厚生労働省が発表する人口動態統計によると、日本の婚姻数は年72万組、離婚は25万組もある。婚姻届3件に対し離婚届1件という割合。離婚の理由は、夫からも妻からも共通で、「性格の不一致」が毎年トップを占めている。最新の統計では、妻側の理由の4番目に「夫が生活費を渡さない」がある。夫婦の一方がパチンコ依存になったことで離婚に至ったケースの具体的な数字は把握されていないが、この妻側の理由の背景にパチンコを含めた夫のギャンブル依存が含まれていると見ていいだろう。ギャンブルが原因で離婚という話は、相談現場では時々直面する。一方、離婚がきっかけでパチンコ依存状態になった例は珍しい。

離婚して妻子と別れ、ひとり暮らしになってからパチンコ通いを始めてしまったのが、あるメーカーの地方工場に勤務する40代のTさんだった。地元が誘致した工業団地の中の工場で働いていた。最初のうちこそ楽しんでいたが、結局は、パチンコをやめて何とか生活を立て直したいという状態になり、電話での相談で数回話し合った。

パチンコ依存 第5回

――相談現場からの報告

柏木勇一
産業カウンセラー・家族相談士

離婚がきっかけ、恥じながらも快感と仲間意識に引きずられ

遊べない勤務はダメ 家計もかえりみずに

妻と中学生の長男の3人暮らし。遊び好きで、職場も定着しない夫に妻は以前から愛想をつかしていた。相談時点で働いていた工場は、結婚後3度目の転職先。自ら「あけっぴろげな性格で趣味も豊富です。自分の楽しい時間が十分取れない仕事はだめでした。忙しかったり残業が増えたりすると、すぐ次を探します」と語り、「何でも器用にこなせる自信がありました。そしてどこでも採用面接ではいい印象を持ってもらいます」と、生活が追い詰められている割には自慢げに語った。電話なので、表情は見えないが、何となく憎めない印象は感じた。

従ってどこへ行っても交友関係は広かった。普通ならリーダーやマネージャー職になっている年齢だったが、職場に定着していないこともあったし、元々気にするタイプではなかった。しばしば仲間と大好きな海釣りや、月1回はゴルフに行った。工場は24時間稼動でシフト制。勤務時間こそ不規則だったが、長時間労働もなく、自

分の時間は十分にあった。夜勤明けの早朝から車で釣りに向かい、そのまま仮眠しながら日中を海岸で過ごすこともしばしば。楽しい時間を過ごしている時、Tさんは家庭には目が行き届いていなかった。Tさん個人の出費は増えていく。家計に入れる金が減ることはあっても増えることはなかった。妻は少しでも生活の足しになれば、とスーパーでのパート勤務を始めていたが、夫の給料自体が元々少なく、毎日やりくりに頭を痛めていた。当然のように、夫婦喧嘩が絶えなくなった。

「いいかげんにして」「楽しむのも仕事だ」

「いいかげんにしてくれませんか。子どもの教育費もバカにならないし、まったく、勝手に遊んでばかりいて」

「この家では、だれが稼いでいると思ってんだ。お前が寝ている時も働いているのを分かってんのか。毎日毎晩ストレスが溜まって大変なんだ。だから仲間と楽しくやるのも、おれにとっては仕事のうちだ」

「私だって働いているわよ。亭主の稼ぎが少ないから仕方ないじゃない。あなたの身勝手な話、屁理屈はどこへいっても通用するわけないじゃない。もう、毎日毎日聞きあきてます。あきれてます」

「どうすればいいんだ。おれにどうして欲しいんだ。いったい」

「何よ、いまさら。開き直る資格なんてないでしょ。そんなに遊ぶ金があるんだったら少しは家計のことを考えたらどうですか。仲間とばかり遊んでないで、息子と遊ぶ時間もとれないんですか」

「この前の日曜日、釣りに連れて行ったじゃないか。喜んでいたぞあいつ」

「何よ、たまに連れて行ったぐらいで威張るなんて」

「うるさいな。嫌なら出て行け」

「あなたこそ出て行ってよ。せいせいするわ」

「馬鹿なことを言うな。ここはおれの家だ」

別れて出費増えて家にいる時が多く

このような喧嘩を繰り返しているうちにTさんは本当に別れてしまった。口うるさい女房から離れたら気持ちもせいせいするだろうと単純に考えた結果だった。妻は子どもを連れて実家近くの賃貸アパートに移った。夫婦喧嘩を繰り返していた仲だったが、Tさんは、アパートの家賃と子どもの養育費を負担することを約束した。時々は息子と会う了承も取り付けた。やっぱり息子は可愛かった。息子にだけはすまない、という思いを持っていた。給料の3分の1が支払いに消えたが、釣りやゴルフを少しは減らせれば何とかなるだろうと考えた。「開き直ったり、割り切ったり。これまでもあまり深く考えないで生きてきました。まあ、なるようになるさ、という感じでした」とTさんは語った。

