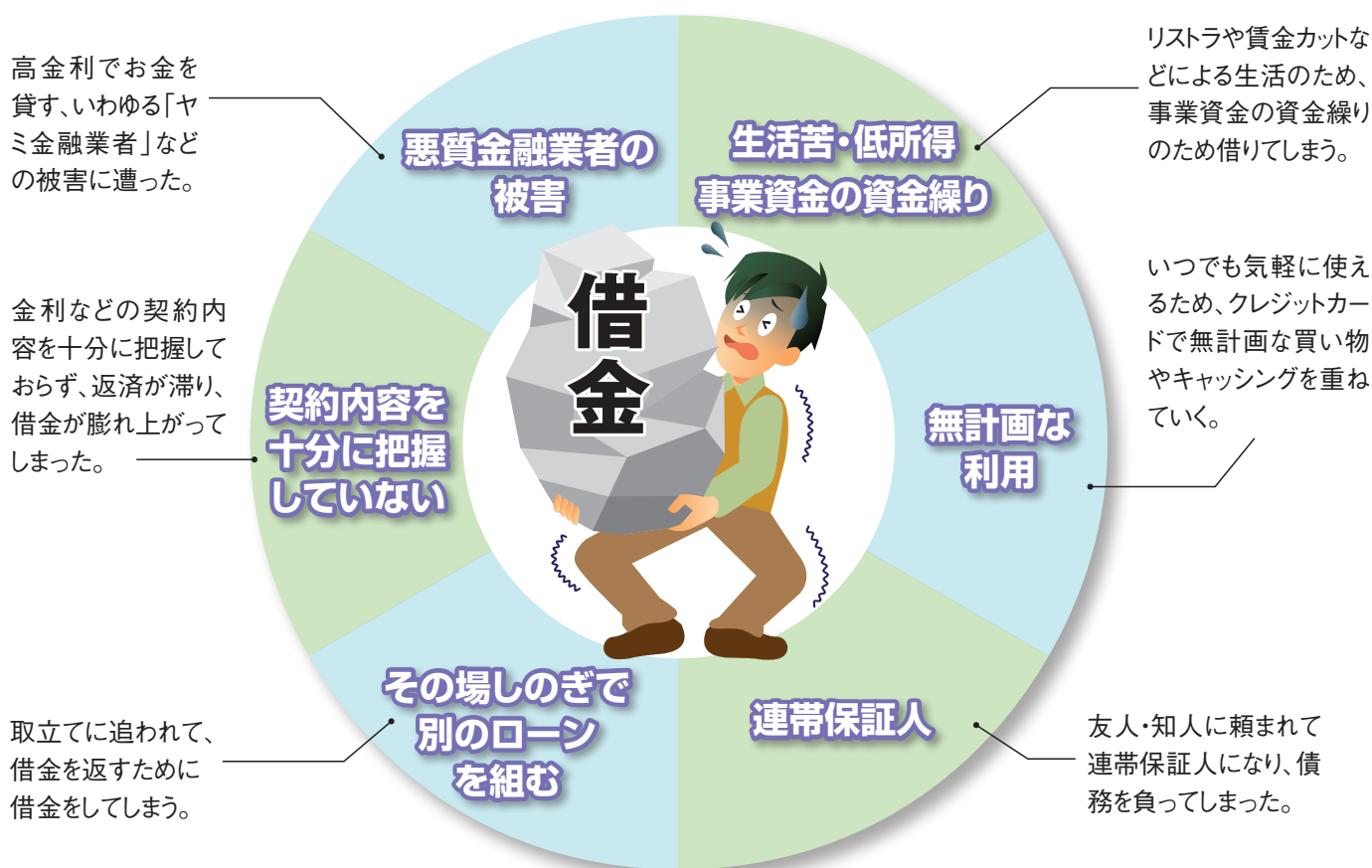
思いもよらぬ失業で…

景気の悪化で会社が倒産。ローンの返済や生活費に困って借金を繰り返す。



多重債務に陥る原因

「自分だけは大丈夫!」と思っても、不意なことで誰でも多重債務に陥る可能性があります。



もし、多重債務を抱えてしまったら

自分ひとりで抱え込まない

多重債務に陥ってしまったら、まず多重債務相談窓口へ相談しましょう(32ページをご覧ください)。ひとりで悩んでいる間にも借金は膨らんでいきます。

自分の借金を把握する

多重債務者のほとんどが、いくら借りているのか、金利はどのくらいか、毎月の返済にいくら必要かを正確に把握できていません。まずはしっかり把握することが大切です。

返済が遅延したらどうなるの?

返済期限を過ぎてもお金を返さない遅延状態が一定期間続くと「指定信用情報機関」などに延滞情報が登録されます。また、延滞金利が発生し、金利は借りた金利に比べて大幅に高くなります(上限は20%)。延滞状態が続くとクレジットカードが新たに作れない、カードの利用が止められる、ローンが組めないなど、クレジットやローンの利用に支障が出る可能性があります。

携帯電話代、延滞していませんか?

携帯電話端末購入時に分割払いを選択した場合、月々の請求には、通信料だけでなく、携帯電話端末代の分割支払金も含まれていることになります。この場合、携帯電話端末代金の支払いが滞ると、指定信用情報機関に滞納の情報が登録され、それにより将来、クレジットカードを作れなくなったり、ローンを組めなくなったりするおそれがありますので注意しましょう。

株式、国債、投資信託。名前は聞いたことがあるけれど、難しそうと思いませんか？
しっかりとした知識を身につけていれば難しいものではありません。理解を深めながら、
自分にあった金融商品を選んでいきましょう。

投資を通じて社会にも目を向けてみましょう

わたしたちが銀行などに預けたお金は、企業に貸し出され、その生産活動に使われます。その結果、モノやサービスがわたしたちに提供されています。企業が資金を調達するためには、こうした銀行などからの融資だけでなく、株式や債券を発行するという方法もあります。

新しい事業を興したり、積極的に設備投資・研究開発をしたりする意欲とアイデアをもつ人や企業が、株式などを発行することで資金を得ることができ、その資金を活用して世の中に役立つモノやサービスを提供することができますように、わたしたちの生活もよくなりますし、ひいては日本経済全体が活発になることにもつながっていきます。

投資は、わたしたちの家計で眠っているお金を、こうした人や企業を応援するために使う方法の1つといえます。



株式とは？ 債券、投資信託とは？

株式



株式会社を設立したり、会社の活動資金を集めるために発行されるもので、証券会社を通じて購入できます。株式を持つと、その会社が上げた利益に応じて配当などを受けることができます。

債券



債券は、国や地方自治体、会社が多くの人からお金を借りるために発行するものです。国の場合は国債や公債、会社の場合は社債と呼ばれます。定期的に決められた利息が支払われるのが特徴です。

投資信託



投資信託は、投資家から集めたお金をひとつの大きな資金としてまとめ、運用の専門家が国内外の株式や債券などに投資する商品です。その成果は購入額に応じて投資家に還元されます。

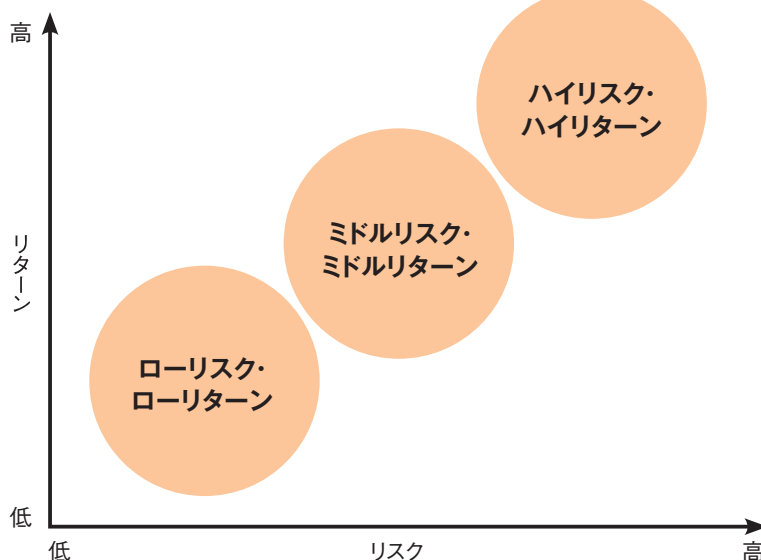
リスクとリターンの関係

金融商品を選ぶ際には、リスクとリターンの関係を念頭に置いておきましょう。

リスクが低い金融商品は、リターンも低くなります。高いリターンを望む場合は、高いリスクを伴うことになります。リスクとリターンには、一般的にこのような関係があることを理解しておきましょう。

