

# ギャンブル依存度自己チェック表

SOGS(サウス・オックス・ギャンブリング・スクリーン)とは、アメリカのサウスオックス財団がギャンブル依存症の診断のために開発したスクリーニングテストです。該当する回答を選び、その番号を口に記入してください。

		回 答	点 数
①	ギャンブルで負けた時に、負けた分を取り返そうと別の日にギャンブルをしますか？	0:しない 0:2回に1回はする 1:たいていそうする 1:いつもそうだ	
②	ギャンブルで負けた時でも、勝っていると嘘をついたことがありますか？	0:ない 1:半分はそうする 1:たいていそうする	
③	ギャンブルのために何か問題を生じたことがありますか？	0:ない 1:以前はあったが今はない 1:ある	
④	自分がしようと思った以上にギャンブルにはまったことがありますか？	1:ある 0:ない	
⑤	ギャンブルのために人から非難を受けたことがありますか？	1:ある 0:ない	
⑥	自分のギャンブル癖やその結果生じた事柄に対して悪いなと感じたことがありますか？	1:ある 0:ない	
⑦	ギャンブルをやめようと思っても、不可能だと感じたことがありますか？	1:ある 0:ない	
⑧	ギャンブルの証拠となる券などを家族の目に触れないように隠したことがありますか？	1:ある 0:ない	
⑨	ギャンブルに使うお金に関して、家族と口論になったことがありますか？	1:ある 0:ない	
⑩	借りたお金をギャンブルに使ってしまい返せなくなったことがありますか？	1:ある 0:ない	
⑪	ギャンブルのために仕事や学業をさぼったことがありますか？	1:ある 0:ない	
⑫	ギャンブルに使うお金はどのようにして作りましたか？ 当てはまるもの全てを回答してください。	1:生活費をけずって 1:配偶者や両親のお金から 1:親戚・知人から 1:銀行から 1:消費者金融から 1:定期貯金の解約 1:保険の解約 1:家財を売る	



合 計 点	判定結果
5点以上	ギャンブル依存症の疑い
3~4点	問題があるギャンブル

少しでも気になる方は、  
早めの相談を心がけましょう。

合 計

	点
--	---