そのTさんが、何ともならないパチンコ依存気味になったのは何故か。離婚という生活の変化から生まれたちょっとした隙といえるかもしれない。いつもなら釣りに行っていたり、仲間と外で過ごしていた時間帯を、出費を抑えるために家で過ごすことが多くなった。当然、近所の人々と会うことも多い。妻子がいないから、離婚したことは知られている。やっぱり恥ずかしい。顔を合わせるのが嫌だった。

工場には夜勤明けの日中をパチンコで過ごす仲間が結構いた。外での遊びが好きだったTさんにとっては無縁の世界だったが、日中家にいたくない思いから、仲間に相談した。

Tさんの事情を知った仲間が「ほどほどにやればいいじゃないか。パチンコは時々は儲かることが魅力だな。工場の中にはのめりこんでしまってボロボロになってしまう奴も年に1人はいるかな。まあ大丈夫だよ」と語ってくれた。その言葉に少し安心して始めてみることにした。

あまり負けないので出勤前にも出かけて

仲間に連れられて、周囲は畑や田んぼが目立つ近郊のパチンコ店に入った。しばらく見学したあと、少し緊張していたのだろう、背筋をピンと伸ばして台に向かった。「ゆったり構えなきゃダメだぞ」と仲間が笑いながら声をかけた。

初日、1時間ほど遊んだ。出玉が良かったのか普通だったのか分からなかったが、結果は少し儲かった。「何だ、簡単じゃないか。おれは何をやってもうまくいくようにできているのかな」とさえ思った。ここで一稼ぎして養育費に回そう。釣りにもまた行けるし、

と夢が膨らんだ。週2回の夜勤明けの日中、パチンコ台に向かった。機械の仕組みなどは分からなかったが、あまり損をしない台にめぐり合い続けた。何の根拠もないのに、じっと見つめて「これは行けるぞ」と確信して座った。調子が出ない時はすぐ変えた。これも技術のうち、と考えるようになった。損をする時もあったが大きな負けにはならない日が続いた。仲間もTさんの眼力とテクニックに驚いた。「きょうはどの台が出る?」とパチンコ経験ではるかに先輩格の同僚から聞かれることさえあった。Tさん自身、何か特別なことをしているわけではなかった。

夜勤明けだけではなく、休日は朝から、夜勤の当日は出勤前にも通うようになった。パチンコだけが目的ではなく、同じような生活スタイルの連中と会い、世間話をするのも楽しみだった。同じ工場だけではなく様々な工場の連中と親しくなっていった。町の中心部からは離れていたが、近くには食堂もあった。温泉風を売り物にした公衆浴場も。一人暮らしのTさんには十分すぎる環境だった。

惨めでもなぜ行くか「自分」を分析できた

数か月後、負けが続くようになった。実際は、パチンコの時間がどんどん増えていった結果だったのだが。「やっぱりこんなものか」とあっさりしつつも、勝った日のことが頭から離れず、金が残っている限り挑戦し続けた。もう限界に近づいた時、Tさんは台に向かうことを控えた。

妻と喧嘩別れしたとはいえ、息子のことを考えて、送金を止めることはできなかった。そして、時間つぶしと、やっぱり日中は家の近くにいることができないため、パチンコ店にはしょっちゅう顔を出した。店内のソファーでのんびり過ごすことが多くなった。Tさんにとってはここがコミュニケーションの場になった。多くの人にとってストレスを生みそうなパチンコ店が、Tさんにはストレス発散になるという皮肉な現象が起きていたのだ。ここで休みながら、仲間とは借金までして続けることの怖さを話し合ってきた。それでもTさんには葛藤はあった。儲けたときのあの快感、ほっとした感情が簡単には消えていない。完全には離れられなかった。給料日後の数日だけ熱中した。「自分らしくないせこいやり方でした。みみっちいですよね。こんな行為、自分が一番軽蔑していたのに」と語ってくれた。このように自己分析できていることは貴重だった。大丈夫だ、と電話を受けていて感じた。

