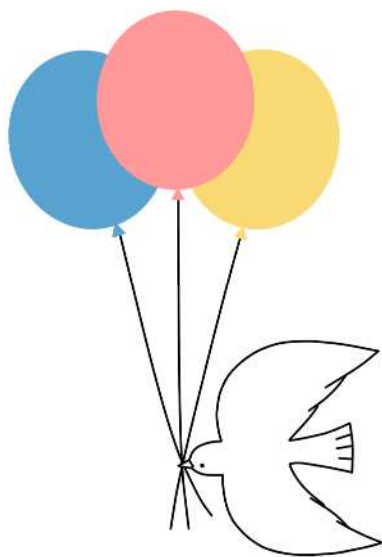
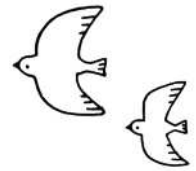


浜松市内 依存症自助グループのしおり



令和7年3月版

はじめに



自助グループとは、同じような病気や問題を抱える人たちが、互いに助け合いながら回復していくための活動です。

自助グループの活動は、1930年代のアメリカで、ふたりのアルコール依存症者によってはじめられました。年月とともに、この活動がほかの依存症や強迫症状にも効果があることがわかり、今日ではさまざまな種類の自助グループが各地で開かれています。

浜松市精神保健福祉センターでは、市内の依存症自助グループが互いに理解を深め、地域で支え合うネットワークを作っていくことを目的に「浜松市依存症自助グループ代表者連絡会」を開催しています。このしおりは、上記の連絡会に参加していただいた皆様のご協力のもと作成しました。

依存の問題を持つご本人やご家族は、なかなかその問題を周囲に話すことができず、悩みをお一人で抱え、孤立されることが多いかと思います。そういった方が、同じ悩みを抱える方とつながっていただき、安心して悩みを打ち明け、問題を解決していく力を得ていく、その入り口となればと思い、しおりを作成いたしました。

ぜひ、支援機関で相談業務をされている方にも各会の活動を知っていただき、相談業務にご活用いただけますと幸いです。

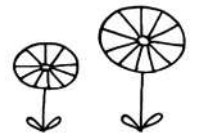
浜松市精神保健福祉センター

このしおりは、浜松市精神保健福祉センターの
ホームページでもご覧いただけます

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/sei-hokenc>



もくじ



はじめに	1
アルコール依存症の自助グループ	
浜松断酒会	3
浜北断酒会	5
AA(アルコールリクス・アノニマス)	7
ギャンブル依存症の自助グループ	
GA(ギャンブラーズ・アノニマス)	11
薬物依存症の自助グループ	
NA(ナルコティクス・アノニマス)	13
回復支援施設	
浜松ダルク・デイステップ	15
相談窓口	
行政機関	17
依存症治療拠点病院	18
電話相談窓口	
浜松いのちの電話	18
こころのほっとライン	18

