

依存症で困ったら

- 悩みを共有できる場所がほしい
- 他の人の話を聞きたい
- 仲間に出会いたい

自助グループ

自助グループとは、同じ問題を抱えるご本人やそのご家族らが自主的に集まり、似たような立場や経験を持つ多くの仲間と出会い、交流しつつ、助け合う場所です。市内では、下記グループなどがさまざまな場所で活動しています。会場・開催時間など、詳しくはそれぞれの団体のホームページをご覧ください。

対象	ご本人向け	ご家族向け
アルコール	AA (アルコールリクス・アノニマス)	アラノン
	横浜断酒新生活会	
薬物	NA (ナルコティクス・アノニマス)	ナラノン
	横浜ひまわり家族会	
ギャンブル等	GA (ギャンブラーズ・アノニマス)	ギャマノン
		全国ギャンブル依存症家族の会

- 治療方法を知りたい
- 治療を受けたい

専門医療機関

神奈川県が定める「依存症専門医療機関」および「依存症治療拠点機関」では、治療プログラムなどを通して依存症の専門治療を受けることができます。



神奈川県ホームページから
専門医療機関等の情報が得られます。↑

- これまでの生活を見直したい
- 仲間と過ごす時間がほしい

回復支援施設

生活を立て直し、社会生活を営むためのサポートを受けることができます。また、今後の生活について仲間と共に考える場です。

依存症についてより詳しく知りたい方への情報サイト

■ かながわ依存症ポータルサイト

依存症に対応している神奈川県内の医療機関や自助グループ・回復支援施設などの情報、依存症に関するセミナーやイベント情報等を提供しています。「依存症専門医療機関」および「依存症治療拠点機関」以外にも、相談や治療のできる医療機関があります。



■ 依存症対策全国センターホームページ

全国の依存症専門相談窓口と医療機関の検索、依存症の基礎知識などの情報を提供しています。



日々のストレスによる悩みなど こころの健康に関すること

■ こころの電話相談 電話 045-662-3522

〈平日夜間〉 17:00～21:30

〈土日・祝日〉 8:45～21:30

※相談時間は20分程度。原則継続相談は受けておりません。



依存症のお悩みを抱えるあなたへ

横浜市依存症相談拠点のご案内

横浜市こころの健康相談センターは、依存症でお悩みのご本人やご家族の支援に向けて、依存症相談、家族教室、支援者向けの研修など取組を充実させてきました。

令和2年3月から、依存症相談拠点*として、地域の関係者のみなさまと連携をさらに進めながら、依存症に悩む方々への包括的な支援を実施していきます。

*厚生労働省の定める依存症対策総合支援事業に基づく依存症相談拠点

横浜市依存症相談拠点

(横浜市こころの健康相談センターに設置)

電話:045-671-4408 FAX:045-662-3525

発行:横浜市こころの健康相談センター

〒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 045-671-4455 FAX 045-662-3525

令和2年3月作成
(令和7年3月改訂)

横浜市依存症相談拠点の取組

行政、医療、保健・福祉、司法などの関係機関がお互いの理解を深め、依存症の問題でお悩みの方々が必要な支援にアクセスしやすいネットワークの構築を目指します。

個別相談

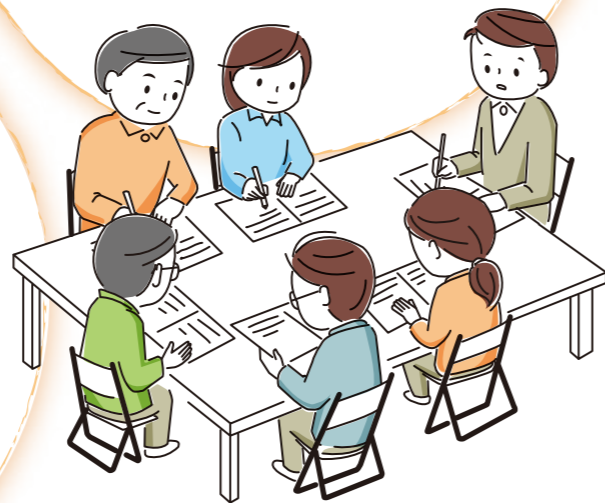
- ころの健康相談センターでは、専門の相談員が依存症でお悩みのご本人・ご家族・身近な方々の相談(電話・来所)をお受けしています。
- お住まいの区福祉保健センター高齢・障害支援課でも、精神保健福祉相談で依存症に関する相談をお受けしています。

家族教室

- ころの健康相談センターでは、毎月家族教室を実施しています。お悩みを抱えるご家族が、依存症について学び、家族の対応方法・回復について考える機会を提供します。市内医療機関、依存症回復支援施設、自助グループの情報を提供しています。
- お住まいの地域の家族教室や講座の開催状況については、各区福祉保健センター高齢・障害支援課にお問合せください。

ご本人向け集団治療回復プログラム

- ころの健康相談センターでは、依存症からの回復を目指す方にプログラムを提供しています。依存症のメカニズム、再発のサイン・対処法について一緒に考えます。回復へのきっかけづくりの支援や、地域の依存症関連団体・相談先をご紹介します。



家族も相談できるの？

多くの医療機関・相談機関はご本人だけでなく、ご家族からの相談も受け付けています。ご本人との関わり方や、ご家族自身の健康やお悩みについて相談することはとても大切なことです。



行政の相談窓口

- ご相談内容に応じて、地域の依存症関連団体・相談先をご紹介します。
- **横浜市ころの健康相談センター(精神保健福祉センター)**
 依存症相談拠点 電話 045-671-4408 (受付時間 平日 8:45 ~ 16:30)
 FAX 045-662-3525 ※対応時間は 17:00 まで
 - **依存症個別相談** (電話・来所) ※来所相談は事前予約制です。
 - **お住まいの区福祉保健センター**
 高齢・障害支援課 (平日 8:45 ~ 17:00)

行政

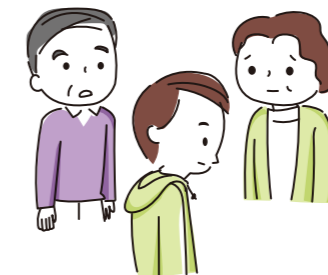
横浜市ころの健康相談センター・各区福祉保健センター



保健・福祉

地域ケアプラザ・生活支援センター・基幹相談支援センター・更生保護施設・障害福祉サービス事業所など

依存症でお悩みのご本人・ご家族



民間・自助グループ

依存症回復支援施設・自助グループ・家族会など



医療

依存症専門医療機関・依存症治療拠点機関・一般医療機関

司法



その他関係機関

普及啓発

○ 依存症に関する正しい知識を広め、偏見・差別を解消するために啓発活動を行います。ご本人やご家族が早期に適切な治療・支援を受け、安心した生活を送ることができるよう、情報提供を行います。厚生労働省の定める啓発週間に合わせ、広報よこはまでの周知、市民向けセミナー開催、リーフレットの作成などをしています。

支援者研修

○ 依存症でお悩みのご本人やご家族の相談や、支援にあたる地域の支援者を対象に、研修を実施しています。

連携会議

○ 行政、医療、保健・福祉、司法などの関係機関と連携会議を開催し、地域の依存症対策に関する情報や課題の共有などを行います。

民間団体支援

○ 市内で依存症に関する問題に取り組む民間団体に、相談活動や講演会などの事業に係る費用の一部補助をしています。