

令和7年度

依存問題等家族相談(グループ)のご案内



ご家族の依存問題で悩んでいませんか？

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、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。ご本人だけでなくご家族も様々な問題にまきこまれることのある病気です。

依存問題等家族グループでは、公認心理士によるミニ講話やミーティングを通して、ご家族が依存症への理解を深め、対応方法について学びます。また、同じ悩みを持つ方と話をすることで、ご家族の気持ちの整理をしたり、新しい気づきが得られることもあります。ぜひご参加ください。

【日時】 毎月第3火曜日 グループ 13:30～15:00

月	日	ミニ講話のテーマ
10月	21日	依存症について知ろう
11月	18日	依存問題のある人の心理
12月	16日	本人と家族の距離の取り方
令和8年 1月	20日	依存症の回復の過程について
2月	17日	家族が楽になる方法
3月	17日	「ミーティング」の力

【場所】

目黒区保健所 地域保健課（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】

目黒区内に在住または在勤されている方のご家族

【お問い合わせ・お申込み】

 事前にご予約をお願いします 

目黒区保健所 地域保健課 保健相談係

電話：03-5722-9504

（月～金 8:30～17:00）※祝日・年末年始を除く

