

# 神戸市依存症専門医師相談

「深夜までスマホを見ているので朝起きられず学校に行けない」、「ゲームの課金が高額になっている」、「お酒やギャンブルがやめられない」、「買い物依存症かも？」など、依存症に関する問題でお悩みのご家族、支援者等を対象に、依存症専門医師が個別でご相談に応じます。

電話予約が必要です。まずはお気軽にご相談ください。

**対象**：神戸市にお住まいの方

**日時**：月3回・定例【事前予約制】

**場所**：神戸市中央区橘通3-4-1 神戸市総合福祉センター3階

**費用**：無料

**予約・問い合わせ先**：神戸市精神保健福祉センター

【電話：078-371-1900】 平日 8:45~17:15



## 依存症とは

アルコール・薬物・ギャンブル・ネットなどの、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を依存症といいます。

本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかることから、まずは周囲の方が専門の機関に相談して、適切なサポートのしかたを知ることが大切です。

## 自助グループについて

自助グループとは、同じ問題を抱える人やその家族らが集まり、似たような立場や経験を持つ多くの仲間と出会い、助け合える場所です。

グループメンバーと体験談、想い、知識などをわかちあうことで、気づき、希望や問題解決へのヒントなどを得る人が多くいます。

自助グループについての情報が知りたい方へ

もしかしたら依存症？ 神戸市

検索

## 地域の相談窓口はこちら

●ひょうご・こうべ依存症対策センター TEL078-251-5515 #7330

【開所日時】火～金曜日（祝日、年末年始を除く）

9時30分～11時30分、13時～15時30分

●神戸市精神保健福祉センター TEL078-371-1900

【開所日時】月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

8時45分～12時、13時～17時15分

