

横浜市こころの健康相談センターでは、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症でお困りのご本人・ご家族等からのご相談をお受けしています。

アルコール・薬物・ギャンブル等 依存症相談窓口

依存症家族教室

- ◆ご本人の依存症問題に悩むご家族のための月1回の教室です。
- ◆病院や家族会など様々な支援機関の専門家の話から、依存症について学ぶことができます。

依存症個別相談

【電話・来所】

- ◆専門の相談員が相談内容を伺い、回復していくためのアドバイスや適切な相談機関をご紹介します。
- ◆電話でお話をうかがった後、必要に応じて来所での相談（予約制）に応じています。
- ◆個人情報や相談内容などの秘密は厳守します。

回復プログラム

「WAI-Y(ワイワイ)」

- ◆ワークブックを使って、依存症の再発予防のためのスキルを学んでいきます。
- ◆回復のきっかけづくりの支援や地域の依存症関連機関をご紹介します。

まずは、お電話でご相談ください。

【対象】ご本人・ご家族のいずれかが横浜市内に在住の方

※WAI-Yは横浜市在住のご本人のみご参加いただけます。

【費用】相談・参加は全て無料

お問合せ・ご予約（来所相談・家族教室・回復プログラムは事前予約制）

横浜市こころの健康相談センター（依存症相談拠点）

〒231-0005 横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階

電話：045 (671) 4408

FAX：045 (662) 3525

受付時間：月～金（祝日・年末年始を除く）8：45～16：30（対応は17:00まで）



※災害等の影響により、相談受付時間や各種プログラムを中止・変更させていただきます。詳細は、本市ホームページをご確認ください。

依存症は、本人の身体や心に悪影響を及ぼすだけでなく、家族や周りの人も巻き込んで、生活に様々な影響を及ぼします。
まずは依存症について知っていただき、お気軽にご相談ください。

【依存症って知っていますか？】

依存症に関するリーフレット

依存症に関する基礎知識等を盛り込んだリーフレットを作成しています。

本市ホームページに掲載している家族向けコラム記事と同内容のリーフレットを作成しています。



横浜市ホームページからダウンロードできます。




家族向け依存症アニメーション動画

依存症にかかわる家族への情報として、

- ・基本的な依存症の知識
- ・本人への関わり方

などを動画で紹介しています。



チャプター① はじめに
 チャプター② これまでの関わり方
 チャプター③ 依存症の正しい知識を得る
 チャプター④ 本人への関わり方を学ぶ
 チャプター⑤ 相談する・つながる・支えあう
 チャプター⑥ 依存症の相談先

