

ギャンブルを止め続けるための金銭管理

ギャンブルで何度も借金を繰り返し、もう止めようと決心しながら、それでもギャンブルが止められない事はよくあります。また、せっかくギャンブル依存の治療やGA（ギャンブルブラスアノニマス）のミーティングに参加しているのにスリップ（再発）してしまったという相談がよくあります。高松あすなろの会では家計簿や金銭出納簿をつける支援を続ける中で、ギャンブルを辞め続けているケースもあります。

今回は徳島県にある藍里病院でギャンブラーへの支援の一つで金銭管理についてまとめている「金銭管理の方法」の内容を紹介します。

1、 金銭管理を徹底：ギャンブルをできない環境作り

①金銭管理は本人をギャンブル地獄から守るために不可欠な環境作りです。

②現金＝最大最強のギャンブルの引き金と考えましょう。

これは家族がすべての金銭の管理をするということです。本人がギャンブルしたくなくてもそのための資金源を断つための手段です。

「大の大人が金銭管理をするなんて、子ども扱いだし、やりすぎでは？」などと考えるのはギャンブル問題の怖さを知らない人の言い分です。ギャンブラーにとってギャンブルの最大の引き金は現金です。現金＝ギャンブル資金だと見なさなければなりません。どんな大切なお金でも（生活費、子どもの学費、会社の運転資金、借金返済のための金、退職後の貯金、遺産など）ギャンブラーにとってはギャンブル場への切符にしか見えません。それが大切なお金だと判断する前頭葉の理性的・現実的な思考力を上回るギャンブルの欲求・衝動があり、それが現金によって簡単に作動してしまいます。これがギャンブル依存症の場合の深刻な症状の一つだと理解する必要があります。特にとりあえずの回復安定期といわれる3年間は現金の徹底した管理が必要だと考えましょう（ただこれも一律ではなく、それぞれの状況や状態に合わせてフレキシブルに扱う必要があります）

③意地悪なのではない、「かわいそう」と見るのは勘違い

これは本人に意地悪することとは全く違います。本人と家族をギャンブル地獄から守るための最高の防御策です。この点を関係者全員が知っておきましょう。厳重な金銭管理をしていると本人がかわいそうに思えて手綱を緩めてしまう家族もありますが、借金地獄にまた落ちることの方が本当の意味でかわいそうだと考えをしっかり持って、ぶれないようにする努力が必要です。その意味

で家族が孤立しないようにして、相談先を確保し、家族会や勉強会に継続して参加することが大きな手助けになります

④金銭管理の具体的方法

今後、手を抜かずに実行すべき具体的な行動です。

ア 本人が現金を持たないようにする。持つとしても（500円）までとする

現金は本人が生活するうえで必要最小限の額を持つという考えです。現金を持たずに生活できればそれにこしたことはありません。可能な限り現物を用意し外で買わなくても良いように環境を整えるということです。ギャンブルを止め始めてもギャンブル脳は簡単には静まってくれません。処方箋⑤で説明しますが、脳の回復のための行動を繰り返すことでやっと鎮静化していきます。万単位の現金を持ってもギャンブルの衝動が安定して起きなくなる時期まで（平均数年かかります）石橋を叩いて渡ることが必要になります。これを実行してギャンブルからうまく離脱した人たちは口をそれえて「慣れればなんてことはなかった」と言います。

イ 本人がお札を持たないようにする

特にパチンコ依存の場合はお札を機械に入れてパチンコをするため、お札そのものが刺激になります。

ウ どんな理由があっても一人で数千円以上のお金を持って動かない

これも同じ理由です。金額が多くなるほどギャンブル衝動の刺激が強くなります。

エ お金を使った時はレシートをもらい、毎日精算することを習慣にする

毎日精算することがポイント。残ったお金をそのまま貯めないようにするのが目的です。何度も言いますが、お金が貯まって一定の金額になるとギャンブル衝動が刺激され始めます。その額は人によって異なります。そうならないために、一日の終わりに精算し、金額をリセットして0に戻し、1日の始まりにその日のためのコインを持つという習慣が大事です。これを出来るだけ機械的に淡々とやり続けることが成功の秘訣です。

