



GAFA

VOL.02

DECEMBER 2025

ギャンブル依存症家族のための自助グループ

# Newsletter

GAMBLING FAMILIES ANONYMOUS



GAFA

GAMBLING FAMILIES ANONYMOUS

ギャンブリング ファミリーズ アノニマス

GAFA（ガーファ）は、ギャンブルの問題を抱える人の家族や友人のための自助グループです。  
定期的にミーティングを開き、安心して話せる環境を提供しています。

私たちは合言葉として12のスローガンを大切にしています。

vol.2では「Keep an open mind」をテーマに掲げ、皆さんにメッセージをお届けしていきます。

## Keep an open mind

— 心を開いて —

READ MORE



## ABOUT

GAFAは、ギャンブルの問題を抱える人の家族や友人のための自助グループ（※）です。費用は少額の寄付制で、名前や職業などの個人情報を明かす必要のない“匿名の場”です。秘密は厳守されます。

定期的に対面やオンラインでミーティングを開き、安心して話せる環境を提供しています。GAFAでは、アルコール依存症の自助グループ「AA—Alcoholics Anonymous—」から生まれた回復のためのプログラム「12ステッププログラム」を用いています。

※自助グループとは

同じ問題を抱えた人が集まってお互いの経験から学び合い支え合う場です。

依存症からの回復に有効とされていて、本人のグループと家族のグループがあります。

## GAFA CHECKLIST

わたしたちもあなたと同じように家族のギャンブルの問題で眠れぬ夜を過ごしてきました。

不安と孤独の中で悩み続けてきました。

しかしGAFAと12ステップを通じて、少しずつ希望を取り戻すことができました。

ギャンブル依存症は、家族の努力や愛情だけで解決できるものではありません。

まずは以下の20の質問を試してみてください。

いくつか当てはまるものがあれば、GAFAがきっとお役に立てるでしょう。

- 1  その人がギャンブルをしていないか気になりますか？
- 2  その人のギャンブルが原因で、家庭の中にお金の問題がありますか？
- 3  その人の借金を肩代わりしたことがありますか？
- 4  貯金や物品がいつの間にか、無くなったりしたことがありますか？
- 5  あなたはその人の行動を監視しようしたり、金銭管理をしていますか？  
財布、鞄、携帯などを探ったことがありますか？



- 6  「私が悪かったのでは」と自問自答していますか？
- 7  またギャンブルをやるのでないかという恐れのために、その人に言いたいことも言えなくなっていますか？
- 8  ギャンブルのためにその人とスムーズなコミュニケーションをとることが難しくなっていますか？
- 9  その人のギャンブルの問題のせいで、友人との外出や、イベント出席がおっくうになっていますか？
- 10  あなたは常にその人の顔色を読もうとしてしまいますか？  
その人の機嫌で一喜一憂してしまいますか？
- 11  その人のギャンブルのせいで自分の人生も台無しになると恐れていますか？
- 12  その人のことが心配で眠れなくなることがありますか？
- 13  あなたは必要以上に取り繕って波風立てないようにしていますか？
- 14  その人の問題を、他の家族に相談できず隠していますか？
- 15  その人のギャンブルをやめさせようと、誓約書や念書を書かせたり、「離婚する」と脅したりしますか？
- 16  人に対して疑り深くなっていますか？  
他人と信頼関係を築くことが難しくなっていますか？
- 17  借金返済などその人の責任を、あなたが解決してしまいますか？
- 18  あなたが面倒を見なければ、その人は何もできないと感じていますか？
- 19  その人のことを、怖いと感じていますか？
- 20  あなたの人生はギャンブルの問題で希望がないと思っていますか？

いくつか当てはまる項目があった方は、**GAFAミーティングへの参加**をおすすめします。

GAFA

# MEETING

GAFAでは定期的に対面やオンラインでミーティングを開き、安心して話せる環境を提供しています。ミーティングは「言いっぱなし、聞きっぱなし」と言って参加者は他の人の話にひたすら耳を傾け話の途中で批判することもアドバイスすることもありません。どうぞ安心してお困りごとやお悩みごとをお話しください。

## ■はじめて参加するとき

ミーティング前に「ビギナーズミーティング」で説明を行います。参加希望のグループへ事前にメールにてご連絡ください。一度参加すれば、以降はどの会場に参加する際も事前連絡は必要ありません。

## ■保育

小さなお子さんがいる方も安心して通えるよう、多くのグループで保育サービスを提供しています。利用希望の場合は、各グループへメールにてご相談ください。

## ■オンラインミーティング

会場へのアクセスが難しい場合は、オンラインで参加できるミーティングもあります。まずは会場検索ページより、お近くの会場をご確認ください。

会場検索→



臨時休会、会場変更情報→



ON-LINE

## オンラインミーティング参加方法

まずはグループへメールでご連絡

参加に必要な情報をお知らせ

お持ちのパソコンやスマホから参加

ミーティングには「Zoom」を使用します。Zoomアプリのダウンロード（無料）が便利です。パソコンならZoom公式サイト内の「ダウンロードセンター」からダウンロードボタンをクリック。スマホやタブレットの場合は「App Store」または「Google Play」で「Zoom」と検索し、出てきたアプリを入手します。



