

自助グループや家族会の情報は
こちらのホームページでご覧いただけます

https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/sei-hokenc/kazokukaileaflet.html

浜松市 自助グループ

依存症の相談窓口

はままつしせいしんほけんふくし
浜松市精神保健福祉センター

浜松市中央区中央一丁目12-1 静岡県浜松総合庁舎4階

☎ 053-457-2709

依存症治療拠点病院

はっとりびょういん
医療法人社団進正会 服部病院

磐田市西貝塚3781-2　**☎ 0538-32-7121**

せいめいびょういん
医療法人十全会 聖明病院

富士市大渕888　**☎ 0545-36-0277**

電話相談

浜松いのちの電話

☎ 053-473-6222

時間　日～火曜日・祝日　10:00～22:00
　　水～土曜日　10:00～24:00
　　第2・4土曜日　10:00～翌日10:00

こころのほっとライン

☎ 053-457-2195

時間　月～金曜日　9:00～16:00（祝日・年末年始をのぞく）

制作　浜松市精神保健福祉センター
浜松市中央区中央一丁目12-1 静岡県浜松総合庁舎4階
電話 053-457-2709　FAX 053-401-1028

発行　2026年10月

※このリーフレットは、浜松市内依存症自助グループ代表者連絡会に参加していただいたみなさまにご協力いただき、2026年10月現在の情報をもとに作成しています。内容が変更になることがありますので、最新情報は各団体に直接お問い合わせください。

浜松市



依存の問題、
おひとりで抱えていませんか？

浜松市
依存症自助グループ
ご案内

自助グループ（じじょ）とは？

自助グループとは、同じ問題を抱える人たちが、互いに助け合いながら回復を目指していく、当事者主体で活動しているグループです。

依存の問題を抱えるご本人やご家族は、なかなか周囲に話すことができず、おひとりで抱えて孤立してしまうことが少なくありません。しかし、同じような体験や思いをしている方とわかちあうことで、気づきや癒し、問題を解決していく力を得ることができます。

「依存症かもしれない」
「やめたくてもやめられない」
「回復した人の話を聞いてみたい」

そんな思いをお持ちの方は、
お気軽にお問い合わせください。



各グループの詳しい情報は、QRコードよりご覧いただけます

アルコール依存症の自助グループ

浜松断酒会（はままつだんしゅかい） 本人 家族

開催日時	会場	お問い合わせ
毎週土曜日 19:00～21:00 第3月曜日　13:00～15:00	アイミティ浜松	☎ 070-5644-4331 担当：中村

浜北断酒会（はまきただんしゅかい） 本人 家族

開催日時	会場	お問い合わせ
毎週水曜日 19:00～21:00	ふれあい交流センター浜北	☎ 090-7029-0892 担当：戸田

ＡＡ遠州グループ（えーえーえんしゅう） オープン

開催日時	会場	お問い合わせ
①毎週火曜日 18:30～19:30 ②毎週水曜日 18:30～19:30 ③毎週土曜日 17:30～18:30	①浜北文化センター ②南部協働センター ③西部協働センター	CHCO 中部北陸セントラルオフィス ☎ 052-915-1602

ＡＡ姫街道グループ（えーえーひめかいどう） クローズド

開催日時	会場	お問い合わせ
毎週金曜日 19:30～20:30	浜松市福祉交流センター	CHCO 中部北陸セントラルオフィス ☎ 052-915-1602

ＡＡ浜松グループ（えーえーはままつ） オープン

開催日時	会場	お問い合わせ
毎週土曜日 19:00～20:00	高台協働センター	CHCO 中部北陸セントラルオフィス ☎ 052-915-1602

ＡＡ浜松グループ（ギャップレス）（えーえーはままつ） オープン

開催日時	会場	お問い合わせ
第2木曜日 19:00～20:00	浜松市雄踏文化センター	☎ 090-1626-3450 担当：ペンキ

ギャンブル依存症の自助グループ

ＧＡ遠州グループ（じーえーえんしゅう） オープン

開催日時	会場	お問い合わせ
毎週水曜日 19:00～21:00	南部協働センター	☎ 070-8952-6031 担当：きんぺー

ＧＡ静岡グループ（じーえーしずおか） オープン

開催日時	会場	お問い合わせ
毎週金曜日 19:00～20:30	服部病院	☎ 090-1820-1219 担当：ツカモト

薬物依存症の自助グループ

ＮＡリトルブラウングループ（えぬえー） オープン

開催日時	会場	お問い合わせ
①毎週火曜日 18:30～19:30 ②毎週水曜日 18:30～20:00 ③毎週金曜日 18:30～19:30 ④毎週土曜日 17:30～18:30	①浜北文化センター ②南部協働センター ③西部協働センター ④西部協働センター	NAジャパンセントラルオフィス 南関東エリア ☎ 050-6867-3765

ＮＡ浜松リカバリーグループ（えぬえーはままつ） オープン

開催日時	会場	お問い合わせ
毎週金曜日 19:00～20:30	浜松市福祉交流センター	NAジャパンセントラルオフィス 南関東エリア ☎ 050-6867-3765

依存症 回復支援施設

浜松ダルク・デイステップ（はままつ） 本人

場所	お問い合わせ
浜松市中央区三島町1807番地	☎ 053-555-2894

参加対象

- 本人　依存の問題で悩んでいるご本人
- 家族　ご家族の依存問題で悩んでいる方
- クローズド　依存の問題で悩んでいるご本人
- オープン　依存の問題で悩んでいるご本人、ご家族、支援者、医療・司法関係者など