どうしても現金を持って一人で動かなければならない時には、（可能な限りそれを避けるよう努力して下さい）必ずこのレシートと残金で精算をという方法を崩さないようにしてください。「一人で家に居るときに集金に来てお金が無ければ恰好が悪い」「仕事中に同僚に缶コーヒーをおごられてばかりでは恰好が悪い」などという理由でお金を用意して、それがギャンブル資金に換わることは良くあることです。ギャンブルしている時は財布に数万円単位の現金が入っていることが当たり前なので、お金を持たずに暮らすことが本人には最初心細かったり、恰好が悪いと感じたりするものですが、慣れればなんの事はありません。お金を持ってギャンブルの衝動を起こすよりはいいのだと考えてください。

ギャンブルの問題の解決に「恰好」は不要です。 (続く)

オ 収入はすべて振込にして、本人が通帳やカードをもたない

職場によっては給料を現金で支給するところもあるかと思いますが（ボーナスだけ現金という職場もあります）、可能な限り振込にしてもらうように職場にお願いしてください。それができない場合は、給与明細と現金を照らし合わせる必要があります。「給与明細をなくした」と嘘をついて数万円抜いてギャンブル資金にすることはよくあることです。ごまかしても手が込んでくると給与明細を偽装することすらあります。ギャンブル脳はこうやって資金調達のためにフル稼働します。「ごまかせそうだ」と思ったとたん働き始めますので、「ごまかせない」環境が大事です。

カ 家庭での現金や通帳の管理を厳重にする

ギャンブル資金が底をつくと自分の物を売って現金を得ようとします。その次は家の中の金目のものを売ったり、家族のお金を黙って持って行きます。知らない間に家族のキャッシュカードがなくなっていて、通帳を記帳したときに引き出されていたのが分かったとか、大事にしていた指輪がいつの間になくなって質屋入りしていたという話はよくあることです。ギャンブルしたくなれば家探ししてまで現金や金目のものを探すというのが借金を始めたギャンブラーの行動特性です。そこまでしてまでしてしまうのです。子どもの貯金箱もアブナイです。これを防ぐ必要があります。家族は厳重にお金や財産を管理してください。誇張でなく、金庫に保管することも考えるべきです。

キ 現金を扱う仕事についている場合は横領を予防する

サラ金などで借金を始めて返済ができなくなると、会社のお金などを流用することがあります。これは決して大げさに問題を見ているわけではありません。借金と嘘が行き詰った時に、やり始めると見つかるまで続けてしまうことが多いのです。集金したお金を一時自分の借金の返済に回し、給料日に補てんするなどの行為が一度始まると、それを止めることが困難になり、エスカレートしていきます。仕事上流用ができる可能性があれば、あらかじめ予防することを考えましょう。上司に事情を話してお金を扱わない部署に異動させてもらう、一人で現金を扱わないように同僚に協力してもらう、現金を手にしたらすぐに銀行に入れるか職場の会計に渡す（この方法は最も危険ですが、ほかにとる方法がなければ少なくともそうしたほうがよいでしょう）などの方法があります。

ク 急に手にする現金などに注意する

出張した時に一時立替えていたお金が戻ってきた、年度末調整で現金が渡さ

れた、両親が留守をしているときに両親のキャッシュカードが届いた、同僚に貸していて忘れていたお金を急に戻してくれたなどなど、予想していない時の現金は特に危険です。ギャンブル脳に対するブレーキは不意打ちに弱いのです。予期していれば対応できても、急のことには対応できず、ギャンブル脳が賦活することが多いです。その時に防げるのが理想ですが、現実はなかなかそうはいかないことが多いです。ですので、そこから嘘・ごまかしが広がらないようにするためにここで説明している金銭管理を毎日丁寧にやっていってください。そうすれば、なにかあっても早い段階で発見できます。

ケ これからのことを徹底する

面倒くさくなって、「ちょっとくらい大丈夫だろう」は禁物です。ここまでやらないとダメなの？とお思いになるでしょう。が、ギャンブル問題の解決のためにはここまでやらなければだめなのです。

借金返済のために銀行へ振込みに一人で行く途中や、車のガソリンを入れにガソリン代を持って一人で行く途中、病院や歯医者に病院代を持って一人で行く途中にパチンコ店に寄ってしまう例は無数にあります。現金を持つだけでギャンブルの衝動が動き始めます。「最初の数回は一人で現金を持って行ってもギャンブルに走らなかったから大丈夫だろう」と考えるのは危険です。現金を持つことで刺激を受け、それが何度か重なり、たまたま何か他の刺激が加わった時に、ギャンブルの衝動が勝ってしまい、ギャンブルに走ってしまうということが初期にはよく起きる現象です。金銭管理はやり始めたら気を抜かないようにすることが基本です。