また、この関係が理解できれば、リスクがなくてリターンが高いという金融商品がないことも分かりますし、「必ず儲かります」「安全・確実・高利回り・元本保証」といった説明をされたときに疑いをもつこともできます。

リスク・リターンの関係図



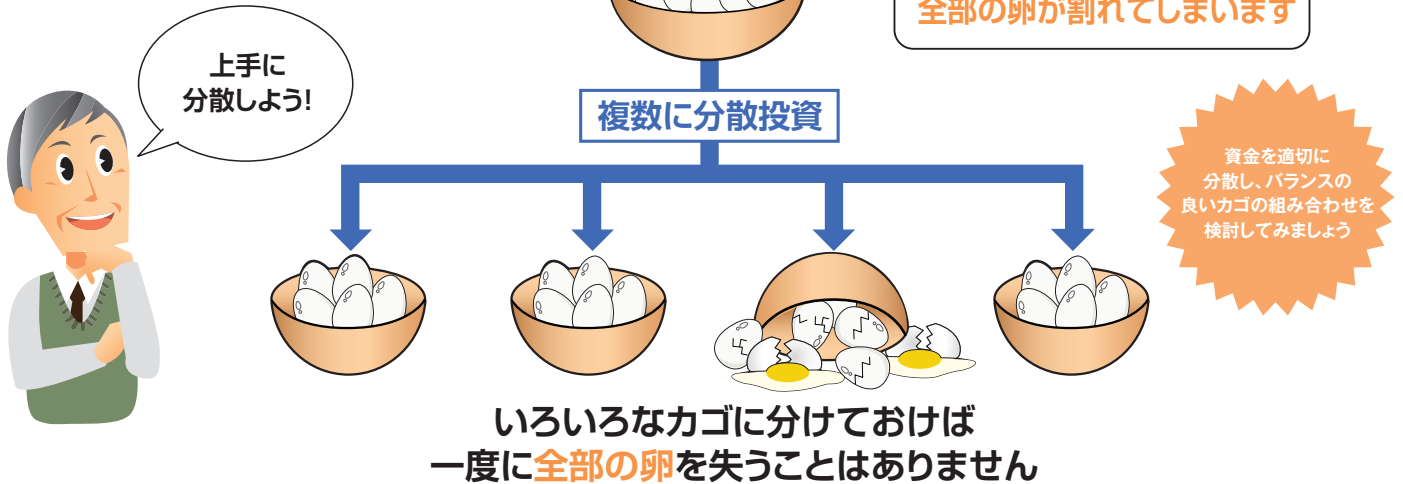
リスク許容度

金融商品を選ぶ際には、自分のリスク許容度を把握しておきましょう。リスク許容度とは、どこまでの損失に耐えられるかということです。金融商品でお金を運用する際には、生活に無理のないお金で始めることが大事です。

分散投資や積立投資の効果

資産形成を行っていく際には、分散投資や積立投資がどのような効果を持つのか理解しておくことが重要です。

分散投資の効果

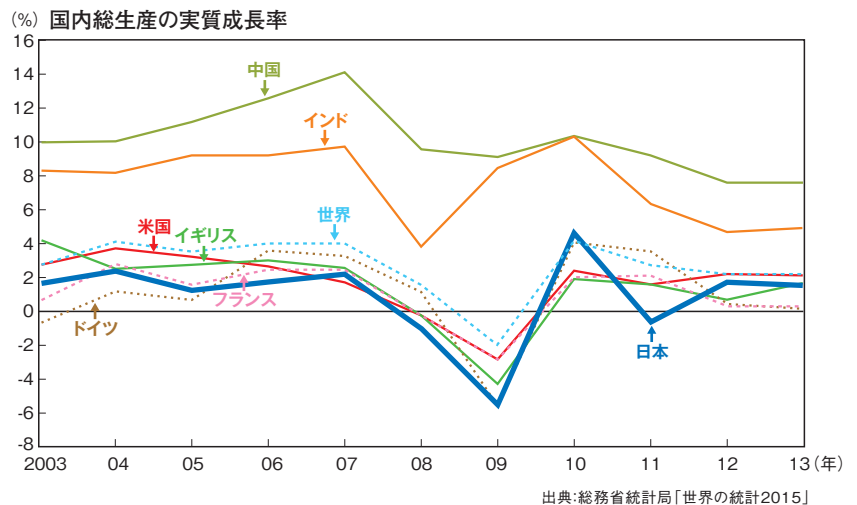


投資には、「1つのカゴに卵を盛るな」という格言があります。

資金を1つの資産に集中しないで、複数の種類に分散して投資すれば、リスクが分散され、リターンの安定度が増す効果があります。

また、分散投資の観点からは、投資先の地域を限定することは、必ずしも好ましくはありません。国際的な分散投資を進めることで、より安定的に世界経済の成長の果実を得ることが期待できます。さらに、分散投資には、投資する時期を分ける「時間の分散」という考え方もあります。

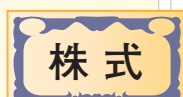
資金を適切に分散し、バランスの良いカゴの組み合わせ(ポートフォリオ)を検討してみましょう。



