

とことんまで
やってしまう👉

やめてほしいのに
やめてくれない

お酒やギャンブルの 楽しみ方で悩んでいませんか

＼中標津保健所では、お酒やギャンブルに関する相談をお受けしています／

たとえば、こんなことはありませんか？

何をしていても、お酒やギャンブルのことが頭から離れない。
家族が心配しているのにお酒の量を減らせない。
あつくなって、ほどほどにできない。

お酒・ギャンブル等の楽しみ方で悩んでいるあなたへ

- 相談できずに困りごとを一人で抱えていませんか？
保健師がご相談をお聞きし、一緒に対応方法を考えます。
- 同じ困りごとや辛さを抱える仲間と出会うこと場所もあります。ひとりでは、ありません。
- 思い立った時が行動をかえる絶好のチャンスです。

ご家族や身近な方へ

- ご本人が支援を望まない場合は、まず周囲の方だけでも相談にきてみませんか。
対応方法を一緒に考えましょう。
- 家族の自助グループへの参加も有効です。
自助グループでは、同じ達場にある家族の経験を聞いたり、他の家族に悩みを聞いてもらうと
家族自身の気持ちを整理するきっかけになります。

中標津保健所の依存症相談のご案内

□保健師が行う個別面接・家庭訪問

- ・保健師が相談に応じます。
- ・平日 8:45～17:30で、電話・来所による相談を受けています。

□グループ相談

- ・お酒やギャンブルの楽しみ方に悩む方が集まって、自らの困りごとについて考えたり、
学び合うことが出来る場です。
- ・不定期で開催していますので、中標津保健所健康支援係にお問合せください。

□依存症に関するオンライン相談（要予約）

- ・北海道立精神保健福祉センターの精神科医師による精神保健福祉相談です。
- ・保健師と相談内容を整理しますので、まずはご相談ください。

依存症は、回復可能です。
あなたからのお電話をお待ちしています。
北海道中標津保健所 健康支援係までお問合せください。
連絡先 0153-72-2168

