



依存問題等家族相談(個別)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、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。

【日程】 予約制 相談時間30分

午前 (9:30~11:20)	午後 (13:50~16:00)	午後 (15:15~15:45)
4月7日(月) 10日(木)	—	4月15日(火)
5月1日(木) 7日(水)	—	5月20日(火)
6月30日(月)	6月3日(火)	6月17日(火)
7月16日(水)	7月1日(火)	7月15日(火)
8月6日(水)	8月5日(火)	8月19日(火)
9月3日(水)	9月2日(火)	9月16日(火)
10月1日(水)	10月7日(火)	10月21日(火)
11月5日(水)	11月4日(火)	11月18日(火)
12月3日(水)	12月2日(火)	12月16日(火)
令和8年 1月7日(水)	令和8年 1月6日(火)	令和8年 1月20日(火)
2月4日(水)	2月3日(火)	2月17日(火)
3月4日(水)	3月3日(火)	3月17日(火)

【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 地域保健課 保健相談係 電話：03-5722-9504
(平日のみ 8:30~17:00)

