

ご家族の依存の問題、 気になっていませんか？

『依存症』について正しく理解し、ご本人への対応を一緒に考えてみませんか？



アルコール



薬物



ギャンブル等



ゲーム



依存症からの回復には、
本人への関わり方を学び、
家族自身が元気に
生活することが重要です。



家族教室では…

- 同じ立場のご家族同士、安心してお話いただけます。
- 依存症当事者やご家族、支援者のお話、他の参加者の体験談を聴くことができます。
- 8月・11月は、公開セミナーを開催

【会場】

横浜市こころの健康相談センター 会議室
(中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階)

【申込方法】

下記問合せ先にお電話でお申込
※各回事前申込制(先着26名)
※参加希望回の1か月前の家族教室の日から受付

【対象】

依存症のことで困っているご家族
※当事者またはご家族のどちらかが横浜市民
であれば参加できます

【日時】

原則：毎月第4金曜日 午後2時～
(詳細は裏面の年間予定表をご覧ください。)

【主催・問合せ先】

横浜市こころの健康相談センター
依存症相談窓口
TEL：045-671-4408 FAX：045-662-3525
月～金(祝日除く) 8:45～16:30

事前に詳細をお知りになりたい方、個別相談を希望する方も、まずはお電話ください。



令和8年度 依存症家族教室 年間予定表

※1 クラフト勉強会は、依存症者本人への具体的な関わり方や治療に繋げていく方法などを学ぶ実践的なプログラムです。

日にち		プログラム	講師（スピーカー）
4月	4月24日(金)	依存症について知る 当事者体験談（アルコール）	こころの健康相談センター 医師 女性サポートセンターインダー 施設長 小嶋 洋子 氏
5月	5月22日(金)	依存症当事者・家族の体験談 （ギャンブル等）	NFCRノンファミリー カウンセリングルーム 佐藤 しのぶ 氏 佐藤 祐二 氏
6月	6月26日(金)	第1回 クラフト勉強会 ※1 「本人との関わりを見直す」	一般社団法人 Recovering Minds 代表理事 水澤 寧子 氏 NPO法人 横浜ひまわり家族会 メンバー
7月	7月24日(金)	第2回 クラフト勉強会 ※1 「コミュニケーションを変える①」	一般社団法人 Recovering Minds 代表理事 水澤 寧子 氏 横浜断酒新生会 家族会 メンバー
8月	8月29日(土) 14:10~15:40 湘南医療大学（予定）	《公開セミナー》日本アディクション看護学会 第24回学術集会 「ギャンブル等依存症を抱える家族の回復支援」（予定）	公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会 当事者支援部 メンバー 公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会 ギャンブル依存症者を家族に持つNs部会 大野 さゆり 氏、山下 里香 氏
9月	9月25日(金)	第3回 クラフト勉強会 ※1 「コミュニケーションを変える②」	一般社団法人 Recovering Minds 代表理事 水澤 寧子 氏 横浜リカバリーコミュニティー 施設長 ナラン 直子 氏
10月	10月30日(金)	第4回 クラフト勉強会 ※1 「本人への対応を変える・ 暴力へ対処する」	一般社団法人 Recovering Minds 代表理事 水澤 寧子 氏 ギャマノン メンバー
11月	11月（未定）	《公開セミナー》 アルコール依存症公開セミナー（予定）	（未定）
12月	12月25日(金)	第5回 クラフト勉強会 ※1 「本人を治療につなげる」	一般社団法人 Recovering Minds 代表理事 水澤 寧子 氏 一般社団法人 ブルースター横浜 則井 愛 氏
1月	令和9年 1月22日(金)	依存症家族の体験談（薬物）	NPO法人 横浜ひまわり家族会 メンバー
2月	2月26日(金)	ゲーム行動症について知る 当事者体験談（ゲーム）	こころの健康相談センター 医師 ゲームをやめる会 智美 氏
3月	3月26日(金)	アルコール依存症について知る	医療法人誠心会 神奈川病院 医療相談室室長 早間 文穂 氏

※プログラムが変更になる場合や中止・延期又は会場変更になる場合があります。

開催の状況及び申込みについては、「横浜市こころの健康相談センター 家族教室」ウェブページ（右記QRコード）、または表面記載の問合せ先電話番号よりご確認ください。



◎参加にあたってのお約束ごと

- ・他の参加者の批判をしないで下さい。
- ・個人情報・発言内容を口外しないで下さい。
- ・他のご家族が発言されている最中のメモはお控え下さい。
- ・区役所等の関係機関の職員が見学する場合がありますが、ご了承ください。

<会場までのアクセス（最寄駅）>

- ・みなとみらい線「馬車道駅 7番出口」徒歩3分
 - ・みなとみらい線「日本大通り駅 1番出口」徒歩4分
 - ・JR根岸線「関内駅 北口」徒歩8分
 - ・横浜市営地下鉄「関内駅 出口3」徒歩6分
- ※当センターに専用駐車場はございません。
公共交通機関をご利用下さい。

