



# 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。

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)による個別相談を実施しています。

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。どうぞご利用ください。

\*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、今のお悩み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ったご相談もお受けしております。

\*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。ご相談は単発ですが、地区担当保健師は随時ご相談をお受けします。

★日 時:下記日程表のとおり **30分・予約制**  
午前9時30分～11時10分

4月17日(水)	8月14日(水)	12月11日(水)
5月15日(水)	9月11日(水)	1月15日(水)
6月12日(水)	10月9日(水)	2月12日(水)
7月10日(水)	11月13日(水)	3月12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1階  
(目黒区碑文谷4-16-18)

★お申込み・お問合せ:碑文谷保健センター 保健相談係  
TEL 03-3711-6447

(月～金 8:30～17:00)

\*祝日・年末年始を除く