⑤スリップや再発を防ぐために気を付けておきたい事

ちょっとしたきっかけでギャンブルをしてしまうことを「スリップ」と言います。そこからまた嘘・ごまかしが始まり、再びギャンブル資金のための金策が始まると本格的な「再発」です。スリップを防ぐことと、スリップした時にすぐに修正することが今後大事な課題になります。スリップを防ぐために一つ知っておいてほしいことがあります。金銭管理を続ける時によく起きる『本人と家族の気持ちのズレ』の事です。

毎日のコインの用意と受け渡しは淡々で行うことが秘訣です。この時にギャンブルしてほしくないがために「もう嘘はつかないでよ」とか「もうごまかさないうでよ」という苦言を呈するには逆効果だということを理解してください。処方箋⑨でも説明しますが、本人の回復に最も大事な心構えが「正直さ」であり「素直に自分の気持ちを出す」ことです。叱責や説教は人を表面上問題ない

ように装うようには変えられても（いろいろ言われたくないからという理由からです）、心底からの変化を促すことはできません。今後必要になるのはスリッパを含めてなにか起きたときにすぐにそのことを打ち明けることができるかどうかです。その意味で打ち明けやすい環境を作っていくことが大事です。毎日のやり取りでその環境作りをしていると考えてください。

毎日のコインではまかなえない急な出費があるとき、それを本人が申告して家族がお金を用意するときのやり取りにも注意が要ります。家族はこれまでさまざまな嘘をつかれてきており、本人の言い分を信用できなくなっています。

これはある意味当然のことですしかし、その時に「また嘘ついてごまかしてるんじゃないよね」とか、お金を渡すことを躊躇するとどうなるかということです。本人も自分のせいでこうなったということはわかっています。ですから「必要なときに必要な額を申請して用意してもらおう」というルールでやり始めたのですが、実は本当に必要なお金であっても本人としてはなかなか言いにくいものなのです。その時に疑われたり、嫌な顔をされると（そう感じると）次はもっと言いにくくなります。家族の立場からすると家事や仕事のことで忙しかったりでいちいち面倒と思う気持ちも出るでしょう。しもし本人のそういった気持ちが強まると、「言ってお互い嫌な思いをするなら言わないでおこう⇒「でもどうしても必要なので自分で何とかしよう」となり、これまでたくさんの経験を積んできた「ギャンブルで稼ごう」となってもおかしくありません。そうなってしまった例もたくさんあります。

理想的にはお金のやり取りのこともギャンブルのことも本人と家族の間で正直なやり取りができればこういうことも起こりにくいのですが、そんなやりとりができるようになるのは簡単ではありません。たくさんの練習が要ります。ですので、とりあえずの方法として家族が本当に必要だと思ったお金はあつさり出す。本人はレシートと残金で精算する、ということを淡々とやっていければこの落とし穴には落ちないですむでしょう。

CRAFT を活用した対応法

◎急にお金が必要になったと言われた時

悪い例	良い例
これってホントに会社の飲み会なのよねえ？	わかったわ。いつものようにレシートと残金で精算してね。
ええ～またなの？（と面倒くさがる）	そう、わかったわ。
あなたを信じていいのよね？！今まで	いつもよりたくさんお金を持つけど、

散々と嘘をつかれたから、簡単には信じられないのよ。	大丈夫？なにかあったら言ってね。
---------------------------	------------------

◎ 毎日の金銭管理に不満の声が本人から出たとき

悪い例	良い例
どうしてそんなことがあなたに言えるわけ？誰のせいで毎日毎日こんな面倒くさいことをしていると思っているのよ！	そんな気持ちになるのね。でもこれは大事なことだって説明、聞いたよね。今度相談に行った時にどうしたらいいか聞いてみない？それまでは今まで通りやりますね。
この原因を作ったのは一体誰なのよ！もうそのことを忘れたの？	実はね私も時々毎日続けるのが面倒だって思うことがあるのよ。でもこれを毎日きちんと続けることが一番大事だって聞いたことを思い出すようにしているの。

