

ギャンブル依存症家族のための自助グループ

GAFA

GAMBLING FAMILIES ANONYMOUS

NEWSLETTER

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。
記念すべき創刊号は「はじまり」に相応しく「Let it Begin with Me」
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。

Let it Begin with Me.

— 私からはじまりますように —

[READ MORE](#)



創刊にあたり

GAFA（Gambling Families Anonymous）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として、2025年4月6日に日本で設立されました。この度、GAFAの軌跡を記録として留め、またGAFAがどのような役割を果たしているかを語り継ぐため、NEWSLETTERを発行する運びとなりました。設立時は117グループでしたが、今日（2025年9月時点）では132グループに増えており、わずか数か月の間に驚異的な勢いで広がっています。共にGAFAを立ち上げ、互いに支え合いながら輪を広げてくれた全国の仲間たちに改めて感謝いたします。これからも、まだ苦しんでいる仲間たちに私たちの想いが届くよう、GAFAの輪を広げメッセージを伝え続けてまいります。引き続き共に歩んで下さいますよう、よろしくお願いいたします。

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ーAlcoholicsAnonymousー」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。

CONCEPT

GAFAのロゴは、円、正方形、三角形など、シンプルな図形が集まることで、様々な家族がありながらも、同じ方向を向くという自助グループの回復方法を表現しています。

また、朝から夜の1日をイメージしたカラーパレットは、「日常をできるだけ明るく過ごせるように」という希望を込めています。



ロゴデザイナー
橋島 康祐
Hashijima Kosuke

G

A

F

A

— MEETING —

全国132か所でミーティングを開催しています

ミーティングは「言っぱなし、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はありません。
どうぞ安心してお困りごとやお悩みごとをお話してください。

■ 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。

ON-LINE

会場検索→

臨時休会、
会場変更情報→

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。



“12ステッププログラム”とは？

12ステッププログラムとは依存症から回復するためのプログラムで世界で最も多くの依存症者を回復させています。このプログラムは1930年代のアメリカで生まれ、長い歴史の中で依存症に苦しむ世界中の人々を救ってきました。今では依存症に限らず、色々な“生きづらさ”を抱えた人たちの回復プログラムとしても有効とされています。

私たちは家族や友人が起こすギャンブル問題によって傷つき振り回され、疲弊していました。相手の問題に心も頭も占領され、自分の人生を楽しめない状況に陥っていたのです。

ですが、12ステッププログラムをすることで心も体も元気になり、本来の自分を取り戻し、人生を謳歌できるようになっています。



マンガ作者：船橋グループ めぐみ

SLOGAN

Let it Begin with Me.

— 私から始めますように —

私たちギャンブルの問題を抱える人の家族や友人は、「この人さえ変わってくれば」「分かってくれば」とこれまで相手に望みを託してきました。
—それが自分を苦しめていることだとも気づかずに。

でも、「私から始めますように Let it begin with me.」

という素直で謙虚な気持ちで一步を踏み出します。
そうして、ここから私たちの回復の旅路が始まるのです。

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。

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。

当日は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、共に回復の一步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や、一緒に体感しましょう。

詳細情報や参加方法については、GAFA公式サイトにて追ってご案内いたします。どなたでもご参加いただけます。GAFAに参加したことのない方はもちろんのこと、メディア関係者、行政機関、福祉・医療などの支援に携わる専門職の皆さまのご参加も心よりお待ちしております。

26 April, 2026

— 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に繋がる～ というテーマでお届けします。

「え？私もGAFAに通うの？」

寄稿者：名古屋あかつきグループ あや

夫の借金が発覚し、GAFAに通うことを勧められましたが、

「夫の問題なのに私が通わなければいけないの？」

「夫が行けばいいんじゃないの？行きたくない」という気持ちでいっぱいでした。

不安な気持ちで初めて参加したGAFAでは温かく迎え入れてもらいましたが、

生活リズムの変化についていけず「来たくなかった」と泣きながら話したことや、

「やっている意味がわからない！」とミーティング会場からそそくさと帰ったこともありました。

そんな自分でも否定されることなく話ができる場に安心感が生まれ、また他の人の話を聞くうちに、夫だけではなく自分にも問題があったのだと気がつきました。

2ヶ月ほど通うと考えも少しずつ変わっていき、他者をどうにかしようとするのではなく自分の内面を見つめまずは自分が行動を変えることが大切だと思えるようになりました。



**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2025年12月の発刊を予定しています～