

禁パチ学者

パチンカー著 Pachin Carr

読・む・だ・け・で・絶・対・や・め・ら・れ・る

禁。パチセラピー

Forest
2545
Shinsyo

はじめに——私もパチンコ中毒者だった

本書を執筆するにあたり、私がいかにその資格のある人間なのかを説明しなければなりません。私は、ギャンブル依存症などを研究する医学者でも心理学者でも、カウンセラーでもありません。

しかし、私は「人はなぜ、パチンコにはまるのか」というテーマを研究し、その理論を体系化、2010年からその成果をブログに発表しました。すると多くの読者から、「パチンコをやめられました」「ためになりました」等というメッセージをいただき、構築した「禁パチ理論」に自信を深めたものです。

そして、いくつかの出版社から「ぜひ禁パチ理論を1冊の本にまとめてほしい」という熱いお話をいただき、今回、大幅加筆と再編集をしたうえでフォレスト出版から本書を上梓することに決めました。(ちなみにブログにつきましては、本書の刊行でいったん役割を終えました

ので、「禁パチ関連記事」は削除しております。

さて、じつは私自身も「パチンコ中毒者」だったのです。高校卒業後、すぐにパチンコをはじめ、足を洗うのに20年もの歳月が必要でした。その間、どれほどのお金と時間を無駄に費やしたのか想像もつきません。やめようと何度も決心しましたが、いつも途中で挫折してしまいました。なんとか給料日まで我慢することはあっても、給料が入るとついホールに足が向いてしまうのです。

しかし、そんな私でも、あることがきっかけで、パチンコ中毒から抜けだすのに成功しました。そのきっかけとは、「**パチンコ業界で働く**」ということです。

当時パチンコ中毒兼オタクだった私は、遊技機メーカーに就職しました。そこでおもに広報・宣伝を担当しました。私にとって、理想に近い仕事でした。攻略誌や業界誌を読み、新台が導入されると、リサーチと称して、昼間から打ちに行きました。新台発売が決定すると、リリースを流します。取材対応の現場は楽しいものでした。

しかし、次第に楽しいだけではありませんでした。その背後にある業界の闇も見えてきます。中でも一番は、パチンコ依存の問題です。

パチンコは、節度を持ち適度に遊ぶぶんには、とくに問題はありません。18歳以上の大人の

みが許される娯楽ですから、節度をなくしてのめり込んでしまうのは本人の問題です。しかし、業界構造そのものにも、問題があるのもまた事実なのです。

私自身がパチンコ中毒だったことから、のめり込んだときには、どのような精神状態になるのか？ その辺りは、十分に理解・体感しています。その恐ろしさも実感しています。だからこそ、今すべてのパチンコファンに贈りたいメッセージがあります。

「節度を持って遊べないなら、パチンコなんかやめたほうがよい」

業界で働けば、いやでも「パチンコの本質」が見えてきます。

「ホールは笑顔集まるコミュニティ広場」

「パチンコでちよつとストレス発散」

このようなイメージはすべて、業界の手で作りだした幻想です。

実際は、パチンコにのめり込み、もがき苦しむお客さんの姿が目に入ってきます。

私は職務を通じて、パチンコの虚しさを心底理解しました。だからこそ、業界が作りだした洗脳プログラムから自らを解放し、足を洗おうと思ったのです。もう一度、真剣に自らを見つめ直し、人生のあり方を考えました。その結果、なんとか脱出することができました。

パチンコから解放され、数年がたった今、実感していることがあります。それは、少しずつ

人生が好転しはじめているということです。刹那せつなの快楽を追い求めてホールを彷徨さまよっていたころには、決して味わうことのできなかつた人生の楽しみを感じています。

その楽しみとは、「ビジョンとともに人生を歩む」。

それはすなわち、「夢と希望」を持つて人生を歩むということです。私はまだ、夢を実現したわけではありません。しかし夢に向かって一步一步前進している今日1日に「幸せ」を感じています。このような感覚は、ホールの中では決して味わうことができませんでした。