このしおりは、令和7年1月現在の情報をもとに作成しています。
今後開催日時や会場が変更になる場合があります。最新の情報は
各グループに直接お問い合わせください。

浜松断酒会

浜松断酒会とは

**お酒をやめたい人、お酒をやめてもらいたい家族等
お酒が原因で困っている人のための会です**

浜松断酒会は、公益社団法人全日本断酒連盟、公益社団法人静岡県断酒会の浜松支部です。県西部では、小笠掛川、遠江、磐田、浜松、浜北、浜名断酒会が活動しています。

浜松断酒会は、令和2年に発会50周年を迎えました。
お酒で困っている本人、家族、関係者が例会で酒害体験を聴き、そして話し、回復の道を進みます。

例会はどなたでも参加できます。

例会は「自らの体験談を話す場」です。

例会は「言いつぱなし、聞きつぱなし」です。

発言者に対するコメントやアドバイスは原則禁止です。

体験談を外に持ち出してはいけません。

活動紹介

主な活動場所と内容

定例会を実施しています。どなたも見学参加自由です。

日 時

毎週土曜日 19:00～21:00

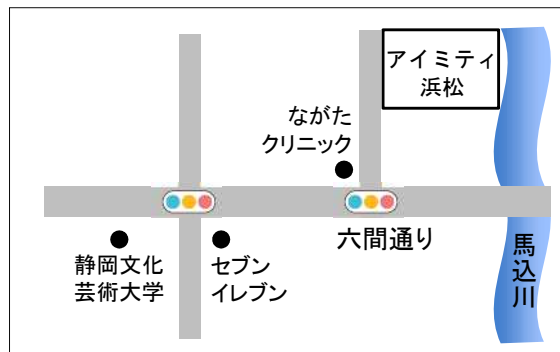
第3月曜日 13:00～15:00（昼例会）

※毎月第2土曜日の例会は、本人と家族は別の部屋での例会となります（家族会）

会 場

アイミティ浜松（浜松市中央区船越町11-11）

※2025年4月から改修工事のため会場が変更になります



会 費

月額2,000円（入会金1,000円）

その他

断酒会全国大会、各地の記念大会、研修会
講演会・交流会への参加など



お問い合わせ

はままつだんしゅかい

浜松断酒会

電話 070-5644-4331 担当 中村 道孝

※2025年4月からアイミティ浜松が改修工事のため、会場が
浜松市福祉交流センター（中央区成子町140-8）に変更になります



公益社団法人 静岡県断酒会

浜北断酒会

浜北断酒会とは

**お酒で悩んでいませんか？
酒をやめたい人、やめてもらいたい家族等
酒が原因で困っている人のための会です**

毎週開かれる定例会で、自らの酒害体験を語り、他の人の酒害体験を聞き、苦しかった事、周りに迷惑をかけてきた事を決して忘れず、酒をやめ続け、体も心も回復して（社会復帰、社会貢献はもとより、家族への愛、自分への愛、生きがいのある人生を取り戻す。これからの自分を模索する。etc...）“本来の自分を取りもどす”ことを目的としています。

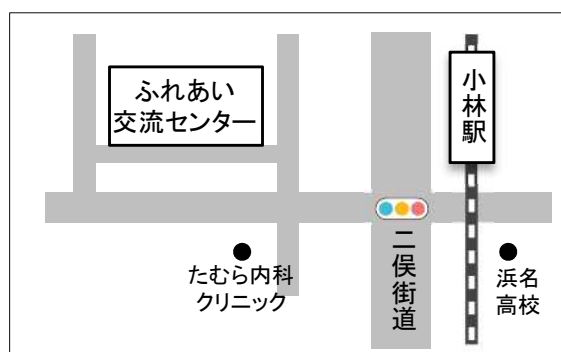
酒害…酒が原因で自分の体に起きた害。自分の心に起きた害。酒が原因で家族を傷つけてきた事。周囲に迷惑をかけてきた事。などを私たちは“酒害”という言葉で表します。

私たちと共に酒を断ってみませんか？

基本は毎週水曜日19:00～21:00、ふれあい交流センター浜北で定例会を行っています。第2水曜日には、本人と家族とに分かれて、家族のみの家族会も行っています。随時見学可能ですので、お気軽にお越しください。

ご家族の方、行政の方の見学もお待ちしています。

ふれあい交流センター浜北
浜松市浜名区小林1272-1
TEL 053-587-4830



活動紹介



定例会

会員、家族、見学の方により行われます。体験談に始まり体験談で終わるという形式の会です。体験談は「言いつばなし、聞きつばなし」「外に持ち出してはいけません」という2つの原則があります。逆にいうと例会場での各自の発言は、この2つの原則により守られます。私たちはこの定例会をととても大切にしています。写真は、例会冒頭で断酒の誓いを唱和しているところです。



各種大会・研修会

全国大会、ブロック大会、友好断酒会の記念大会等の参加。各種研修会の参加。専門職の講師による基調講演でアルコール依存症をはじめとするアディクションの正しい知識を学び、仲間の体験発表を聞く事により初心にかえるチャンスを貰います。また、普段は会えない遠方の仲間に出会い、また次の大会で会おう！と約束することが断酒継続のエネルギーになります。写真は2024年の第61回全国（大阪）大会の時のものです。



