

一人で悩まずにまずは保健師に相談を！

令和6年度無料相談会

下記の健康福祉センターの保健師が、相談の窓口になります。
プライバシーは守られます。匿名での電話相談もできます。
ご家族からの相談も受けています。

※来所しての相談をご希望の場合は、あらかじめお電話ください。

子どもへの影響

病気の心配

まきこまれる

暴力や暴言

家族のストレス

仕事の心配

家計の不安


わかってくれない



担当地域の健康福祉センター 平日9時～17時まで

- ★板橋健康福祉センター 03-3579-2121 板橋区大山東町32番15号
- ★上板橋健康福祉センター 03-3937-1041 板橋区桜川三丁目18番6号
- ★赤塚健康福祉センター 03-3979-0511 板橋区赤塚一丁目10番13号
- ★志村健康福祉センター 03-3969-3836 板橋区蓮根二丁目5番5号
- ★高島平健康福祉センター 03-3938-8621 板橋区高島平三丁目13番28号

※「お酒の悩み相談会」は健康推進課が運営しています。

★その他の相談先：よりそいホットラインホームページ 



お酒の悩み相談会

ご家族向け・ご本人向け

＊板橋区では、お酒の悩みを抱えるご本人やそのご家族の方を対象に、それぞれ相談会を実施しています。

＊ご本人向け相談会では、お酒の飲み方や付き合い方について、体験や考えを共有しながら悩みの解決を目指します。

＊ご家族向け相談会では、お酒の問題について勉強会や交流会を通して問題解決を目指します。

板橋区



令和6年お酒の悩み相談会 ご家族向け相談会(予約制)

お酒の問題で困っているご家族の方のための相談会です。

○日 時
毎月1回 木曜日 午前10時～11時30分

	令和6年										令和7年		
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
日	25	23	20	11	8	26	17	14	19	16	13	6	

○講 師
荇澤 博一氏
(成増厚生病院東京アルコール医療総合センター副センター長)

○内 容
アルコール依存症の理解と家族の対応について学習会とグループ相談会

○会 場
赤塚健康福祉センター 3階(赤塚1-10-13)



令和6年お酒の悩み相談会 ご本人向け相談会(予約制)



ご自身の飲酒について問題を感じて悩んでいる方のための相談会です。
当事者の話を聞きたいご家族が参加、相談することも可能です。

○日 時
隔月 木曜日 午後1時30分～15時

	令和6年				令和7年	
月	5	7	9	11	1	3
日	9	18	12	21	23	13

○講 師
岩倉 信之氏
(株式会社ジャパンEAPシステムズ)

○内 容
アルコール依存症についての学習会とグループ相談会

○会 場
上板橋健康福祉センター 2階(桜川3-18-6)



- ・アルコール依存症は病気であることがわかり、気持ちが楽になった。
- ・家族だけでは解決できないことだとわかった。
- ・同じような体験をしている人や回復をしている人の話を聞いて勇気が出た。
- ・講師にタイムリーに相談ができた。作戦会議を定期的にできて助かる。



相談会参加者の声

- ・お酒の飲み方を振り返り、依存症なのかなと感じるようになった。
今は節酒、減酒をしながら生活を続けている。
- ・お酒のやめる方法を知ることができた。
- ・断酒の継続のため、相談会への参加、体験の整理を続けている。

♥ お申込みはお電話で担当地域の健康福祉センターまでご連絡ください。(電話番号は裏面)

困りごとをお伺いするため、担当保健師が面接を実施させていただきます。

♥ 板橋区お酒の悩み相談会の詳細はホームページをご覧ください。(右記二次元コード)

