

令和8年度

依存問題等家族相談(グループ)のご案内



依存症について
知りたい

家族が、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

家族に何ができるか
知りたい

ご家族の依存問題で悩んでいませんか？

依存問題等家族グループでは、専門の相談員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】 毎月火曜日 グループ 13:30~15:00

日程		ミニ講話のテーマ
4月21日	10月20日	コレって依存症？！
5月19日	11月17日	依存症からの回復と周囲の対応
6月16日	12月15日	本人と家族の距離の取り方
7月21日	1月19日	家族のセルフケア
8月4日	2月16日	コミュニケーションを工夫しよう
9月1日	3月2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