実は「ほっとする」エンドルフィン分泌

パチンコにのめりこむ状態について、医学的にはどのように分析されているのか。例えば、パチンコで大当たりした時に、脳から大量の脳内麻薬とも呼ばれる神経伝達物質が分泌される。ドーパミンやエンドルフィンと呼ばれる物質で、一種の薬物依存に近い状態に陥るために、パチンコ依存になる恐れがあると指摘されている。

このエンドルフィンが曲者である。

医学書によると、この物質は脳内の共感や情動、多幸性を司る皮質にあると考えられている。そしてTさんのパチンコ通いに結びつくような面白い実験結果がある。パチンコ好きなボランティアを集めてパチンコが習慣化していくメカニズムを解明する実験が行われた。パチンコ開始時と大当たりしている時の血液を検査した結果、大当たりしている時に、「ほっとする。安心する」という快楽を示すエンドルフィンが大量に分泌していることが分かった。パチンコをする機会が多い人ほど顕著だった。大当たりしている時、興奮しドキドキするよりも、ほっとするという感情に支配されてパチンコを続けてしまうという一面が実証された。

Tさんがパチンコに通い続けた理由は、自分の不始末で離婚し、隣近所と付き合いたくなくてどこか離れた空間が欲しいという気持ち、孤独感も重なったことだったが、大当たりする度に、脳内の物質は快楽という指令を出していた。

10のうち5以上で依存となるテスト

そして精神医学の世界では、「成人の習慣と衝動の障害」中に「病的賭博」という項目がある。アメリカ精神医学会が編集した「精神疾患の分類と診断の手引き」をひもといてみよう。日本はもちろん世界中の精神科医必読の書、座右の書である。その最新版の中の「病的賭博」では、10項目を診断の目安としてあげ、5つ（またはそれ以上）が当てはまれば、持続的で反復的な不適応的行為（つまり依存）と記述されている。分かりやすく、賭博という表現をパチンコと書き直してその10項目を紹介すると――

①パチンコにとらわれている（例えば、パチンコの計画を立て続け、パチンコをするための金銭を得る方法を考えていることなど）
②興奮を得たいために資金を増やしてパチンコをしたい欲求を持っている
③パチンコを抑える、減らす、やめるなどの努力を繰り返したが成功しなかった
④パチンコを減らしたり、やめたりすると落ち着かなくなり、苛立つ
⑤問題から逃避する手段として、または不快な気分（無気力、罪悪感、不安、抑うつ）を解消する手段としてパチンコをする
⑥パチンコで金をすった後、別の日にそれを取り戻しに行く（失った金の深追い）
⑦パチンコへののめりこみを隠すために家族や周囲に嘘をつく
⑧パチンコの資金を得るために、窃盗、詐欺、横領などに手を染めたことがある
⑨パチンコのために、大事な人間関係、仕事、教育、または職業の機会を危険にさらし、または失ったことがある
⑩パチンコによって引き起こされた絶望的な経済状態を免れるために、他人に金を出してくれるよう頼る

この10項目をTさんに当てはめてみよう。まず、②④⑤が浮かんでくる。元々資金は少なかったので、①⑥の状態にも進んでいた。これで5つ。依存状態ぎりぎりという判定ができる。ただそれぞれが必ずしも強くはないことは、Tさん自身の話から伺えた。やめる努力はそれほど繰り返してはいない。⑩には達しない自制心もあった。⑧⑨に至ることもなかったとは思うが、現実問題化する前に相談してきたことで、Tさんは自らどん底に落ち込む道には行かなかった。

大当たりした時の心地よい快感を求めてパチンコ台に向かい、店の中での仲間たちとの話し合いにホッとした。それでも未練がましく続けているTさんに「あなた自身が軽蔑するような状態になっているようですね。自分らしくないなと思っているでしょう？」とそっと語りかけた。ちょっとした沈黙のあとで、「いやー、恥ずかしいです」という答えが返ってきた。まだ自分を客観的に見ることができていたTさんだった。

柏木勇一（かしわぎ ゆういち）
大学卒業後、会社勤務を経て、現在はEAP企業（Employee Assistance Program）でカウンセラー及び研修講師として活動。
厚労省認定産業カウンセラー、キャリア・コンサルタント、家族相談士、交流分析士