啓発活動

●飲酒運転根絶運動

厚生労働省のアルコール関連問題啓発週間に関連して毎年11月に静岡県内10箇所で、飲酒運転根絶運動を実施しています。

●お酒を卒業したい人のつどい

自助グループを知ってもらうために、浜松市精神保健福祉センターで定期的を開催しています。断酒会とAAが協力して、市民の方に酒害体験を聞いてもらっています。

浜北断酒会は、公益社団法人静岡県断酒会の浜北支部という位置付けになります。ホームページもぜひご覧ください。
<https://hamakita-danshukai.com>



お問い合わせ

はまきただんしゅかい

浜北断酒会

電話 053-543-0019 携帯 090-7029-0892

会長 戸田 達也

アルコールリクス アノニマス

ALCOHOLICS ANONYMOUS[®]

AAとは

AAグループ＝無名のアルコール依存症者たち

- ・自分自身が飲まないで生きるために、ほかのアルコールリク（アルコール依存症者）の手助けをする仲間の集まりです。
- ・飲酒に問題を感じている人なら誰でも出席できます。国籍、職業、老若男女、社会的背景などは問題としません。出席者のプライバシーは特に尊重しています。
- ・会費、月謝等はなく、AAメンバーの自発的な献金だけでグループを運営し自立しています。
- ・現在、浜松市内の3つのグループ（右記参照）で30名くらいのアルコールリクが出席し、回復を自分のものにしていきます（AAグループではメンバー記録を残さないのをおおよその数です）。
- ・医療、行政、メディア、一般の方々の協力をいただきながら、アルコールリズム（アルコール依存症）という病気から回復するための「メッセージ」を届ける活動をしています。



私たちは同じ飲酒の問題で集まり
回復のための経験と力と希望を
分かち合っています
気楽に参加してください



※イラストはJSO（AA日本ゼネラルサービスオフィス）出版局の許可のもと「ようこそAA」より一部再録

活動紹介

AAミーティングは浜松市内7会場で実施しています

秘密は
厳守します

入会金や会費は
必要ありません

話を聞くだけでも
悩みを話すだけでも
大丈夫です

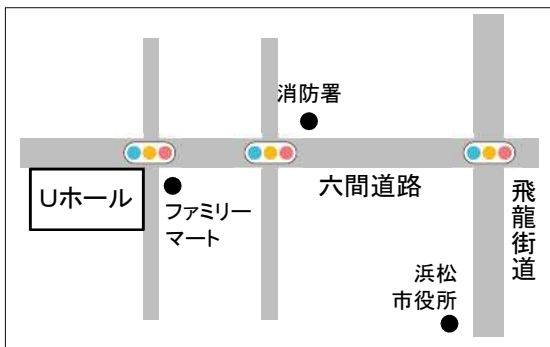
会場には
同じように
悩んだり
解決できた仲間が
います

ミーティング内容、変更、休止はホームページで閲覧できます
<http://park16.wakwak.com/~chco>

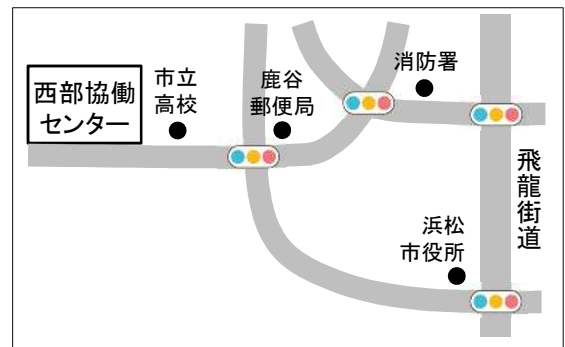


遠州グループ

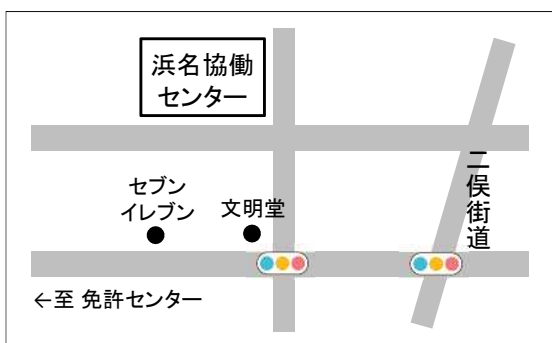
会場：浜松勤労会館Uホール
(中央区城北1-8-1)
日時：金曜日 18:30～19:30
対象：関心のある方はどなたでも



