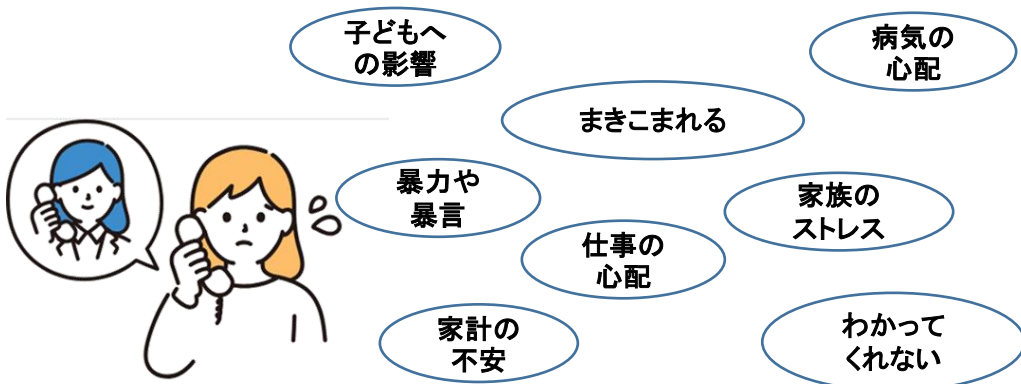


# 一人で悩まずにまずは保健師に相談を！

令和8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。




担当地域の健康福祉センター

営業時間 祝日を除く月曜日から金曜日 9時～17時

- ★板橋健康福祉センター 03-3579-2333 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」は地域保健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。

\* 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。

\* お酒の問題についての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8年度お酒の悩み相談会 ご家族向け相談会(予約制)

○日時  
毎月1回 木曜日 午前10時～11時30分

	令和8年									令和9年		
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
日	23	28	18	23	20	17	22	19	17	21	25	18

○講師 まりあ  
木村 麻李安氏  
(医療法人社団翠会 慈友クリニック 精神保健福祉士)

○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)

○対象  
飲酒問題のあるご本人(区在住)を支えるご家族



## 令和8年度お酒の悩み相談会 ご本人向け相談会(予約制)

○日時  
隔月 木曜日 午後2時～3時30分

	令和8年				令和9年	
月	5	7	9	11	1	3
日	14	2	10	12	7	4

○講師  
森末 彩香氏  
(医療法人社団翠会 成増厚生病院 東京アルコール医療総合センター  
臨床心理士・公認心理師)

○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)

○対象  
区在住で飲酒について問題を感じて悩んでいる方  
当事者の話を聞きたいご家族が参加・相談も可

- ・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)

