

あなたに GAFA が必要かのチェックリスト

20 の質問

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としたり、金銭管理をしていますか？
財布、鞆、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は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？

平安の祈り

神様、私にお与えください

自分に変えられないものを
受け入れる落ち着きを

変えられるものは
変えてゆく勇気を

そして、二つのものを
見分ける賢さを