



依存問題等家族相談（個別）



依存とは、不安や緊張、生きづらさなどにより自分では心をうまく支えられなくなり、アルコールや薬物などの物質や、ギャンブルや買物などの行為、人などに依存することで心の拠り所を探している状態です。

ご家族が自身の気持ちを整理することで家庭内の緊張が和らぎ、ご本人が楽になっていく場合もあります。碑文谷保健センターでは、課題を整理し対応を考える機会として、専門の相談員（心理士）による個別相談を 1回 30分の予約制 で実施しています。

まずはお話をしにいらっしやいませんか？

※依存問題の他、ひきこもりや摂食障害、親子や家族の関係から生じる心理的な問題等のご相談もお受けしています。

※ご相談は単発です。必要な方には、グループやカウンセリング、クリニック等をご案内します。また、地区担当保健師が随時ご相談をお受けします。

※貴重な30分の相談時間を有意義にご利用いただくために、事前に保健師が状況を伺います。どうぞご了承ください。

★ 日 時：下記日程表のとおり **午前 9:30～11:40** (30分・予約制)

4月12日（水）	5月17日（水）	6月14日（水）
7月12日（水）	8月9日（水）	9月13日（水）
10月11日（水）	11月8日（水）	12月13日（水）
令和6年 1月17日（水）	令和6年 2月14日（水）	令和6年 3月13日（水）

* 発熱や咳などの体調不良があるときは来所をご遠慮ください。改めて予約を承ります。

★ 場 所：碑文谷保健センター 目黒区碑文谷4-16-18

★ 対象の方：目黒区内に在住または在勤の方

★ 申し込み・問い合わせ：碑文谷保健センター保健相談係

電話：03-3711-6447

（月～金 8:30～17:00）

* 祝日・年末年始を除く