皆さんも、パチンコの呪縛じゆばくから自分を解放し、新たな幸せ探しの旅に出てみませんか。

さあ、パチンコから足を洗おう。

そして、充実した幸せな人生を取り戻そう！

2013年4月吉日

パチン・カー

もくじ ● 読むだけで絶対やめられる禁パチセラピー

はじめに——私もパチンコ中毒者だった

3

プロローグ パチンコから人生を取り戻せ

1 読み終えるまで、パチンコをやめないでください

12

2 あなたがパチンコをやめられない本当の理由

18

第一部 知ってるつもり？ パチンコの罠

3 あなたも本当はパチンコをわかっているはず

24

4 パチンコをやめるのに物理的な障害はない

31

5 パチンコという悪魔はあなたを妄想に駆り立てる

6 彼らはみな「道徳や倫理」には無頓着

7 あなたはパチンコをやって何を得ましたか？

8 パチンコはじりじりと精神を破壊する

9 絶対に目を背けるな！パチンコ地獄めぐり

10 パチンコ屋は「Hell(地獄)」？それとも「Hall(ホール)」？

第二部 パチンコよりも大切なものを見つける旅

11 自分を理解しなければパチンコはやめられない

12 自分の可能性が広がる禁パチ流性格診断

13 あなたの知らないあなたがパチンコを撃退する

14 パチンコをやめるだけでは幸せにならない

37

43

50

61

68

91

96

99

106

112

15

禁パチ成功と幸せのサイクルを生み出そう

117

16

「幸せ探し」そのものが「幸せ」なのです

123

17

幸せの価値観を見つけるミニワークシヨップ

134

18

パチンコのために生きる人生なんて…

141

19

パチンコの快樂では得られない「楽しさ」や「充実感」

147

20

ここまで読めば、禁パチが見えてくる

153

21

強制的な手段を使っても、パチンコから離れる

158

22

禁パチ志願者のお金につける抗生物質

164

23

禁パチ志願者のための時間と場所の使い方

170

24

禁断症状を上手にコントロールするには？

175

第三部 禁パチ達成のための超実践テクニック

パチ欲を消してくれる快適な環境作り

煩惱や快楽を上手に楽しむ方法

あなたはもう迷わない！おめでどう！

おわりに——のんびり風呂にでも入ろう

参考文献

211 209 199 194 178

カバーフォーマット◎ panix(keiichi saito)

カバーデザイン・イラスト・本文デザイン◎河村 誠

DTP・図版作成◎閏月社

目次作成◎フォレスト出版編集部



人生を取り戻せ

パチンコから

プロローグ

チャン

パチンコ

チャン

パチンコ

読み終わるまで、

パチンコをやめないでください

1

なぜこんなに楽しく「禁パチ」できるのか？

従来からよく紹介されている禁パチ法は、まるで清水の舞台から飛び降りるように、強い決意と宣言をもってはじめるというものでした。

しかし、本書の方法は違います。「楽しく・気持ちよく」やめる方法を紹介します。

本書の方法でパチンコをやめたあとには、「我慢してやめた」という感覚は一切残りません。むしろ「どうしてあんなものにハマっていたのだろう」と感じるようになります。そして、パチンコをしている人を見ると、羨ましいうらやいと思うどころか、かわいそうに思えてくるでしょう。

ただし、**現在パチンコをしている人は、本書を読み終わるまで、パチンコをやめないでください。**

本書の内容をしっかりと理解し、実践できるようになるまで、やめる必要はありません。中途

半端な状態でやめたとしても、途中で頓挫^{とんざ}して、挫折感が残るだけだからです。

私はこれから、あなたがいかにパチンコ業界によって洗脳されているか、またパチンコには「なんの利益」もないことを証明していきます。するとあなた自身もホールの中で、「自分はなぜこんなくだらなことをしているのだろう」と実感するでしょう。ですから、今すぐやめようとは思わず、まずは本書をじっくり読み進めてください。

すでに禁パチをはじめられている方は、無理にパチンコを再開する必要はありません。こういう人は、すでにやめているのですが、頭の中にまだ少しパチンコへの想いが残っているだけです。