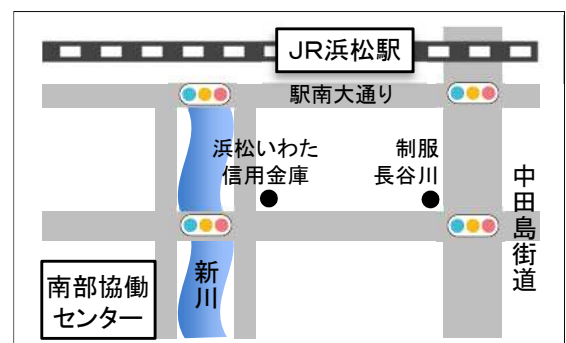
会場：西部協働センター
(中央区広沢1-21-1)
日時：土曜日 17:30～18:30
対象：関心のある方はどなたでも



会場：浜名協働センター
(浜名区小松2789)
日時：火曜日 18:30～19:30
対象：関心のある方はどなたでも

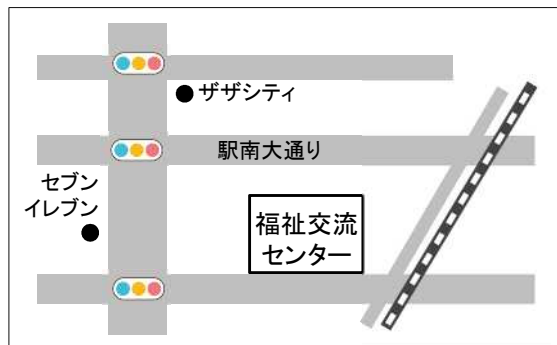


会場：南部協働センター
(中央区海老塚2-25-17)
日時：水曜日 18:30～19:30
対象：関心のある方はどなたでも



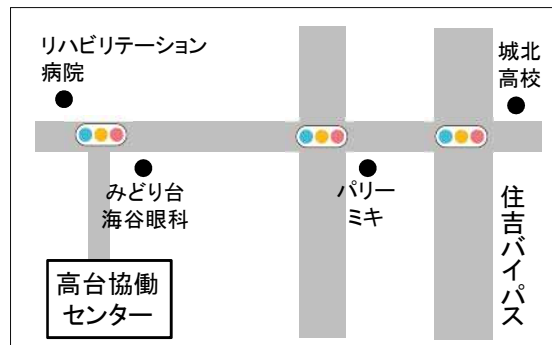
姫街道グループ

会場：浜松市福祉交流センター
(中央区成子町140-8)
日時：金曜日 19:30～20:30
対象：飲酒問題を抱えるご本人のみ



浜松グループ

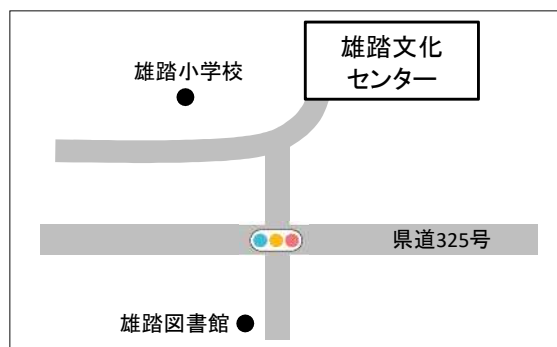
会場：高台協働センター
(中央区和合町58-30)
日時：土曜日 19:00～20:00
対象：関心のある方はどなたでも



浜松グループ（ギャップレス）

ミーティング

会場：浜松市雄踏文化センター
(中央区雄踏町宇布見5427)
日時：第2木曜日 19:00～21:00
対象：関心のある方はどなたでも



相談

ギャップレスではミーティング以外にも、あなたに合う自助グループ（断酒会・AA）を一緒に探したり、ご紹介しています。お電話でお気軽にご相談ください。

電話 **090-1626-3450**
担当 ペンキ（高田）

※対応時間 9:30～16:30
※電話に出られない時は
折り返しご連絡します



お問い合わせ

CHCO 中部北陸セントラルオフィス

〒452-0844 名古屋市北区清水4-15-1 黒川ビル404
電話 052-915-1602 FAX 052-917-0764
※業務時間：月、水、金曜日 12:00～17:00