⑥家族は今まで苦勞してきて、もっと努力しないとイケないの？

家族に過剰な負担を強いるつもりはありません。しかし、ギャンブルを止め続けるためにはどうしても必要なことなのです。そして、やり方ひとつで効果の大きな違いがあるのです。金銭管理をしっかりしておけば、あとは監視する必要はありません。余計な心配をすることもありません。これまであまり実を結ばなかった努力を止めて、多少面倒だと思っても成功の可能性が極めて大きい努力をしてみてください。そして、家族が行き詰まったら相談先・治療先に必ず相談して問題解決に当たってください。その意味で困った時の相談先を確保しておくことが大切なのです。

⑦一人暮らしの場合はどうすればいいのか？

一人暮らしの場合も金銭管理の考え方と方法は上に書いた通りですが、工夫が必要です。

- 家族が通帳その他はすべて管理する
- 毎日の生活に必要な金額を決めて、3日とか1週間分を家族が送金する
- 本人は家族から振り込まれたお金を引き出すことしかできないように工

夫する

○ お金を引き出した履歴を細かくチェックする

一人暮らしだと仕組みをしっかり作る必要がありますが、完璧な仕組み作れません。できうる限りの環境を作ってやっていくしかありませんが、このやり方でうまくギャンブルから離脱することができた例はあります。

家族のいない单身生活の場合は、金銭管理を引き受けてくれる社会資源を利用しながら、可能な限りギャンブル資金を持たない生活を築くようにしていきます。地域にある社会福祉協議会に協力を求めるのも一つの方法です。ここでは毎日の金銭管理はできませんが、週単位で管理してもらうことができます。

2、 その他のギャンブルができない環境作り

① 携帯電話を使ったギャンブルへの対策

現金を持たなくてもできるギャンブルがあります。ネット競馬やネットカジノがそれです。携帯電話などのインターネット機能を使って、ギャンブルをすることができるのです。IDを作り、ネット銀行に口座を開設し、そこに入金すればあとはその口座残高が0円になるまで賭けることができます。外出しなくとも携帯電話さえあればいつでもどこでもギャンブルができてしまいます。競馬場や競艇場に行っていないから大丈夫、という時代ではなくなりました。この方法でギャンブルにハマってしまった人にとってはインターネット機能そのものがギャンブル衝動の刺激になります。「そこにアクセスしなければいいことではないか」と思うのはシロウトです。アクセスできる可能性があるだけでギャンブル脳が賦活し始めます。人によっては携帯電話を持たない、携帯電話は通話とメール機能だけにする、一人でインターネットにアクセスしない、などの方法をとる必要になる場合もあります。ネット喫茶にいけば簡単にアクセスできてしまう社会ですので、ここでも有効な防御策はネット銀行に口座が作れないように現金を所持しないこととなります。

② その他、競輪競馬などでは「予想屋サギ」というのも見られます。お金を支払えば「必ず当たる（そもそもそんなことはありえないのですが）」と誘われてまんまとひっかかってしまう人もいます。パチンコも「必勝攻略本」を何十万円か支払えば教えますと言うサギもあって、これに数百万円もつぎ込んだ人もいます。ギャンブルの周辺には依存状態になった人をさらに深みに陥れる、このような罠がたくさん仕組まれています。冷静であればひっかからないようなダマシの手口に、借金返済で困り果てている人なら簡単に乗って

しまいます。ダイレクトメールなどで勧誘してくることがありますので、こういう情報も知っておいてください。

3、 借金できない環境作り

いくら債務整理してもいつでも借金できる状態のままだといつまた借が始まるかわかりません。そのためにも借金できない環境作りが必要です。

具体的には

- ① カードローンその他の新しい契約が出来ないように身分証明書などを家族が管理する

「さすがに運転免許は持って車にのらないといけないだろう」と常識的に考えて当然です。しかし、その運転免許証で裏口座を作ったり、キャッシュカードを作って借金を繰り返す人の場合、身分証明書を持たずに生活することも考えなければなりません。「運転免許書不携帯で罰金を支払うほうがまだマシだ」という考えを、時と場合によっては取り入れることも必要です。