資産の分散

国債・社債

株式



地域の分散

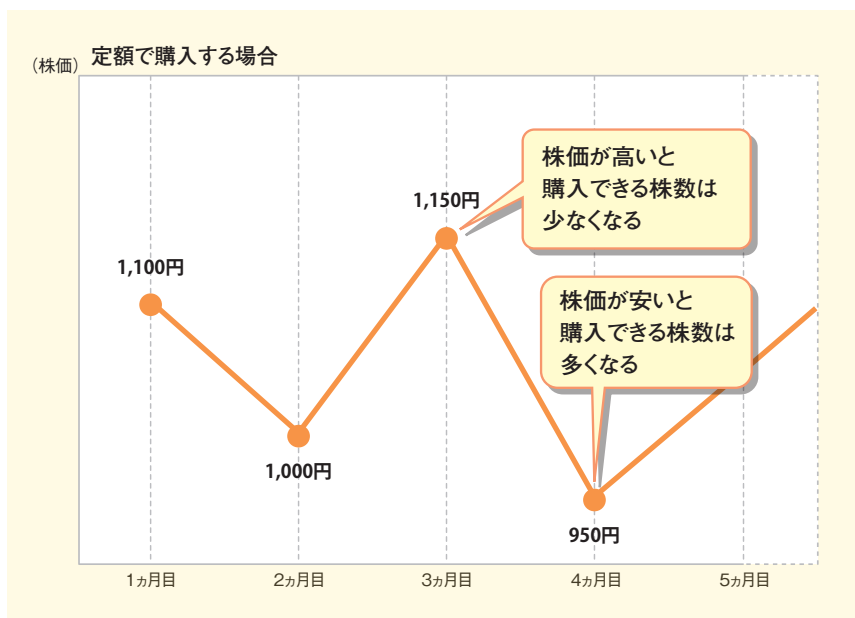


積立投資の効果

効率的な資産形成を行うためには、「時間の分散」と「長期保有」を組み合わせた「積立投資(コツコツ投資)」が有効です。

時間の分散

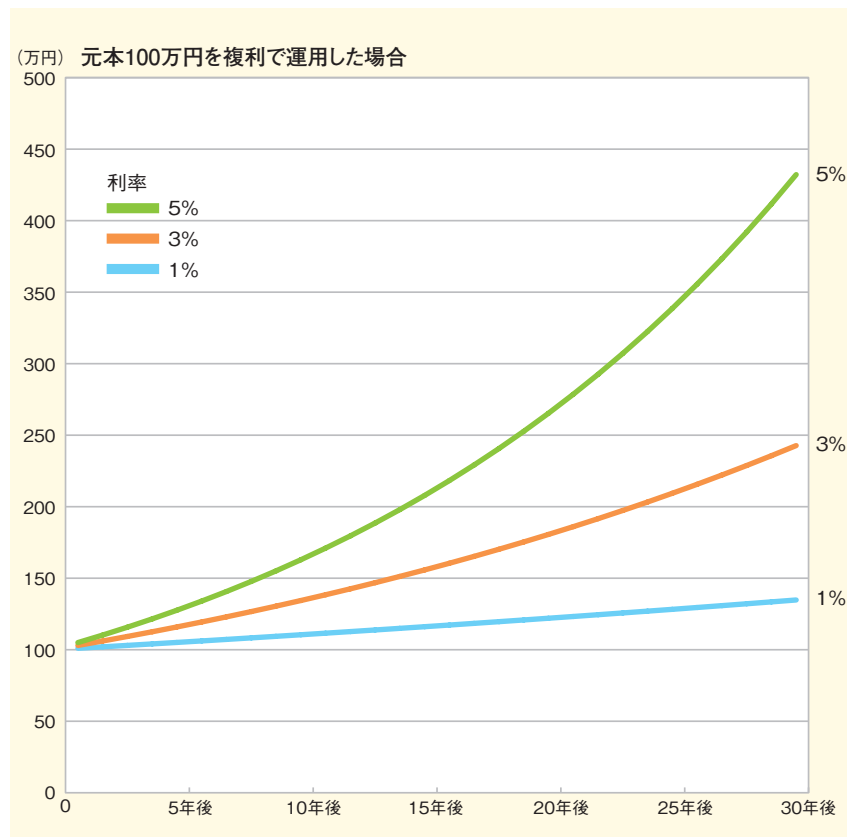
効率的な資産形成を行うためには、お金を一度に投資するのではなく、何度かに分ける、つまり投資時期を分散させるという方法も有効です。その1つとして、例えば定期的に一定額を投資する定額購入法(「ドル・コスト平均法」とも言います)があります。投資時期を分散させることで、投資するタイミングによる(値上がり、値下がりといった)リスクを抑える効果があります。



長期保有

金融市場は、短期的には大きく変動することがありますが、保有期間が長くなるほど、こうしたバラツキがならされ、リターンが安定する傾向があります。また、資産を長期で保有するほど、「複利」効果を多く享受することができます。

「複利」も理解しておきましょう!



積立投資は、金融市場の短期的な値動きに一喜一憂することなく、長期の複利効果を得ながら資産形成を行える手法です。また、まとまったお金をあらかじめ用意する必要がないため、若年層に適した手法とされています。

投資を始めるための準備

投資を始める前に



投資する資金は、生活資金とは別の余裕資金で行いましょう。

損をしても得をしても投資責任はすべて自分にあることを念頭においておきましょう。

口座を開設する



株式などを取引するには、証券会社などに口座を開く必要があります。最近ではインターネットを通じて取引できる証券会社も多く、インターネット環境さえあれば、誰でも気軽に口座を開設できます。

投資する前に



例えば株式に投資する場合、現在は約4,000社の株式が取引されているので、投資する前にしっかりと調べることが大切です。また、少額取引が可能な「株式ミニ投資」、月々1万円から千円単位で購入・積み立てできる「株式累積投資」もあるので、自分にあった投資方法を選びましょう。

株式などの取引にはいくつかのルールがあります

手数料がかかる

株式、債券、投資信託の売買には通常、手数料がかかります。

株はすぐに現金にならない

株式の売買には時間がかかります。例えば、株式を売った場合、自分の口座にお金が振り込まれるのは、売った日を含めて4営業日目(土日祝日を含まない)となります。

利益が出たら税金を払う必要がある

株式が値上がりし、売って利益が出たときや配当金を受け取ったときは、税金を支払います。証券会社で代行してくれる制度もあるので、口座を開設するときに確かめておきましょう。

株取引における禁止事項

株の取引は、公正なルールの下に行われています。さまざまな禁止事項があるので、注意が必要です。

偽装・馴合売買



同一銘柄に対して、同一価格で売り注文と買い注文を同時に出し、売買を膨らませ、活発に取引されていると見せかける行為です。また、仲間内や複数のグループを介し、同様の売買を繰り返すことも禁止されています。

相場操縦



相場を意図的・人為的に変動させる違反行為で、他の投資家を混乱させることで株価を変動させ、相場が上がってきたところで売り注文を出すような行為です。

内部者取引 (インサイダー取引)



会社の役職員などが、立場上知り得た重要な情報の公表前に、その会社の株を売買すること。例えば、株価の上昇につながる新製品情報の公表前に株を買ったりする行為です。

風説の流布



株価の変動などを図ることを目的として、虚偽の情報等をインターネットの掲示板などの媒体を利用して流す行為です。

正しく知って賢く運用! いま話題の「NISA」

平成26年1月からはじまった「NISA(ニーサ)」。個人投資家の中長期的な資産運用を応援する新しい投資優遇制度です。NISAとは、一体どんな仕組みなのでしょう?



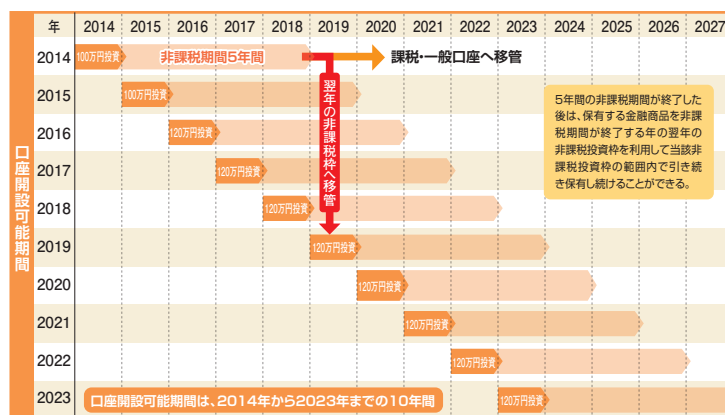
NISAとは?

NISAとは、「少額投資非課税制度」の愛称です。年間の投資上限額の範囲で新規に購入した上場株式、公募株式投資信託などで得た利益(売買益、配当など)が非課税となります。

制度対象者	20歳以上の日本国内居住者
口座開設可能数	1人1口座
年間の投資上限金額	新規投資額で年間120万円が上限
投資期間	平成35年(2023年)まで
非課税対象	上場株式、公募株式投資信託などで得た利益(売買益、配当など)
非課税期間	投資した年から最長5年間
運用管理	払い出しに制約なし

NISAの非課税期間は5年間 手軽に資産運用ができます

平成26年から平成35年までの10年間、毎年、非課税の投資上限金額(非課税での投資枠)が設定されます。各非課税投資枠の非課税期間は最長5年間で、非課税期間終了後は、非課税期間が終了する年の翌年の非課税投資枠を利用して当該非課税投資枠の範囲内で引き続き保有し続けることができます。また、売却や課税口座に移して運用することも可能です。



平成28年からNISAの制度が変わります。また、新たに「ジュニアNISA」がスタートします

平成28年からNISAの年間投資上限金額が120万円に拡大しました。また、新たに子どもの将来に向けた資産運用制度として「ジュニアNISA」が開始されました。運用は親権者などが代行しますが、18歳までは払い出しに制限があります。また、20歳になればNISAが自動的に開設され、運用することも可能です。