GAFAミーティングの参加者は皆、家族や友人のギャンブル問題に影響を受けた人たちです。

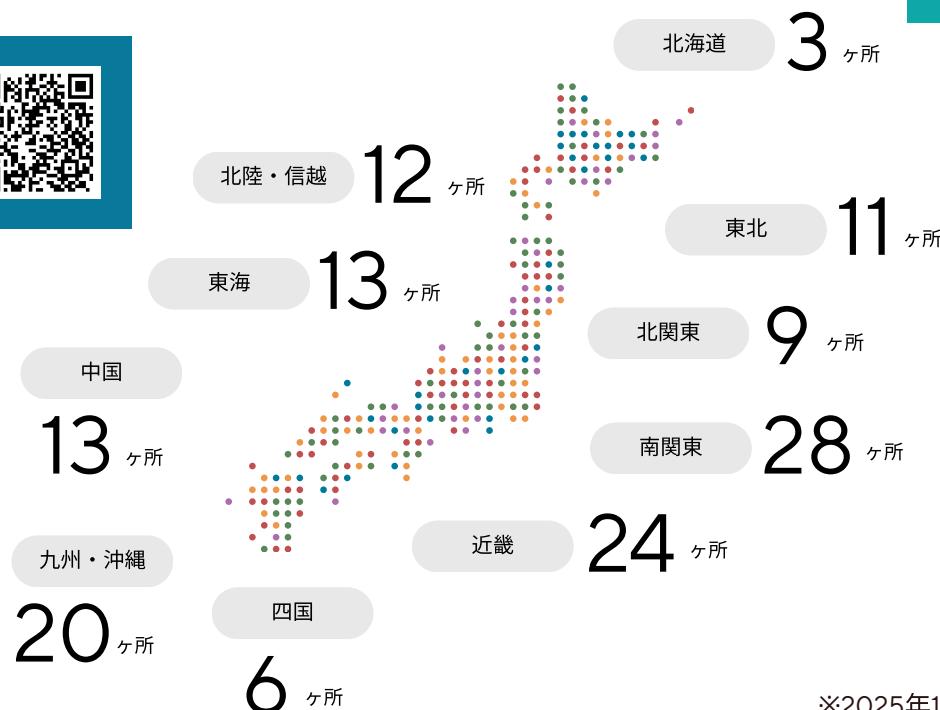


ミーティングでは参加者それぞれが、今の気持ちや悩みなどを一人ずつ話していきます。話している間、他の人から遮られることはありません。

# GAFA MEETING

全国 139ヶ所で開催中

会場検索はこちらから →



※2025年12月時点

## ミーティングについて

- 本名を名乗る必要はありません。ご自身が呼ばれたい名前で参加できます。
- ご自身が話す順番が来たら、体験や気持ちを自由に話してください。
- ご自身の話をし他の方の話を聞くことで安心感や共感、新たな気づきを得ることができます。
- 参加費はなく運営は自由献金によって支えられています。(献金は会場費等に使用します。)

## 名古屋市精神福祉保健センター主催

# 「アディクションセッション」に参加

愛知県のGAFAメンバーが名古屋市精神保健福祉センター主催の「アディクションセッション」に参加しました。当日の様子をリポートします！



当日は相談ブースを設置し、ニュースレター創刊号を掲示したり、季節に合わせて飾りつけをするなど、メンバーと共に工夫を凝らして設営しました。こうした工夫の甲斐があり多くの方が立ち寄り、「みなさん元気ですね」という温かいお言葉をかけてくれました。

中でも、「どうしたら家族が繋がり続けられるのか?」というご質問をいただいたことが、強く印象に残っています。私たちが日々大切にしているのは、家族が“本人の問題を何とかするために頑張る”のではなく、家族自身が“自分の回復に向き合う”ことです。その支えとなっているのが12ステッププログラムであり、自分の課題に少しずつ向き合うことで家族にも落ち着きや希望が戻ってきます。そうした家族の回復が、結果として本人との関係にも良い変化をもたらすことを、メンバーそれぞれが経験を通じて実感しています。

