

あすなろ通信

No.198
2019-6



発行 高松あすなろの会

〒761-8081

香川県高松市成合町 559-15

<http://takamatsu-asunaro.org/>



フリーダイヤル サンキュー あすなろ
0120-39-0476

TEL 087-897-3211

FAX 087-885-2390

mail tu@tasnr.org

生活再建セミナー

みんなで語ろうお困りごと

さびしい・しんどい・どこかふあん

・働き方・地域・居場所・生活・住宅

・子育て・教育・障害・高齢・暴力

・借金・依存症・税金・医療・こころ

などなど悩むだけじゃ変わらないから苦しいこころの

お困りごとを吐出してみんなで考えませんか？

とき 6月28日(金) 19時から

ところ 高松あすなろの会 事務所

当会からの再度のお願い

あすなろ通信に同封の「銀行カードローン法規制を求める請願書」の署名にご協力をお願い致します。ご面倒をおかけいたしますが、郵送、FAX、事務所持参でお願い致します。

会費納入のお願い

☆当会の運営は、皆様の会費や寄付金(カンパ)で支えられています。

会費未納の方は納入をお願いします。カンパも宜しくお願い致します。

郵便局 01610-4-31210 口座名「あすなろの会」

百十四銀行 東支店 (普) 0234943 口座名「あすなろの会」

ギャンブルを止め続けるための金銭管理 その1

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（ギャンブルラズアノニマス）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とって、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下さい。「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）

生活保護・車の保有問題で高松市福祉事務所に意見書

1 自動車の保有要件は自動車の利用要件ではありません

日本の生活保護制度は、車の保有を原則禁止していますが、例外として①通勤用自動車②障害（児）者の通院、通所、通学などに、条件にもよりますが保有は認められています。

2013年4月19日、大阪地裁では、身体障害者である原告の自動車保有の是非について争われ原告の勝訴となりましたが、判決文の尚書きには次のような判断も書かれています。

「なお、被告（枚方市）は、原告が通院等以外の日常生活上の目的の為にも本件自動車を利用しようとするをも問題にしているように思われるが、要件①は自動車の保有のための要件であって利用のための要件ではなく……

（中略）……当該自動車を通院等以外の日常生活上の目的のために利用することは、被保護者の自立助長（同法1条）及びその保有する資産の活用（同法4条1項）という観点から、むしろ当然に認められるというべきである。」

要するに、生活保護受給者で自動車保有が認められた者は、自立助長のためのその資産としての自動車を保有要件以外でも十分に使用することを促しています。

2 生活保護受給者の車保有を許可された人に車の使用制限をしないで下さい

6月12日、高松福祉事務所にたいして、生活保護受給者であるAさんは自身にかかっている利用制限を撤廃してもらいたく「意見書」を提出しました。

高松市福祉事務所はAさんに対し、自動車の利用条件を通院、通勤のみに限定し、それ以外の利用を禁止しています。通院、通勤以外の外出に自動車の使用を禁止するという事は、自動車があるのにわざわざバスやタクシーなどに乗り、余分な時間とお金をかけて移動することであり、生活保護法第4条の「保護の補足性」にも反しています。

保護の補足性とは「生活に困窮する者が、その利用しうる資産、能力その他あらゆるものを、その最低限度の生活の維持のために活用すること」です。「資産」である自動車を活用することに何ら問題性を感じる必要はなく、逆に自立助長に有効であると考えるのが自然です。

自動車保有を許可された人の自動車の使用制限は無意味と思われます。