ジュニアNISAの特徴

- 日本に住む0歳～19歳の未成年者が口座開設できる。
- 運用は親権者などが代行できるが、18歳までは払い出しが不可能。
- 投資上限額は、毎年80万まで(5年で最大400万円)。
- 投資期間は、平成35年(2023年)まで。
- 非課税期間はNISAと同じ、投資した年から5年間。
- 上場株式、公募株式投資信託などで得た利益(売買益、配当など)は非課税。
- 20歳以降は自動的にNISA口座が開設される。

POINT

- 1 NISA口座は原則1人1口座。1人につき、1つの金融機関でしか申込み・開設できません。
- 2 NISA口座を開設する金融機関の変更は1年単位で行えません。(金融機関の変更をした場合には、複数のNISA口座を持つことになりますが、買付けができるのは各年につき1つのNISA口座だけです) なお、ジュニアNISAについては、口座開設後の金融機関の変更はできません。
- 3 NISA口座において投資できる金融商品や受けられるサービスは各金融機関によって異なりますので、NISA口座申込の際の金融機関の選択に当たってはよくご検討ください。
- 4 収益(売却益・配当)が発生しても非課税となりますが、損失が発生してもその損失はないものとみなされます。(損益通算や損失の繰越控除はできません)



金融商品を利用するときは外部の知見を適切に活用しましょう。

自分にとって適切な金融商品を選択するために

お金と生活は切っても切れない関係です。大切なお金を上手に使っていくためには、自分だけの知識に頼らず、情報を集めて客観的な視点で見ることでもあります。

情報やアドバイスの活用

金融商品を選ぶ際は、最初からひとつの金融機関や商品に絞り込むのではなく、様々な金融機関の商品やサービスと比較検討して、自分に合った金融商品を選ぶようにしましょう。情報を収集するときは、インターネットや書籍、複数の販売業者から情報を収集し、商品性に関する理解を深め、比較検討しましょう。また、中立的な立場または商品を購入する消費者の側から信頼性の高い情報提供を行っている機関等に相談してみましょう。

POINT

- 金融商品を購入する際は、信頼できる業者かどうかしっかり確認する。
- 外部の知見を適切に活用する。

なるほど…

自分が理解できない金融商品は避ける

思わぬ金融トラブルに巻き込まれないためにも、自分が理解できない金融商品の購入は避けましょう。分からないことがあれば、金融機関などに説明を求める、パンフレットを熟読する、または外部の知見を活用するなど、理解できるまでは契約しないようにしましょう。

う〜ん
もっと良く調べて
からにしよう!

金融庁の相談窓口 金融サービス利用者相談室

TEL 0570-016811 (IP電話 03-5251-6811)

受付時間／平日10時00分～17時00分

(注) 通話は、応対内容の明確化などのため、録音させていただいております。

WEB <http://www.fsa.go.jp>

FAX 03-3506-6699

そのほか、相談室では「郵便」でもご意見・ご質問等を受け付けております。

〒100-8967 東京都千代田区霞が関 3-2-1 中央合同庁舎第7号館
金融庁 金融サービス利用者相談室 宛

(注1) ご回答をお求めの場合には氏名および電話番号の記載をお願いします。電話番号の記載がないものについては、ご回答できませんので、あらかじめご了承ください。
(注2) 「相談室」の業務の状況によって、お返事が遅くなることもあります。お急ぎの方はお電話にてご相談願います。



〈金融庁ホームページ〉

金融機関とのトラブルを 抱えている方のための金融ADR制度

ADR(Alternative Dispute Resolution)とは、「裁判外の紛争解決」という意味で、銀行・保険・証券などの業態ごとにその枠組みがあります。裁判に比べて、短期間、低コストなので、どなたでも安心してご利用いただけます。利用料は、機関によって異なりますが、一部を除き無料です。また、紛争解決までの期間は2～6ヵ月が標準的な処理期間となっています。

金融ADR制度の特徴

- 裁判に比べて、短期間、低コストが基本となっている。
- 金融分野に見識のある専門家が中立・公正な立場から和解案を提示してくれる。
- 金融機関は、利用者からの紛争解決の申立てに応じる必要がある。
- 金融機関は、提示された和解案を原則として受け入れる必要がある。
- 相談、苦情も受け付ける。



金融ADR機関一覧

取扱業務	機関名	所在地	連絡先
●銀行業務 ●農林中央金庫業務	一般社団法人全国銀行協会	東京都千代田区丸の内 1-3-1	TEL:0570-017109 または TEL:03-5252-3772
●手続対象信託業務 ●特定兼営業務	一般社団法人信託協会	東京都千代田区丸の内 2-2-1	TEL:0120-817-335 または TEL:03-6206-3988
●生命保険業務 ●外国生命保険業務	一般社団法人生命保険協会	東京都千代田区丸の内 3-4-1	TEL:03-3286-2648
●損害保険業務 ●外国損害保険業務 ●特定損害保険業務	一般社団法人日本損害保険協会	東京都千代田区神田淡路町 2-105	TEL:0570-022808
●損害保険業務 ●外国損害保険業務 ●特定損害保険業務 ●保険仲立人保険募集	一般社団法人保険オンブズマン	東京都港区虎ノ門 3-20-4	TEL:03-5425-7963
●少額短期保険業務	一般社団法人日本少額短期保険協会	東京都中央区八丁堀 3-12-8	TEL:0120-82-1144
●特定第一種金融商品取引業務	特定非営利活動法人証券・金融商品あっせん相談センター	東京都中央区日本橋茅場町 2-1-13	TEL:0120-64-5005
●貸金業務	日本貸金業協会	東京都港区高輪 3-19-15	TEL:0570-051051 または TEL:03-5739-3861

金融ADR機関が設立されていない業態などに関する情報は、以下のホームページでご覧いただけます。
<http://www.fsa.go.jp/policy/adr/>

トラブルに注意



さまざまなトラブルが発生していますので、十分に気をつけましょう。

困ったときは、金融庁金融サービス利用者相談室などの相談窓口にお問い合わせください。

手口が巧妙化している 「振り込め詐欺」に注意しましょう

あの手この手で、あなたのお金が狙われています！どんな手口があるのか、しっかり確認しておきましょう。

オレオレ詐欺

「電話番号が変わった」などと言って信用させ、あとから「借金の保証人になった」などと言って、現金をだまし取る手口です。

もしもしオレだけど、
電話番号が変わった
から登録しておいて



あら〇夫かい？
わかった登録しとくね

数日後

どうしよう、友達の借金の
保証人になったんだけど
その友達と連絡がとれなくて…
早く返さないとまずいんだ。
すぐにお金を振り込んで



後日、息子から電話があって…

借金？ なんのこと？
もしかすると
振り込め詐欺じゃ…



注意

- 犯人は、子供の名前を知っていて、名乗る場合もある。
- 必ず、以前の電話番号にかけて確認。
- 電話番号が変わったという連絡にも注意！
- 約9割が現金受取型となっています。

現金受取型

子や孫を装って電話をかけ、自宅まで犯人が直接現金やキャッシュカードを取りに来る新たな手口が増えています。

会社の小切手が入った
カバンをなくした。
100万円用意して
ほしいんだ



まあ、大変！

〇男さんの会社の
者です。100万円取
りに来ました



息子がどうも
すみませんでした

お昼に会社の人に
100万円を渡したよ



なにそれ？
もしかしてだまされ
たんじゃない？

注意

- 警察官や銀行協会職員などがキャッシュカードを預かることは絶対にない！
- 行政や金融機関の職員を名乗った場合でも、キャッシュカードや通帳を渡したり、暗証番号を教えない！
- 宅配便や、ゆうパック、レターパックなどで現金を送ることはできない！

架空請求詐欺

- メールで「総合情報サイト利用料金未納」「無料期間が過ぎても退会手続きがされてない」といった通知がくる。
- メール文中の問い合わせ先に電話させられて、「延滞料金は毎日加算される」「払わないと裁判になる」といったことを言われる。
- 料金を振り込むと言われる。

なんだ
このメール？



え?? 延滞金?
裁判?? なんて?



