

## 麻雀のメリットとデメリット

～ギャンブル麻雀をしたくなる衝動を抑えるために～

なけなしのお金を全部使ってしまった。人からのアドバイスを忘れていた。  
ここで、今一度、麻雀することのメリットとデメリットを書き出そうと思う。

### ●メリット

- 非常に楽しい 他の娯楽では味わえない楽しさがある
- 快楽を感じる やっている間は本当に気持ちが良い
- スリルが味わえる 非日常的な感覚を得られる

### ●デメリット

- お金がなくなる ゲーム代 一回 700 円 負けがこむと数万円なくなる
- 大変疲れる 行くと長い時間(ひどい時は2・3日)やってしまうため
- 体がタバコ臭くなる 受動喫煙している 酷く臭い洗濯物が多くなる
- 夫婦関係が悪くなる 行くと責められる 苦しい時間が流れる
- 恐怖心が植え付けられる 負けると怖い(ずっとやれば負けるのは当たり前だが)
- 罪悪感にとらわれる 本当に申し訳ない気持ちになる

### 《感想》

この作業をもっと早くすべきだった。ただ、負けた後でないとデメリットがわからなかっただろう。

麻雀したくなるときはデメリットを綺麗なくらいに忘れている。

もしも麻雀したくなったら通院していた時の資料と一緒に、この書も見返すようにしたい。  
また、ギャンブル依存症対策 WRAP も使いたいと思う。

本当に妻に申し訳ないと思う。是非、やめたい。

アウト(借金)があるが、妻と一緒に行って、それを返したら帰ってこようと思う。

代替のものを探したが、見つからなかった。残念ながら一番の息抜きになっている。ただ、本当に自分のしたいことは麻雀ではなく、パーソナルメディスンである、整理整頓・研究・ブロクアップであることを忘れないようにしたい。

愚かな自分のために、そして、大切な妻のために、麻雀をやめよう。

この書を妻への誓約書とする。

2026年06月22日(月)