- ② 消費者金融会社と借金ができないような契約を交わす

日本貸金業協会が行っている「**貸付自粛制度**」というものがあります。これは「資金需要者が自らに浪費の習癖があることその他の理由により、自ら自粛対象者とする旨または親族のうち一定の者が金銭貸付による債務者を自粛対象者とする旨を日本貸金業協会に対して申告することにより、日本貸金業が、これに対応する情報を個人信用情報機関に登録し、一定期間、当該個人信用情報機関の会員に対して提供する制度」とされています。この契約を結ぶと5年間は貸付ができません。ただ、途中で解約すればまた貸付ができますので、本人と家族が連名で契約するようにしましょう。そうすれば契約した全員が合意しなければ解約になりません。契約は日本貸金業協会支部に直接行くか、郵送でもできます。詳細は日本貸金業界のホームページなどをごらんください。

- ③ 友人知人からの借金への対策

もし仮に今後本人が借金をお願いしても決して貸さないように話をして相手に納得してもらうのが理想的ですが、そうゆう相手ばかりではありません。本人の周辺に金の貸し借りを簡単にしてしまう人間関係を作らないように、できる努力はしてみましよう。

どうしても対処が困難な場合は、「相手に悪いから」と返事を家族が立替えるということを簡単にはせずに、時間がかかっても本人が稼いだお金で返済するようにしたほうがいいでしょう。

④ 身内で本人に「甘い」人を作らない

問題解決のためには本人の周囲にいる人全員の意味統一が不可欠です。誰か一人でも本人に甘いい人がいれば、ほかの人の言うことには耳を傾けようとはしません。両親が尻拭いをすることは本人のためにならないとはっきりしていても、祖父母が同じ考えができずに本人の言い分を信用したり、孫をかわいそうに思ってよくないとわかりながらも手助けしてしまったり、困っている孫の頼みを拒否できずにお金を渡してしまうというケースはよくあることです。そうすると本人がギャンブルを止めるための努力を続けるのは不可能です。周りに人がどう行動することが本人のためになることかについて、しっかり話し合っただけで統一した対策をすることは不可欠です。

⑤ マチ金・闇金対策、

身分証明書もまく、サラ金でも借金が出来なくなった時に最後に借金する先は闇金になります。ここで借金するためには自分の電話番号だけでなく自宅や家族・親族の電話番号なども相手に教えなければなりません。返済が滞ると借りた本人だけでなく自宅や兄弟姉妹が自営する店や職場などに催促の電話が鳴り響くことになります。それで闇金に借金をしたことを家族が知ることになります。ここで家族は気が動転して「すぐに返済しないとたいへんなことになる」と本人に代わって返済してしまうことがよくあるのですが、決して返済してはいけません。必ず、かかってきた電話の番号を控えて、もよりの警察に相談に行ってください。一度闇金から借金すると、他にたくさんの闇金業者から「融資」の電話がかかってくるようになります。借りた人の電話番号が闇金業者で流通します。本人が家族とともにギャンブル問題を認識し、回復に歩み始めてやっと落ち着き始めたときに、思いだしたかのように闇金業者から「融資」の勧誘がくることだってあります。その時に気持ちの隙があればそれに乗ってしまいます。「電話がかかってくるだけでも断ればいいのだ」という考えは浅はかです。危険を回避するために電話番号を変えるなどの対応は必ずしておきましょう。

⑥ 「借金をチャラにするから、通帳を作れ」がアブナイ

もう一つの怖い話です。闇金で借金して返済が滞った時に「返済の代わりにいくつかの貯金通帳を作って、貯金番号を提供すれば借金は全額なしにしてもいい」と持ちかけられることがあります。本人にすれば返済できるお金もない、返済しなくてすむのなら簡単なことだし家族にバレなくてすむ、とこれに応じてしまうことがあります。すると、確かに返済の催促の電話はなくなります。が、何か月後かあるいは何年後か、急に警察の人が家庭や職場に来て逮捕されるということが起きるのです。闇金業者に教えた通帳が「オレオレ詐欺」などの使われているのです。詐欺の被害に会った人が被害届を出

し、警察の捜査が始まります。その過程で詐欺に使われた通帳が誰のものが明らかになります。「ただ、通帳を貸しただけ」という理屈は通りません。この詐欺の共犯者として刑事的な責任を追及されます。闇金での借金は100%、絶対に警察に届け出て、相談するようにしてください。