注意

- 不審に思ったら、各種の相談窓口相談を！
- メールに記載されている電話番号には電話しない。
- 発送元が裁判所の場合は、裁判所に確認。
- 連絡先は、電話帳などで調べて、自分で確認。

融資保証金詐欺

- 「誰にでも融資」「簡単審査」「担保不要」といった内容のダイレクトメールが送られてくる。
- 融資を申し込むと「保証金が必要」「信用実績が必要」「組合登録料が必要」などと言われる。
- それを口実に、料金を振り込むと言われる。

おっ！
これはいい！

簡単
融資！

保証金？
信用実績？
登録料だって？

注意

- 正規の貸金業者は融資を前提に現金の振込みを要求することはない！
- 「保証金」や「借入金データの抹消手續料」などの名目に注意！

※実在する金融業者を装っている場合があるので、電話帳や電話番号案内などで確認。

還付金等詐欺

- 税務署、区役所などの職員を名乗る者から「税金の還付金がある」「医療費の還付金がある」といった電話がある。
- 「以前通知を出したが返信がない」「封書が届いているはず」などと言われる。
- ATMのある場所まで行かされ、そこから電話で巧みに誘導される。「これからあなたに振り込みますので【お振り込み】ボタンを押してください」「今から言うお客様番号を入力してください」などと言ってATMを操作させられる。
- 「【お振り込み】ボタンを押す」ことで犯人の口座に振り込んでしまう。

〇〇〇の
ものですが
還付金の
ご案内です！

あれ？
わたしが
振り込ん
じやったの!?

あら、ホント？
今すぐ
行きます！

注意

- お金を受け取る側がATMを操作することでお金が返って来ることは絶対にない！
- 機械の操作が苦手な高齢者がターゲットに。
- 電話をかけながらATMを操作している高齢者を見かけたら一声かけよう。

だまされない ための3か条

- ① 知らない人には現金を渡さない・送らない
- ② 家族に連絡を取り、事実を確認
- ③ あやしいと思ったら警察に連絡

不安に思ったりトラブルにあったりした場合は、こちらへ相談！

金融庁金融サービス利用者相談室

TEL:0570-016811 FAX:03-3506-6699 188

IP電話からの場合 03-5251-6811

消費者ホットライン

警察総合相談電話番号

#9110

誤って振り込んでしまったことに気づいたら、すぐに金融機関にも連絡を！

海外の保険に関するトラブル

日本に支社や代理店を持たない外国保険業者は、日本で保険契約を直接締結することが禁止されています。内閣総理大臣の許可を受けずに外国保険業者に対して保険契約の締結の申込みをした場合、50万円以下の罰金が科せられるので注意しましょう。



ヤミ金融業者には近づかないように

ヤミ金融業者とは、国や都道府県の登録を受けずに貸金業を営む業者や、法律に違反して高金利で貸付けを行う業者のことです。店舗を持たず、携帯電話だけで営業するなど業態はさまざま、悪質な取立てなどの違法行為を行う業者が存在します。ヤミ金融は犯罪です。暴力的・脅迫的な取立てが行われ、周囲の人にまで被害が及ぶケースが少なくありません。決して近づかないようにしてください。

ヤミ金融業者などの種類(例)

登録詐称業者	▶ 広告に登録番号を記載する際、架空の番号を使用するなどの手口で登録業者を装う無登録業者です。
090金融	▶ チラシなどに携帯電話番号と名称しか記載せず、正体を明かさず違法な高金利で小口の融資を行います。手軽に借りることができる反面、返済請求額も雪だるま式に膨れ上がります。
ソフトヤミ金融	▶ 少額の貸付けと優しい言葉で相手に安心感を与えますが、実際には法外な金利を取るヤミ金融業者です。
年金(公的給付金)担保金融	▶ 年金などの公的給付金を担保に、高金利で金銭を貸し付けます。中には、完済しても年金証書や銀行の通帳などを預かったまま、延々とお金を引き出し続ける悪質なものもあります。
買取屋(現金化業者)	▶ 融資の条件としてクレジットカードで商品を次々と買わせ、それを定価以下の安い金額で買い取るか、またはさらに高金利で融資。申込者には業者への借金とカード会社への債務が残ります。

保険に関して相談したいときは

金融庁金融サービス利用者相談室

0570-016811

IP電話からの場合 03-5251-6811

生命保険について

生命保険協会 生命保険相談所

03-3286-2648

少額短期保険について

少額短期ほけん相談室

0120-82-1144

損害保険について

日本損害保険協会 そんぽADRセンター (日本損保)

0570-022808

IP電話からの場合 03-4332-5241

一般社団法人保険オンブズマン

(外国損保)

03-5425-7963

090金融の具体例



解説

電話だけで手軽に借りられるので、他の金融機関から借りられない状態の人が陥りやすいケースです。

ソフトヤミ金融の具体例



解説

このケースでは、借りたお金が5万円、利息が1万円ですが、延長することで、さらに1万円の利息がついています。2週間で40%もの金利となり、完全に法律違反です。

注意

- 財務局長等の登録が確認できない業者からは借入れしない!
- 金利が年20%を超えていないか確認する!

困ったときは、
ひとりで悩まずに
相談しましょう

ヤミ金融業者の被害や多重債務にお困りの方はこちらへ!

ヤミ金融業者の被害について

金融庁金融サービス利用者相談室

0570-016811

IP電話からの場合 03-5251-6811

消費者ホットライン

188

警察総合相談電話番号

#9110

多重債務について

日本弁護士会連合会

03-3580-9841

日本司法書士会連合会

03-3359-4171

法テラスサポートダイヤル

0570-078374

財務局等における相談窓口

<http://www.fsa.go.jp/ordinary/madoguti/zaimu.pdf>
全国の財務局等における相談窓口をご覧ください。

全国クレジット・サラ金被害者連絡協議会

<http://www.cre-sara.gr.jp/kamei.html>
91 全国の加盟団体における相談窓口をご覧ください。

「プリペイドカードを買ってきて」と指示する詐欺業者に注意

- ID番号をインターネット上に入力して利用できるサーバ型プリペイドカードのID番号をだまし取るトラブルが増えています。
- ID番号をだまし取られたと気づいても、詐欺業者と連絡が取れなくなったり、既に使われてしまっているため、被害回復は困難です。
- まずはだまされないことが大事です！どんな手口があるのか、しっかり確認しておきましょう。

サクラサイト※などの悪質加盟店が、プリペイドカードで支払わせる手口

※サイト業者に雇われた“サクラ”が異性、芸能人、資産家、弁護士、占い師などのキャラクターになりすまして、メール交換等の有料サービスを利用させ、その度に支払いを続けさせるサイト

- 「芸能人と会える」、「お金をあげる」などといったメールが送られてくる。
- 連絡をすると、メール交換サイトなどの有料サービス(サクラサイト)に誘導し、様々な理由をつけて、その度にサーバ型プリペイドカードなどで支払わせる。

注意

- 「芸能人と会える」、「お金をあげる」などのうまい話を簡単に信じない!
- やりとり内容や相手が疑わしい場合には支払わない!
- トラブルにあった場合は、すぐにプリペイドカード発行会社に連絡する!