今回のイベントを通じ、家族が回復に取り組む意義や、つながりが生まれる瞬間の大切さを改めて感じ、今後もこうした対話の場が広がるような活動を大切にしていきたいです。

私たちギャンブルの問題を抱える人の家族や友人は、不安を抱え、怯え、「こんなことは誰にも言えない」「自分がなんとかしなければ」「家族だけで解決しなければ」と心を閉ざしてきました。繰り返されるギャンブルの問題に疲弊し、疑心暗鬼になっていました。でも、「心を開いて Keep an Open Mind」—— 固定観念や偏見を捨て、意欲を持ち、素直な気持ちで心を開きます。そうしていると、がんじがらめになっていた状態ではとうてい手の届かないものにしか思えなかった多くのことが、実は自分のすぐ近くにあったことに気付くでしょう。そこに自由な世界は開けています。たとえほんの少しでも信じる、あるいは信じてみようという気があればそこから私たちの回復の旅路は始まっているのです。このメッセージが、今困っている多くの方々のもとに届き、少しでも心の支えになればと願っています。

written by こーの（行徳ステップグループ）

## COLUMN

GAFAメンバーがリレー形式でコラムを書いていきます。今回は～GAFAに繋がり続ける～がテーマです。

「なぜ私がGAFAに通い続けるのか」 寄稿者：アサミ（大阪うめだステップグループ）

夫にギャンブルの問題が起こったことをきっかけにGAFAに参加しましたが、最初は夫ではなく「私」が自助グループに通う意味が見い出せず足が向きました。ところが夫が再びギャンブルの大問題を起こし、「状況は何も変わっていない。それどころかむしろ悪化している・・・。つまりこれは家庭で問題が起きているのに見て見ぬふりをしてきた私自身の問題でもあるのだ」と確信しました。

自助グループの会を私たちはミーティングと呼びます。ミーティングは「言いっぱなし」「聞きっぱなし」という、話し手をさえぎらないスタイルで自由に話すことができます。自分の感情を言葉にして話すことで、「問題を起こした夫のことを“許してあげる広い心の妻”でいたい」と執着し、怒りやもどかしさに蓋をしてきた自分のちぐはぐな生き方にも気づかされました。また、ミーティング後には仲間と少し話を掘り下げ、共感と癒しをもらいながら、自分が変えていくべき行動の指針も受け取りました。

今は「私の人生」を歩んでいる実感があります。ミーティングと、仲間と、12ステッププログラムが、私を変えてくれました。

# GAFA 1st CONVENTION

2026年4月26日（日）、東京都千代田区・日本教育会館にてGAFAによる初の全国集会  
「第1回GAFAコンベンション」を開催いたします。

当団はGAFAのコンセプトやロゴに込めた想いの紹介をはじめ、全国のグループ紹介、  
ギャンブルの問題を抱える人やその家族によるスピーチ、医師による専門的な講演など  
様々な企画を通して、ギャンブル依存症、そしてギャンブルの問題を抱える人の家族や  
友人への理解と支援の輪を広げてまいります。

同じ悩みを抱える者同士が交流し、共に回復の一歩を踏み出す貴重な機会です。  
あなたを支える仲間と回復プログラムの広がりを、一緒に体感しましょう！



Let it Begin With Me.

# Gambling Families Anonymous

わたしたちは、ギャンブルに問題を持つ人の家族や友人の集まりです

# 第1回コンベンション



2026.4.26 [SUN] 10:00-16:00

## Let It Begin With Me

わたしからはじまりますように

〔プログラム〕 GAFAについて／家族の話／当事者の話／ゲスト講演／グループ紹介／その他イベント

会場

日本教育会館

どなたでもご参加いただけます  
予約不要

東京都千代田区一ツ橋2-6-2

東京メトロ半蔵門線・都営地下鉄新宿線・都営三田線/神保町駅（出口A1）より徒歩5分

GAFAはギャンブルに問題を持つ人の家族や友人の自助グループです。コンベンションは、ギャンブル依存症当事者や家族の体験談をはじめ、全国にあるグループの紹介や、テーマ別の分かち合いを通して同じ思いを持つ人と出会い、つながりを感じられるイベントです。初めての方も大歓迎です。





# GAMBLING FAMILIES ANONYMOUS

---

私たちを呼んでください！ メディア取材も大歓迎です！

---

私たちはGAFAメンバーとして、自分の体験やプログラムの内容、GAFAの役割や効果を積極的に発信していきます。GAFAとプログラムがどのように働き、私たちの回復に作用しているのかを社会に広く知っていただくことは非常に大切だと考えています。そのために、メディアの取材をお受けしたり、病院や行政機関等で自分の体験談を語ることは、とても有効であり有難い機会だと思っております。

但し、実名・顔出しや、他団体・政策へ意見はできません。伝統（ルール）の範囲で誠実に語りますので、ぜひ取材や体験を語る機会をいただければ幸いです。

<<お問い合わせ>>

下記電話番号または公式ホームページ内のお問合せフォームへご連絡ください。



050-1726-8070



<https://gafa-official.org/contact/>

---

～次回は2026年3月の発刊を予定しています～