



# 依存問題等家族個別相談のご案内



このようなお悩みやご心配はありませんか？

お酒、薬物、ギャンブル、  
買物、ゲームなどを  
やめたくてもやめられない

依存症について  
知りたい

家族に何ができるか  
知りたい

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、お酒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。

依存問題等家族個別相談では、ご家族の対応やお気持ちを整理する機会として専門の相談員による個別相談を実施しています。

また、今のお悩みの解決のためにカウンセリングが適しているかどうかというご相談もお受けしております。どうぞご利用ください。

予約制

相談時間  
30分

無料

【日時】 毎月 第1火曜日 13:30~15:00 第3金曜日 15:15~15:45  
ご相談の流れは裏面をご参照下さい

【日程】

	第1火曜日	第3金曜日		第1火曜日	第3金曜日
4月	4日	21日	10月	3日	20日
5月	2日	19日	11月	7日	17日
6月	6日	16日	12月	5日	15日
7月	4日	21日	1月	9日	19日
8月	1日	18日	2月	6日	16日
9月	5日	15日	3月	5日	15日

【場所】

目黒区保健所 保健予防課（目黒区総合庁舎本館3階）  
住所：目黒区上目黒2-19-15

【対象の方】

目黒区内（保健予防課管内）に在住または目黒区内に在勤の方。  
またその方のご家族。



【お問合せ・お申込み】

目黒区保健所 保健予防課 保健相談係 電話：03-5722-9504

## 【ご相談の流れ】

### ご予約

ご相談内容を伺い、ご予約日時を設定いたします。



### 当日

保健予防課 7番窓口にお越しになり、職員にお声掛け下さい。



### ご案内

地区担当保健師もしくは当日の事業担当者がご相談内容を確認いたします。



### ご相談

公認心理師がご相談に応じます。その際、地区担当保健師、または当日の事業担当者が同席させていただきます。



### 終了

今後の対応についての確認や、情報提供等をさせていただき終了となります。