架空請求詐欺等で、プリペイドカードを購入させてID番号を詐取する手口

- メールで「アダルトサイト利用料金未納」などといった通知がくる。
- メール文中の問い合わせ先に電話すると、「払わないと裁判になる」といった説明をして、サーバ型プリペイドカードを購入して、そのID番号を教えるよう指示してくる。

注意

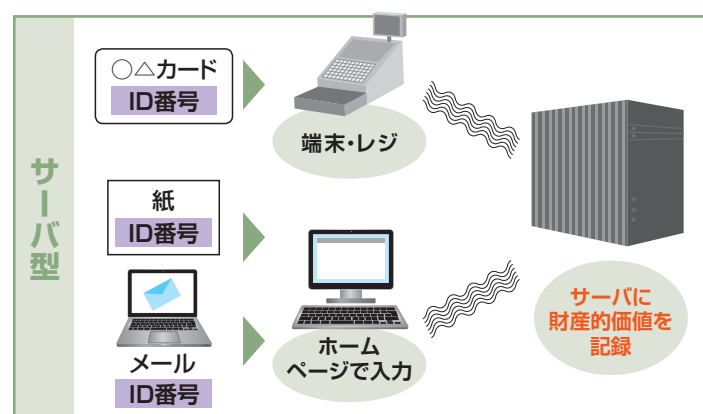
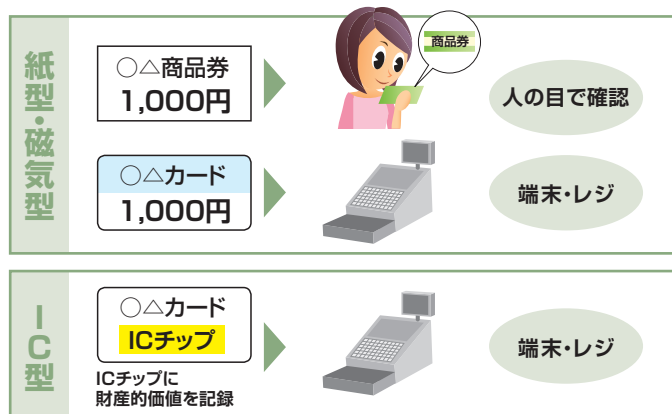
- 覚えのない請求等に返信したり連絡したりしない!
- プリペイドカードのID番号を聞きだして、支払いを求めることはありません!
- トラブルにあった場合は、すぐにプリペイドカード発行会社に連絡する!

※電子ギフト券を購入させて、詐欺業者のメールアドレスに送らせる手口も発生!

プリペイドカードについて

プリペイドカードは誰でも簡単に商品購入などに利用できる前払い式のカードです。利用可能金額が券面に記載されている「紙型」、財産的価値がカードの磁気ストライプに記録されている「磁気型」、ICチップに記録されている「IC型」、発行会社のサーバに記録されている「サーバ型」があります。なお、IC型やサーバ型は、「電子マネー」と呼ばれることもあります。サーバ型

には、紙(レシート・カードなど)やメールに記載されたID番号(複数桁の数字や文字)をインターネット上に入力して使用できるものもあり、ゲーム・音楽などのダウンロードコンテンツの購入などの決済手段として広く普及しています。プレゼントとして第三者に贈ることもでき、プレゼントしたい相手のメールアドレスに簡単に送る「電子ギフト券」もあります。



海外無登録業者とは
一切関わらないよう
にしましょう

海外無登録業者によるトラブル

金融商品取引業の登録を受けていない海外業者によるインターネットなどを介したトラブルが多発しています。登録を受けずに金融商品取引を行うことは法律で禁止されています。



バイナリーオプション取引におけるトラブル

インターネット広告や成功体験のブログなどで信用させ、取引を始めると「多額の損失を被った」、「業者と連絡が取れない」といったトラブルが急増しています。



高レバレッジのFX取引におけるトラブル

日本国内のレバレッジ規制を遥かに上回る高レバレッジを宣伝文句として、FX取引を勧誘する手口です。



注意

- すぐに簡単に儲かるような業者の広告やサイトを簡単に信じない!
- 安易にクレジットカード番号や運転免許証などの身分証明書を送らない!
- 海外無登録業者で取引をした場合、金融商品取引法上の投資家保護が受けられない!
- 日本ではFX取引にかかるレバレッジは25倍までと制限がある!

ひとつでも思い当たったら

金融庁金融サービス利用者相談室

TEL:0570-016811 FAX:03-3506-6699 188

IP電話からの場合 03-5251-6811

消費者ホットライン

警察総合相談電話番号

#9110

未公開株に関する詐欺

証券取引所などに上場していない株のことを未公開株といいます。「上場間近で必ず儲かる」と勧誘され購入したが、「予定時期を過ぎても上場しない」、「業者と連絡が取れない」などのトラブルが多く、特に高齢者を狙った手口が発生しています。



劇場型

複数の人物が登場する

一度断っても、別の業者が同じ未公開株の話題を出して信用させる手口です。

業者A X社の未公開株を 買いませんか? 近々上場しますよ! 株	業者B X社の株を、 持っていないか? 高値で買い取りますよ!
そういったお話は 断っているのよ!	あの電話の株だわ!! 儲かりそうだから 買ってみようかしら!
業者A そうですか! さっそく手配しますね	3 4 X社の株の代金は払ったわ! さっそくB社に電話を… あ、あれ…つながらない…
この間勧められた X社の株、やっぱり 買ってみようと思って!	だまされた!

注意

●未公開株などの買取りの約束は、実行されることはありません!

公的機関装い型

公的機関の名前を騙って信用させる

金融庁などの公的機関の名前を出して信用させる手口です。



後日、A社は架空の会社であることが判明…



注意

●金融庁など公的機関の職員が、未公開株などの取引に関与することはありません!

代理購入型

立て替えるだけという甘い罠

お金を振り込むので、代わりに未公開株を購入してほしいと依頼してくる手口です。



しかし、1,000万円は振り込まれず…
750万円も返ってこない…



注意

他人の代わりに購入し、代金を立て替えることは絶対にやめよう!

被害回復型

だまされた人を救うフリ

未公開株の購入で一度被害を受けた人を狙って、「被害を回復してあげます」と偽る手口です。



C社の株の代金を払ったのにB社の買い取り代金は支払われず…



注意

●別の未公開株の購入や手数料が条件になったら信用しない!

社債に関する詐欺

証券会社を介さずに、発行会社と名乗る業者が社債の購入を直接勧誘してくるトラブルが発生しています。



こんな手口で販売しています！

- 発行会社等をかたる業者が直接勧誘してきます。
- 「元本保証」「高利回り」等の実際とは異なる説明をしてきます。
- 別の買取業者が「値段が上がる、高値で売れる」などと話を持ちかけてきてきます。

対策



- 金融商品取引業の登録を受けた証券会社などの金融機関を通さずに購入することはやめましょう。
- ひとりで悩まず家族や知人・各種相談窓口にご相談することも大切です。
- お金を払うときは慎重に。支払後に気づいても、会社がなくなっている場合があります。

本当にある会社なのでしょうか？

- パンフレットやホームページ以外で事業内容を確認できません。また、信用格付も記載されていません。
- 発行会社等と連絡が取れなくなるケースもあります。

対策



- 事業の実態や信用格付が確認できない会社を投資の対象にははいけません。
- パンフレットやホームページの記載内容に実体があるかどうか、客観的な情報を集めて判断しましょう。

「買い取ります」も詐欺の恐れが

- 買取りを引き延ばされ、結局買い取ってもらえないケースもあります。
- 買取業者による買取行為は、金融商品取引法違反のおそれがあります。

対策



- 原則として買取業者の勧誘に耳を貸さないことが大切です。

未公開株、社債、インターネット取引について気になることがあったら

金融庁金融サービス利用者相談室

TEL:0570-016811 FAX:03-3506-6699

IP電話からの場合 03-5251-6811

消費者ホットライン

188

警察総合相談電話番号

#9110

インターネット取引は慎重に

携帯電話やパソコンで簡単に預貯金の残高をチェックしたり、お金を振り込んだりと、インターネット取引は時間や場所を選ばないため利用者が増えるとともに、トラブルも増えています。取引をするときは、十分注意しましょう。

POINT

業者が定めている約款、利用規約、取引規約などを確認する

どんな取引でも重要なことですが、インターネット取引ではおろそかになりがちです。しっかり確認しましょう。

緊急時の連絡先を確認する

インターネット経由での取引は、通信回線の障害などで接続が遅れ気味になったり、中断されてしまったりすることがあります。そんなときのために、電話番号などインターネット以外の連絡手段を確認しておきましょう。