4、借金返済をどうするか？債務整理の計画を一緒に立てる

① 返済計画

借金がある場合、返済計画を徹底する必要があります。ギャンブル問題に詳しい司法書士～相談所でなければ、単なる借金問題になってしまうので注意が必要です（アルコール問題のために内臓疾患になったのに、内科で内臓疾患の治療だけで終わってしまうのと同じです）借金はどこからいくらという具体的な事をすべて詳細に記録して、返済計画を立て、自分で返済することが絶対に必要です。

② 返済を急ぐ必要はない

どうしても先に返済に手を付けたい、手を付けないといけないと思ってしまう家族は多いですが、ここは急ぐ必要はありません。まずは借金の原因になったギャンブル問題の解決に向けて動き始め、ある程度安定した状態になってからでも遅くありません。その時に不安があれば返済問題の専門家に相談するといいいでしょう。

③ 借金の返済についてのポイント

『借金の肩代わりをしない』

『尻拭いをしない』

『お金の無心をされても貸さない』

この3つが家族には最重要課題です。いくら口でうるさくとも最後にお金を出してしまえばまったく意味がありません。お金のやり取りがすべてを決めると考えてください。慌てて借金問題をなんとかしなければと考え、行動に出る前に、必ず専門医療機関に相談しましょう。借金問題を具体的にどうするかはその後です。この順番を間違えてはいけません。

《教訓：お金は出さないが、困ったときには相談に乗る、一緒に考えると本人に伝える》

お金を出さないということを実行するだけでは本人を追い込むだけになってしまいます。問題の解決のために力は貸すということは明確に本人に伝えましょう。しかし、それは借金の肩代わりではありません。

Q、借金の返済方法について質問します。尻拭いをするのは回復のさまたげになると聞いたのですが、まずは家族が全額返済して、家族への返済を本人がしていくという方法はよくないでしょうか？

A；返済も回復のための手段としてあついかうことが重要です。これは借金問題ではなく、ギャンブル問題ですからすべてギャンブル問題解決のために方法を考える必要があります。返済に長い期間がかかって利息の支払いがもつたいないということがそう考える理由の一つだと思いますが、利息よりもギャンブル問題の解決の方を優先しましょう。家族が立替えてしまうと起きることは、どうしても家族にはお互いに甘えが出ます。その甘えから「少しぐらいは」という隙が生まれます。いつの間にか、家族への返済が止まっていたが、家族の方も催促がなくなり、どう借金したか、その時にどんな厳しい局面が訪れたかが本人の気持ちの中で薄れていきます。すると、それを防ぐために家族が苦言を呈する必要が起きます。本人は言われたくないために正直な気持ちをごまかすようになります。そうすれば本人と家族の関係は再び《叱責・説教・命令》対《黙る・嘘・ごまかし》という構図にもどっていきかねません。これでは回復の推進力が弱まってしまいます。お金のやりとりは相手との関係を決定付けます。ギャンブル問題解決の最大のカギを握っています。ですから、ほんとうによくよく考えて、先のことまで見通して決めるようにしてください。

④ 借金返済の仕方の具体的で細かい注意点

返済のためにATMで現金を振り込む時、親戚や身内に借りているお金を持って行く時など返済の最終手段が肝心です。決して本人が一人でATMに行ったり、身内の家に一人で返済に行くことがないようにしてください。これも『決して、現金をたくさん持たない』という原則の適応なのですが、こういうときにこの現金がギャンブル資金に化けないようにしっかり予防しましょう。これは本人を信じる・信じないという次元の問題ではないということを理解してください。ギャンブル脳が賦活しないための予防策です。

5、いつまで続けるのか？

いつまで金銭管理を続けるかは非常に決めるのが難しい問題です。ギャンブル脳がどれくらい鎮静化しているのかの判断が難しいからです。これまでの私の経験から言えることは、半年や1年ではまだ十分鎮静化はされないとい

うことです。もちろん個人差が非常にあり、最初からかなりルーズな金銭管理でもギャンブルが止まった人や1年で1か月分の小遣いを全額持っても大丈夫な人もいます。しかし、大半のケースが1年ではまだ緩めるのは早いと思います。大丈夫と思ったときに、予期せぬスリップに襲われることもよくあるがこのギャンブル問題の特徴です。**3年でなんとか安定すると考えましよう**と、きわめて荒い予測を家族と本人には伝えています。