経験談をもとに、家族が最初に知っておくと良いことを紹介しています。



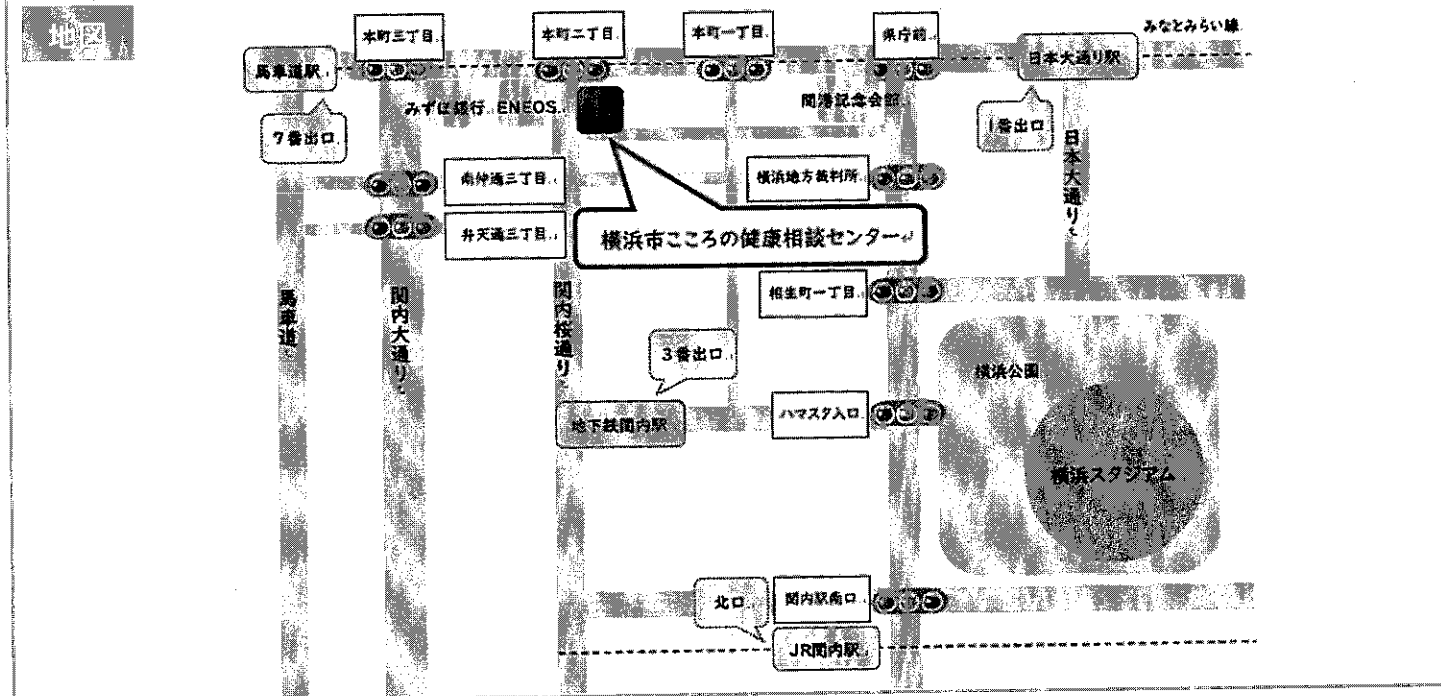
【依存症相談拠点までのアクセス】

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

※ 同じビルの1階にきらぼし銀行があります。
 ※ 専用駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

アクセス

JR京浜東北・根岸線	「関内駅」北口	徒歩8分
横浜市営地下鉄	「関内駅」3番出口	徒歩6分
みなとみらい線	「馬車道駅」7番出口	徒歩3分
	「日本大通駅」1番出口	徒歩4分



横浜市こころの健康相談センター発行 依存症対策事業 普及啓発資料等一覧

リーフレットをご希望の場合は、依頼文に記載の“申込み用フォーム”よりお申し込みください。

※なお、「入門・イチから学ぶ依存症支援」冊子版は、1冊 660 円で販売しています。

<p>リーフレット (A4 両面4ページ)</p> <p>依存症のやめられない心、周囲のサポート、相談先を紹介。</p>	<p>リーフレット (A4 両面4ページ)</p> <p>横浜市依存症相談拠点の事業、依存症で困った時の相談先や医療機関検索サイトの紹介。</p>	<p>リーフレット (A4 両面8ページ)</p> <p>ご家族向けの依存症知識、相談先、本人のかかわり方等を紹介。</p>
<p>リーフレット (A4 両面8ページ)</p> <p>依存症してしまう理由、回復するためにできること、相談先等を紹介。</p>	<p>カード (名刺 55×91mm) 両面4ページ</p> <p>ギャンブル等依存症の基礎知識、チェックリストを紹介。(財布等に入る名刺サイズ)</p>	<p>チラシ (A4片面)</p> <p>ゲームとの付き合い方について、保護者や児童・生徒の気持ち、ルール作り等を紹介。</p>
<p>チラシ (A4片面)</p> <p>依存症リスクを簡易的に判定できるウェブページを紹介。</p>	<p>チラシ (A4両面)</p> <p>依存症相談窓口での依存症個別相談・家族教室・回復プログラムを紹介。</p>	<p>チラシ (A4両面)</p> <p>依存症問題を抱えるご本人向けの再発予防プログラムの概要、年間予定を紹介。</p>
<p>チラシ (A4両面)</p> <p>ご家族を対象とした依存症家族教室の概要、年間予定を紹介。</p>	<p>支援者向けガイドライン</p> <p>入門 イチから学ぶ 依存症支援 (Beginner: Learning from scratch about addiction support)</p> <p>依存症の基礎知識、相談対応チャート等を掲載した、支援者向けの依存症支援の手引き。 ※冊子は市政刊行物・グッズ販売コーナーにて販売中</p>	<p>各データは直接ダウンロードが可能です。改編等せずに、そのまま印刷してお使いください。</p> <p>リーフレット・チラシ等のデータ</p> <p>横浜市 こころ リーフレット</p> <p>支援者向けガイドラインのデータ</p> <p>横浜市 依存症 ガイドライン</p>