注意

●操作ミスや入力ミスに注意しよう

株式や投資信託での取引では、操作ミスや入力ミスによって、希望と違う銘柄を注文してしまうことがあるので注意しましょう。

●フィッシングやスパイウェアなどに注意しよう

例えば、金融機関からのメールを装い、偽サイトにアクセスするように仕向け、クレジットカード番号、パスワードなどを入力させるという手口で、個人の金融情報を不正に入手し、金銭をだまし取る犯罪が発生しています。

●セキュリティ対策をしよう

心当たりのないメールは開かない、あやしいメールのリンクをクリックしない、誰でも利用できる端末でインターネット取引をしないなど、日頃から注意するようにしましょう。また、市販のセキュリティソフトを使うと、あやしいサイトにアクセスするのを未然に防ぐのに役立ちます。

もし、金融機関が倒産したら…

銀行や証券会社、保険会社でも、倒産する可能性があります。そんなとき、あなたが預けたお金や加入している保険はどうなるのでしょうか？ 金融機関の倒産に備えて、利用者を保護する仕組みが決められています。

利用者保護の仕組み（セーフティーネット）

預金取扱金融機関の場合

預金保険制度によって、利息のつかない普通預金などは全額、利息のつく普通預金や定期預金などは1金融機関ごとに合わせて1,000万円までの元本とその利息が保護されます。

証券会社の場合

利用者が預けてある株式や売買代金は、証券会社が管理している限り、すべて返還されます。万一、返還できない場合、日本投資者保護基金により、1,000万円まで補償されます。

保険会社の場合

加入している保険は、他の保険会社に移転されることで継続されます。また、保険金は保険契約者保護機構からの資金援助により一部補償される場合もあります。

POINT

利用者保護の仕組みには細かい定めがあるので、詳細については運営機関（預金保険機構、日本投資者保護基金、生命保険契約者保護機構、損害保険契約者保護機構）のホームページをご覧ください。

もし銀行などの預金取扱金融機関が破綻したら

預金取扱金融機関などが倒産した場合、預けたお金はどうなるのでしょうか。日本では、預金者保護のために一定のルールに基づいて預金が保護されます。

預金等の保護の範囲

	預金等の分類		保護の範囲
	決済用預金	当座預金・利息のつかない普通預金など	全額保護
預金保険制度の対象預金等	一般預金等	利息のつく普通預金・定期預金・定額積金・元本補てん契約のある金銭信託（ビッグ等の貸付信託を含みます）・金融債（保護預り専用商品に限り）など	金融機関ごとに合算され、預金者1人当たり元本1,000万円までと破綻日までの利息等が保護されます。それを超える部分は破綻した金融機関の残余財産の状況に応じて支払われます。（一部支払われない可能性があります）
預金保険制度の対象外預金等	外貨預金、譲渡性預金、無記名預金、架空名義の預金、他人名義の預金（借名預金）、金融債（募集債及び保護預り契約が終了したもの）など		保護対象外

ご連絡・お問い合わせ先

官公庁

金融庁

金融サービス利用者相談室

受付時間: 平日10:00~17:00

■0570-016811

03-5251-6811 (IP電話からの場合)

■<http://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/index.html>

消費者庁

■03-3507-8800

■<http://www.caa.go.jp/>

警察庁

■#9110 (警察総合相談電話番号)

■<https://www.npa.go.jp/safetylife/soudan/madoguchi.htm>

消費者関係団体・借金で困ったときの相談先

消費生活センター等の消費生活相談窓口

■188 (消費者ホットライン)

■http://www.caa.go.jp/globalnavi/damage_a.html

日本消費者協会

■03-5282-5319 (消費者相談室)

■<http://jca-home.com/>

各都道府県の弁護士会又は日本弁護士連合会

■03-3580-9841 (日弁連代表)

■<http://www.nichibenren.or.jp/>

日本司法書士会連合会

■03-3359-4171

■<http://www.shiho-shoshi.or.jp/>

日本クレジットカウンセリング協会

■0570-031640 (多重債務ほっとライン)

■<http://www.jcco.or.jp/>

法テラス

■0570-078374 (サポートダイヤル)

■<http://www.houterasu.or.jp/>

公的機関

日本銀行

■03-3279-1111

■<http://www.boj.or.jp/>

金融広報中央委員会(知るぽると)

■03-3279-1111

■<http://www.shiruporuto.jp/>

預金保険機構

■03-3212-6029

■<https://www.dic.go.jp/>

日本投資者保護基金

■03-3667-9670

■<http://jipf.or.jp/>

生命保険契約者保護機構

■03-3286-2820

■<http://www.seihohogo.jp/>

損害保険契約者保護機構

■03-3255-1635

■<http://www.sonpohogo.or.jp/>

金融団体における相談窓口

全国銀行協会相談室

■0570-017109

03-5252-3772 (IP電話からの場合)

■<http://www.zenginkyo.or.jp/adr/>

証券・金融商品あっせん相談センター(FINMAC)

■0120-64-5005

■<http://www.finmac.or.jp/>

生命保険協会 生命保険相談所

■03-3286-2648

■<http://www.seiho.or.jp/contact/about/>

生命保険協会

■03-3286-2648

■<http://www.seiho.or.jp/>

日本損害保険協会 そんぽADRセンター

■0570-022808

03-4332-5241 (IP電話からの場合)

■<http://www.sonpo.or.jp/pr/adr/>

日本貸金業協会 貸金業相談・紛争解決センター

■0570-051051

03-5739-3861 (IP電話からの場合)

■<http://www.j-fsa.or.jp/personal/contact/>

日本資金決済業協会 お客さま相談室

■03-3556-6261

■http://www.s-kessai.jp/info/funds_consumer_inquiry_i.html

高等学校学習指導要領

〔目 次〕

前 文	1
第1章 総 則	3
第2章 各学科に共通する各教科	24
第1節 国 語	24
第2節 地理歴史	47
第3節 公 民	92
第4節 数 学	111
第5節 理 科	129
第6節 保健体育	169
第7節 芸 術	184
第8節 外国語	216
第9節 家 庭	243
第10節 情 報	255
第11節 理 数	264
第3章 主として専門学科において開設される各教科	269
第1節 農 業	269
第2節 工 業	326
第3節 商 業	418
第4節 水 産	455
第5節 家 庭	493
第6節 看 護	527
第7節 情 報	548
第8節 福 祉	568
第9節 理 数	585
第10節 体 育	595
第11節 音 楽	603
第12節 美 術	610
第13節 英 語	619
第4章 総合的な探究の時間	641
第5章 特別活動	645
附 則	651

- カ 「F 武道」については、柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにすること。また、(1)の運動については、ア又はイのいずれかを選択して履修できるようにすること。なお、学校や地域の実態に応じて、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができること。
- キ 「G ダンス」の(1)の運動については、アからウまでのの中から選択して履修できるようにすること。なお、学校や地域の実態に応じて、社交ダンスなどのその他のダンスについても履修させることができること。
- ク 「H 体育理論」については、(1)は入学年次、(2)はその次の年次、(3)はそれ以降の年次で取り上げること。その際、各年次で6単位時間以上を配当すること。
- (3) 内容の「B 器械運動」から「G ダンス」までの領域及び運動については、学校や地域の実態及び生徒の特性や選択履修の状況等を踏まえるとともに、安全を十分に確保した上で、生徒が自由に選択して履修することができるよう配慮するものとする。指導に当たっては、内容の「B 器械運動」から「G ダンス」までの領域については、それぞれの運動の特性に触れるために必要な体力を生徒自ら高めるように留意するものとする。また、内容の「B 器械運動」から「F 武道」までの領域及び運動については、必要に応じて審判の仕方についても指導するものとする。また、「F 武道」については、我が国固有の伝統と文化により一層触れさせるため、中学校の学習の基礎の上に、より深められる機会を確保するよう配慮するものとする。
- (4) 自然との関わりの深いスキー、スケートや水辺活動などの指導については、学校や地域の実態に応じて積極的に行うことに留意するものとする。また、レスリングについても履修させることができるものとする。
- (5) 集合、整頓、列の増減、方向変換などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導については、内容の「A 体づくり運動」から「G ダンス」までの領域において適切に行うものとする。
- (6) 筋道を立てて練習や作戦について話し合う活動などを通して、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促し、主体的な学習活動が充実するよう配慮するものとする。