MEMO





ギャンブラーズ アノニマス

GAMBLERS ANONYMOUS

GAとは

GA = 無名のギャンブル依存症者たち
ギャンブルをやめたいと悩まれている方なら
どなたでも参加できます

ギャンブラーズアノニマス（GA）は、経験と力と希望を分かち合って、共通の問題を解決し、ギャンブルの問題から回復するように手助けしたいという男女が集まる共同体です。浜松市内では2つのグループが活動しています。

メンバーになるために必要なことはただひとつ、「ギャンブルをやめたい」という願いだけです。GAには会費もなく、料金を払う必要もありません。自分たちの献金だけで自立しています。また、GAはいかなる宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていません。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしません。

ギャンブルによって起きた問題から解放され、ギャンブルをやめ続けながら普通の幸せな生活が送れるようにと願いを持って活動しています。
ギャンブルの問題をひとりで抱え込まず、その問題をわかちあい、解決してみませんか？



活動紹介

ギャンブルがやめられない…
借金をしたり、家族や友人に嘘をついてしまう…
周りの人に相談しても理解してもらえない…

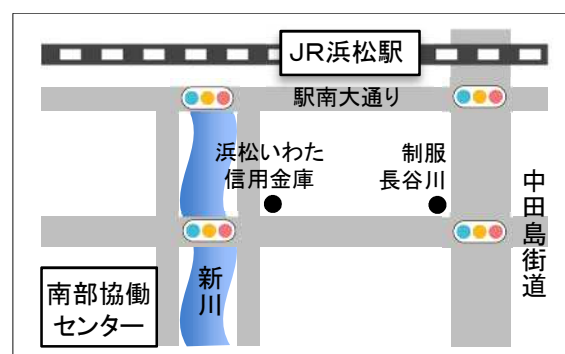
ギャンブルの問題を抱えてしんどい思いをされている方、おひとりで抱え込まず、お気軽にご参加ください。話をしたくない方は、無理に話す必要はありません。聞くだけでもOKです。



GA遠州グループ

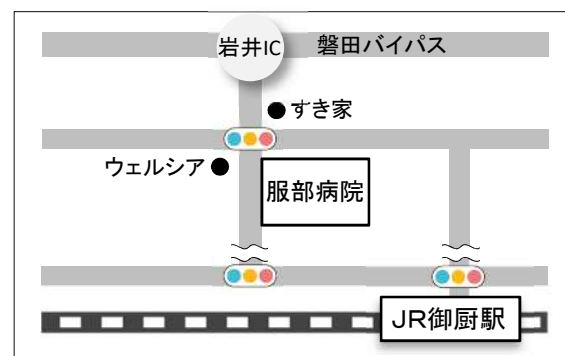
※2025年6月から開催日時が
変更になりました

日時：毎週水曜日 19:00～21:00
会場：南部協働センター
（浜松市中央区海老塚2-25-17）
対象：ギャンブルの問題を抱えているご本人



GA静岡グループ

日時：毎週金曜日 19:00～20:30頃
会場：服部病院
（磐田市西貝塚3781-2）
対象：ギャンブルの問題を抱えているご本人



お問い合わせ

じーえーえんしゅう

GA遠州グループ

電話 070-8952-6031（担当：きんぺー）

じーえーしずおか

GA静岡グループ

電話 090-1820-1219（担当：ツカモト）



ナルコティクス アノニマス

NARCOTICS ANONYMOUS[®]

NAとは

NA = 無名の薬物依存症患者たち

●NAは、薬物依存症者が自主的に集まって活動している自助グループです。使っていた薬物や犯罪歴などは問われずに、薬物をやめたいと思っている人なら、誰でも参加できます。ミーティングは各地で開催されており、2022年1月の時点で、全国で231のグループが週に576回のミーティングを開いています。

●NAは、AA（アルコール依存症の自助グループ）の活動を通じて、1953年に米ロサンゼルスで始まりました。そして、NAプログラムの基本となる文献である『ナルコティクス アノニマス』の英語版が発刊され、そこからNAは爆発的な成長を遂げました。2016年4月の時点で世界139カ国で毎週67,000以上のミーティングが開催されています。

