

令和2年度

依存問題等家族グループ

依存とは、ある特定の行為により社会的損失あるいは身体的損失があるにもかかわらず、やめられない状態になることを言います。

物への依存（アルコール・薬物）、行為への依存（ギャンブルや買い物等）、ある特定の人間への依存などが挙げられ、家族や周囲の人たちを巻き込み、問題が悪化していきます。

依存問題等家族グループでは、専門講師によるミニ講義を行いながら、ミーティングを通して、問題理解・対応方法を学び、解決の糸口を見つけていきます。

★日 時：毎月 第3金曜日 13：30～15：00

		ミニテーマ
4月	17日	依存症について知ろう
5月	15日	依存問題のある人の心理
6月	19日	家族が受ける影響
7月	17日	「世話やき」はしてはいけないの？
8月	21日	依存症からの回復と周囲の対応
9月	18日	家族が楽になる方法
10月	18日	「私の感情表現」に気づこう
11月	20日	適切に“ノー”と言える関係づくり
12月	18日	コミュニケーションを工夫しよう
1月	15日	ひとりで悩まず相談しよう
2月	19日	自分を大切にしよう
3月	19日	「ミーティング」の力

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

★申込み・問い合わせ：保健予防課保健相談担当保健師まで
電話 03-5722-9504