本書と従来の方法の違いをもう少し詳しく説明します。

従来の方法は、俗に精神力禁パチ法といわれるもので、精神力で強引にパチンコに対する欲求を抑え込みます。そして長期間我慢を続けます。するとしだいに欲求も薄れていくので、ふつうの生活に戻ることができるといえるのです。

たしかにこの方法を実践して、現実にパチンコから足を洗うのに成功した人もたくさんいます。しかし、この方法はとても難しいのです。なぜなら、この方法は強い意志の力が必要ですし、さらに困ったことに楽しくないのです。楽しくないことを長期間続けることほど、苦しい

本書の「禁パチ方法」と従来の「禁パチ方法」との違い

	本書の「禁パチ方法」	従来の「禁パチ方法」
目的	充実した幸せな人生を送るため	パチンコから足を洗うため
原動力	成長する力	我慢する力
過程	楽しい	苦しい
結果	パチンコを意識しなくなる	パチンコがなかなか頭から抜けない

ことはありません。だからこそ、またふとしたきっかけで、「楽しいパチンコ」をしてしまう危険性が高いのです。

本書の「禁パチ」方法は違います。やるべきことはたくさんありますが、基本的に「楽しい」ものです。ですから自然とパチンコから離れることができますし、しばらくしてパチンコを思いださせるような出来事に遭遇そうぐうしたとしても、とくになんとも思わなくなるのです。

本書の禁パチ方法は、**我慢の力に頼るのではなく、成長の力を利用します。**

ですから、パチンコをやめることを「目的」とはしておりません。より充実した幸せな人生を送るための「手段」として、パチンコから離れるだけなのです。

禁パチセラピー「5つのルール」

本書を読み進めるにあたり、あなたに守ってほしい5つのルールがあります。このルールは、成功のために必要な「前提条件」であり、「こころ構え」でもあります。

① 自分が持っている「無限の可能性」を信じる

本書で紹介する禁パチ法の原動力は、「我慢する力」ではありません。「成長する力・夢を実現する力」です。

この力を思う存分発揮するためには、あなた自身が、「自分が持つ無限の可能性」を信じている必要があります。「自分はダメ人間だ」と思っている間は、「禁パチ」も成功しませんし、幸せを掴む^{つか}こともできません。

② ワクワクした気持ちで読む

あなたは今、また「禁パチ」に失敗するのではないかと、びくびくしているかもしれません。「ワクワクした気持ちで読み進むなんて無理」と思うかもしれません。

しかしあなたはこれから、人生が一変するような大きな収穫を得ようとしているのです。もし、たとえ禁パチに失敗したとしても、状況ははじめる前と変わりません。新たに失うものはなにもありません。すなわち、禁パチは「ノーリスク・ハイリターン」です。ワクワクしながら読みましょう。

③ ノートに記録しながら読む

本書の中で、あなたにさまざまな質問をします。そしてその多くは、しっかりと考える必要があります。考えずに読み進めることもできますが、その方法では成功しません。すぐに答えを知ろうとしてはいけません。

まずは「自分の頭できちんと考えること」が大切です。そして「自分の考えをきちんと整理すること」も大切です。そのためには、ノートにきちんとあなたの回答や気持ちを記録しながら、読み進めてください。

④ 素直な気持ちで、心を開いて読む

本書は、あなたのこれまでの習慣や行動を否定することも多いでしょう。時には、あなたが

持っている「価値観」も否定します。パチンコの洗脳からあなたを解放するには、時には耳障りなことも言います。

しかしここをオープンにしてしっかり受け止めてください。私のこれまでの経験では、ここを閉ざした人で、禁パチに成功した人は1人もいません。

⑤ 行動するのは自分

本書は、あなたにパチンコ地獄という牢獄から脱出するためのカギを渡しますが、その扉を開けるのはあなたです。

以前、私が勧める禁パチ方法を試したが、禁パチできなかったという手紙を頂戴したことがあります。どうして失敗するのでしょうか。その理由は、本書はあなたにカギを渡すことしかできないからです。そのカギを使うように強制はできません。

「禁パチ」を実行するかしないかを決めるのは、最後はあなた自身なのです。

これら5つのルールは、非常に重要です。

いつでも確認できるように、箇条書きにして手帳などに書きこんでおくといいでしょう。