

# 相談機関一覧

## 神奈川県依存症相談拠点機関

県と政令市でそれぞれの精神保健福祉センターを相談拠点機関として位置づけ、依存症に関する本人やその家族、支援者への相談支援を行います。

- ◇神奈川県精神保健福祉センター TEL. 045-821-8822(代)
  - 依存症電話相談 TEL. 045-821-6937  
月曜日・火曜日（年末年始、祝日を除く）13:30～16:30
  - 依存症面接相談（相談課 予約制） TEL. 045-821-8822(代)  
金曜日（年末年始、祝日を除く）9:00～16:30
- ◇横浜市中心の健康相談センター TEL. 045-671-4408
- ◇川崎市総合リハビリテーション推進センター TEL. 044-201-3242
- ◇相模原市精神保健福祉センター TEL. 042-769-9818

## 県保健福祉事務所・センター、市保健所

お住まいの地域でも相談を受けられます。

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 平塚保健福祉事務所          | TEL. 0463-32-0130 |
| 平塚保健福祉事務所 秦野センター   | TEL. 0463-82-1428 |
| 鎌倉保健福祉事務所          | TEL. 0467-24-3900 |
| 鎌倉保健福祉事務所 三崎センター   | TEL. 046-882-6811 |
| 小田原保健福祉事務所         | TEL. 0465-32-8000 |
| 小田原保健福祉事務所 足柄上センター | TEL. 0465-83-5111 |
| 厚木保健福祉事務所          | TEL. 046-224-1111 |
| 厚木保健福祉事務所 大和センター   | TEL. 046-261-2948 |
| 横須賀市保健所            | TEL. 046-822-4336 |
| 藤沢市保健所             | TEL. 0466-50-3593 |
| 茅ヶ崎市保健所            | TEL. 0467-38-3315 |

政令市にお住まいの方は、各政令市の相談窓口をご利用ください。

- 横浜市：各区福祉保健センター高齢・障害支援課  
川崎市：各区役所地域みまもり支援センター高齢・障害課精神保健係  
相模原市：各区高齢・障害者相談課

## かながわ依存症ポータルサイト

医療機関や相談機関の詳しいことは、かながわ依存症ポータルサイトをご覧ください。



神奈川県

KANAGAWA

# 「やめたい」けれど「やめられない」

もしかしたら依存症かもしれません。  
依存症は回復できる病気だと  
知っていますか。

### ギャンブル等



### ゲーム



### 薬物（処方薬・市販薬・違法薬物）



### アルコール



神奈川県精神保健福祉センター  
令和7年3月 作成

# 依存症は回復できる病気です

## Q「依存症」ってなに？

やめたいけれど、やめられなくなる状態を依存症と言います。その種類は大きく「物質への依存」と「プロセスへの依存」の2種類です。

### 物質への依存

特定の物質を繰り返して摂取し、次第に使用量や回数が増え、コントロールができなくなる

- ・アルコール
- ・薬物  
(処方薬、市販薬、違法薬物)  
等

### プロセスへの依存

特定の行為や過程に必要以上にのめり込む

- ・ギャンブル
- ・ゲーム
- ・買い物  
等

## Q なぜ「依存症」になるの？

人は不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れるために、上記のような特定の物質の摂取や行為をすることがあります。

依存症は、それを繰り返しているうちに、特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意思ではやめられない状態になってしまうことがあります。これが依存症という「病気」です。

依存症は意思が弱いからではなく、誰でもなる可能性があります。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困りごとができます。また「自分では依存症だと気づきにくい」という特徴があります。

## Q「依存症」は回復するの？

回復することはできます。

依存症は、徐々に進行していく慢性疾患といわれていますが、さまざまな助けを借りながらやめ続けることで、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生活をすることができます。

## Q「依存症」から回復するには

やめ続けるためには、1人で頑張るのではなく、助けを求めたり、話せる場所や支援者とつながることが大切です。

### 本人

#### ○自助グループに参加

同じ問題を抱える仲間の集まりです。仲間同士支え合いながら回復を目指します。

#### ○専門医療機関での治療

医療機関での治療を一定期間続けることが大切です。

#### ○回復支援施設に参加

仲間どうして共同生活を送りながら、プログラムを通して回復を目指します。

### 家族

#### ○「依存症」という病気を知ろう

講座等に参加をして「依存症」について理解することが大切です。

#### ○本人への適切な接し方を身に付けよう

依存からの回復には時間がかかることから、まずは専門の機関に相談して、適切な接し方を知ることが大切です。

#### ○家族や周囲の人から元気に

家族会や自助グループに参加して、同じような悩みを抱える仲間との交流等で、自分自身のこころのケアを大切にしましょう。

まず相談してみましょう

相談機関一覧は次のページにあります。