

オンラインギャンブル 油断は禁物



ギャンブルを楽しみにとどめておくコツ

Asian Family Services

www.asianfamilyservices.nz

時間制限を設ける



- ぼんやりとギャンブルをするのは、とても簡単なです。オンラインゲーム、アプリケーション、ソーシャルメディアのゲームなどをするときは、制限時間を設定し、その時間を守るようにしましょう。また、ギャンブルに使う予算額を設定します。ギャンブルをしているときの出費は、あっという間に制限額に到達するでしょう。
- もし、あなたが負けたお金を取り戻そうとしているとしたら、ギャンブルに対する自身のコントロールを失っているというサインかもしれません。

テクノロジーを最大限に利用して、ギャンブルをコントロール

- ロトニューージーランドは、購入額をあらかじめ設定することができます。また、オンラインでの購入の際、アカウント設定から、あなた自身をオンラインでのゲームから除外したり、小売店でのロトゲームを購入できないよう設定することも出来ます。
- TABは、あなたのアカウントダッシュボードより、使う金額の設定が出来るほか、あなたのギャンブルをマネージするための、その他のオプションも用意されています。
- あなたがアプリやウェブサイトに費やす時間がとても多いと感じた場合は、クレジットカードの情報を削除、またはアプリをアンインストールする方法もあります。
- 子供たちが、ゲームに費やす時間も注意してみてください。ゲームとギャンブルの境界線がとてもあいまいになっています。知らぬ間に増えているアプリの数とその支払額をよく確認してください。



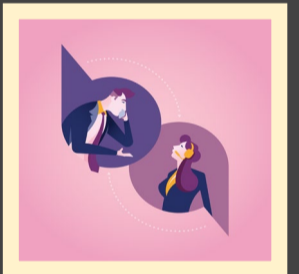
ひと休みしましょう



あなたのオンラインに費やす時間とそのほかのアクティビティ、例えば散歩、料理、お友達とおしゃべりなどに費やす時間のバランスをとるように心がけましょう。

誰かに話してみる

- 身近な人に、あなたのオンラインギャンブルについて話してみましょう。そして、自分のギャンブルが現実的にどのようであるかチェックしてみましょう。
- もし、ギャンブルがあなたの手に負えなくなってきたと感じたら、その時はいくつかのサポートがあるという事を忘れないでください。



アジアファミリーサービス

ヘルプを必要としていますか？

0800862342までお電話ください。カウンセリングサービスは無料で、会話は秘密厳守です。

情報提供： Health Promotion Agency. Online gambling-staying on-guard. Choice not chance www.choicenotchance.org.nz/understand-gambling/online-gambling



Asian Family Services

Together enriching lives