●NAでは、プライバシーを守ることをとても大切にしています。また、入会金や会費はなく、活動に必要な費用は、メンバーによる献金で賄っています。宗教や警察との関係も一切ないので、安心して参加できます。

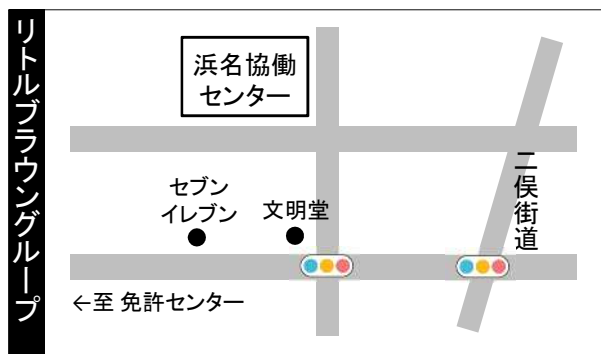
●ミーティングでは、薬物の使用をやめて生き方を変えていくために、お互いの体験を分かち合います。ミーティングで話された内容や、誰が来ていたかといった情報が外に持ち出されることはなく、参加にあたって本名を名乗ったり、職業や住んでいる場所を言う必要もありません。

また、ミーティングでは一人が発言している間は、他の参加者は質問したり話をさえぎったりせずに話を聞く「言っぱなし、聞きっぱなし」と呼ばれるルールがあります。

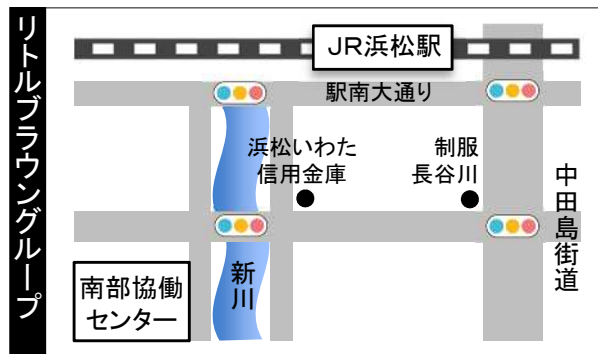
ミーティングに参加する場合、特に予約や事前連絡などは必要ありません。直接会場へ来てご参加ください。また、遅刻や早退も可能です。ミーティングが開催されている場所や曜日、時間などの情報は、NAジャパンの公式サイトでご確認ください。（右記QRコード）

活動紹介

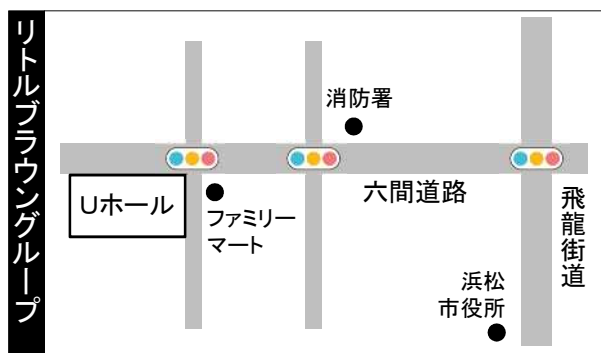
浜松市内のNAミーティング会場



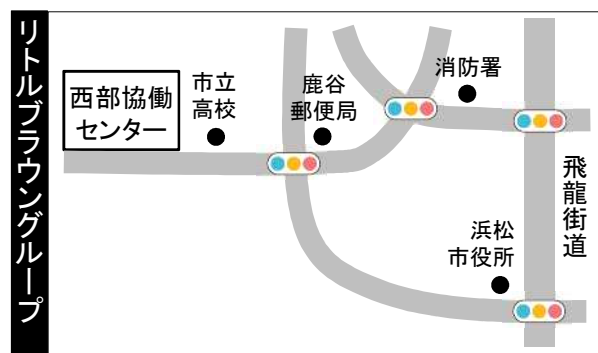
会場：浜名協働センター
(浜名区小松2789)
日時：毎週火曜日 18:30～19:30