第2 保 健

1 目 標

保健の見方・考え方を働かせ、合理的、計画的な解決に向けた学習過程を通して、生涯を通じて人々が自らの健康や環境を適切に管理し、改善していくための資質・能力を次のとおり育成する。

- (1) 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるとともに、技能を身に付けるようにする。
- (2) 健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じて他者に伝える力を養う。
- (3) 生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

2 内 容

- (1) 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 現代社会と健康について理解を深めること。

(ア) 健康の考え方

国民の健康課題や健康の考え方は、国民の健康水準の向上や疾病構造の変化に伴って変わってきていること。また、健康は、様々な要因の影響を受けながら、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。

健康の保持増進には、ヘルスプロモーションの考え方を踏まえた個人の適切な意思決定や行動選択及び環境づくりが関わること。

(イ) 現代の感染症とその予防

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いがみられること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があること。

(ウ) 生活習慣病などの予防と回復

健康の保持増進と生活習慣病などの予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活の実践や疾病の早期発見、及び社会的な対策が必要であること。

(エ) 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康

喫煙と飲酒は、生活習慣病などの要因になること。また、薬物乱用は、心身の健康や社会に深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。それらの対策には、個人や社会環境への対策が必要であること。

(オ) 精神疾患の予防と回復

精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のと

れた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また、疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること。

イ 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

(2) 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 安全な社会生活について理解を深めるとともに、応急手当を適切にすること。

(7) 安全な社会づくり

安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じること。

(1) 応急手当

適切な応急手当は、傷害や疾病の悪化を軽減できること。応急手当には、正しい手順や方法があること。また、応急手当は、傷害や疾病によって身体が時間の経過とともに損なわれていく場合があることから、速やかに行う必要があること。

心肺蘇生法などの応急手当を適切に行うこと。

イ 安全な社会生活について、安全に関する原則や概念に着目して危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現すること。

(3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(7) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。

(1) 労働と健康

労働災害の防止には、労働環境の変化に起因する傷害や職業病などを踏まえた適切な健康管理及び安全管理をする必要があること。

イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

高等学校学習指導要領解説

保健体育編・体育編

平成30年7月

文 部 科 学 省

第1部 保健体育編	
第1章 総説	1
第1節 改訂の経緯及び基本方針	1
1 改訂の経緯	1
2 改訂の基本方針	2
第2節 保健体育科改訂の趣旨及び要点	6
1 保健体育科改訂の趣旨	6
2 保健体育科改訂の要点	10
(1) 目標の改善	10
(2) 内容構成の改善	13
(3) 内容及び内容の取扱いの改善	14
「体育」	14
「保健」	18
(4) 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱いの改善	19
第2章 保健体育科の目標及び内容	23
第1節 教科の目標及び内容	23
1 教科の目標	23
2 教科の内容	27
第2節 各科目の目標及び内容	30
「体育」	30
1 性格	30
2 目標	31
3 内容	35
A 体づくり運動	46
B 器械運動	64
C 陸上競技	85
D 水泳	105
E 球技	125
F 武道	148
G ダンス	170
H 体育理論	191
4 内容の取扱い	203
「保健」	214
1 性格	214
2 目標	214
3 内容	215
(1) 現代社会と健康	215
(2) 安全な社会生活	221

④ 薬物乱用と健康

コカイン、MDMA などの麻薬、覚醒剤、大麻、など、薬物の乱用は、心身の健康、社会の安全などに対して深刻な影響を及ぼすことから、決して行ってはならないことを理解できるようにする。その際、危険ドラッグの問題があることにも適宜触れるようにする。

また、薬物乱用を防止するには、正しい知識の普及、健全な価値観や規範意識の育成などの個人への働きかけ、及び法的な規制や行政的な対応など社会環境への対策が必要であることを理解できるようにする。その際、薬物乱用の開始の背景には、自分の体を大切にする気持ちや社会の規範を守る意識の低下、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係、インターネットを含む薬物を手に入れやすい環境などがあることにも適宜触れるようにする。

(オ) 精神疾患の予防と回復

⑦ 精神疾患の特徴

精神疾患は、精神機能の基盤となる心理的、生物的、または社会的な機能の障害などが原因となり、認知、情動、行動などの不調により、精神活動が不全になった状態であることを理解できるようにする。

また、うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害などを適宜取り上げ、若年で発症する疾患が多く、誰もがかり患しうること、適切な対処により回復が可能であること、疾患を持ちながらも充実した生活を送れることなどを理解できるようにする。

その際、アルコール、薬物などの物質への依存症に加えて、ギャンブル等への過剰な参加は習慣化すると嗜癖行動になる危険性があり、日常生活にも悪影響を及ぼすことに触れるようにする。

⑧ 精神疾患への対処

精神疾患の予防と回復には、身体健康と同じく、適切な運動、食事、休養及び睡眠など、調和のとれた生活を実践すること、早期に心身の不調に気付くこと、心身に起こった反応については体ほぐしの運動などのリラクセーションの方法でストレスを緩和することなどが重要であることを理解できるようにする。

また、心身の不調時には、不安、抑うつ、焦燥、不眠などの精神活動の変化が、通常時より強く、持続的に生じること、心身の不調の早期発見と治療や支援の早期の開始によって回復可能性が高まることを理解できるようにする。その際、自殺の背景にはうつ病をはじめとする精神疾患が存在することもあることを理解し、できるだけ早期に専門家に援助を求めることが有効であることにも触れるようにする。

さらに、人々が精神疾患について正しく理解するとともに、専門家への相談や早期の治療などを受けやすい社会環境を整えることが重要であること、偏見や差別の対象ではないことなどを理解できるようにする。

イ 思考力、判断力、表現力等

現代社会と健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクの軽減、生活の質の向上、健康を支える環境づくりなどと、解決方法を関連付けて考え、適切な方法を選択し、それらを説明することができるようにする。

<例示>

- ・ 現代社会と健康における事象や情報などについて、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見すること。
- ・ 国民の健康課題について、我が国の健康水準の向上や疾病構造の変化に関するデータや資料に基づいて分析し、生活の質の向上に向けた課題解決の方法をヘルスプロモーションの考え方を踏まえて整理すること。
- ・ 感染症の発生や流行には時代や地域によって違いがみられることについて、事例を通して整理し、感染のリスクを軽減するための個人の取組及び社会的な対策に応用すること。
- ・ 生活習慣病などの予防と回復について、習得した知識を基に自他の生活習慣や社会環境を分析し、リスクの軽減と生活の質の向上に必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。
- ・ 喫煙、飲酒、薬物乱用の防止について、我が国のこれまでの取組を個人への働きかけと社会環境への対策の面から分析したり、諸外国と比較したりして、防止策を評価すること。
- ・ 精神疾患の予防と回復について、習得した知識を基に、心身の健康を保ち、不調に早く気付くために必要な個人の取組や社会的な対策を整理すること。
- ・ 現代社会と健康について、自他や社会の課題の解決方法と、それを選択した理由などを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明すること。

(2) 安全な社会生活

(2) 安全な社会生活について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 安全な社会生活について理解を深めるとともに、応急手当を適切にすること。

(イ) 安全な社会づくり

安全な社会づくりには、環境の整備とそれに応じた個人の取組が必要であること。また、交通事故を防止するには、車両の特性の理解、安全な運転や歩行など適切な行動、自他の生命を尊重する態度、交通環境の整備が関わること。交通事故には補償をはじめとした責任が生じること。

発達障害者支援センターの概要

(法 14 関係)