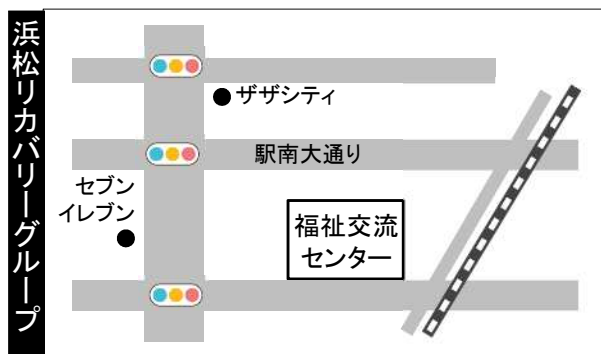
会場：南部協働センター
(中央区海老塚2-25-17)
日時：毎週水曜日 18:30～20:00



会場：浜松勤労会館Uホール
(中央区城北1-8-1)
日時：毎週金曜日 18:00～19:00



会場：西部協働センター
(中央区広沢1-21-1)
日時：毎週土曜日 17:30～18:30



会場：浜松市福祉交流センター
(中央区成子町140-8)
日時：毎週金曜日 19:00～20:30



最新の会場案内は
こちらから
webサイト najapan.org



各ミーティングの内容、変更、休止は
ホームページで閲覧できます

お問い合わせ

えぬえー

NAジャパンセントラルオフィス

〒111-0045 東京都北区赤羽1-53-3-301 電話・FAX 03-3902-8869
(毎週土曜日 13:00～17:00)

NA南関東エリア (静岡、神奈川、山梨、長野) 電話 050-6867-3765
(17:00～21:00)

浜松ダルク デイステップ

浜松ダルク・デイステップとは

薬物やアルコールなどの物質に依存した方を対象とする 依存症回復支援施設です

浜松ダルクは、薬物（覚せい剤、大麻、シンナー、市販薬、処方薬等）やアルコールなどの物質に依存してしまい、社会生活がままならなくなってしまった人々が、薬物やアルコールを使用しない日常生活を送る基礎づくりや、再使用・再飲酒防止を目的としたプログラムを提供している依存症回復支援施設です。

依存症は、当事者の意思や努力だけではどうすることもできない慢性疾患です。回復して社会復帰するためには、依存症専門のリハビリが必要になります。また、同じ病気で苦しんだ経験のある回復者との出会いや、十分な専門的知識を持つスタッフの存在が必要です。

ダルクでは、依存の問題を抱えた仲間がお互いに支えあって、再使用・再飲酒をしないで社会復帰を目指します。昼間は自立訓練事業所に集まりミーティングをしたり、公園でスポーツをしたり、食事作りや掃除などに取り組んでいます。またスタッフは、全員が依存症からの回復者であり、依存症についての専門的な知識を身につけています。

依存症は家族や友人も巻き込む病気です。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。相談は無料です。秘密は厳守いたします。
（自助グループNA・AAおよび家族会などもご紹介します）

活動紹介

1日のながれ

- 10:00 朝礼
- 10:30 午前のプログラム
- 11:30 昼食作り
- 12:00 昼食・休憩
- 14:00 午後のプログラム
- 15:00 掃除
- 15:10 フリータイム
- 15:45 終礼
- 16:00 終了

ホーム内の様子



回復の基本であるミーティングの様子



畑で野菜を育てたり、登山やプレジャープログラムも行っています



お問い合わせ

はままつ

浜松ダルク・デイステップ

住所 浜松市中央区三島町1807番地

電話 053-555-2894

(9:00～16:00 隔週土曜日、日曜日のぞく)

相談窓口

行政機関

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

電話 **053-457-2709**

浜松市中央区中央一丁目12-1 静岡県浜松総合庁舎4階



依存の問題（アルコール、薬物、ギャンブルなど）を抱えている
ご本人やご家族を対象に、様々な支援を行っています。

個別相談

専門の相談員（臨床心理士、保健師、精神保健福祉士）が個室でお話を伺います。事前予約制のため、まずはお気軽にお問い合わせください。

はまーぶ

再発予防プログラム「HAMARPP」

個別相談を利用している依存の問題を抱えているご本人を
対象とした集団プログラムです。



はっとじー

回復トレーニングプログラム「HAT-G」

個別相談を利用しているギャンブルの問題を抱えているご本人を対象と
した集団プログラムです。

お酒を卒業したい人のつどい

お酒の問題で悩んでいるご本人やご家族を対象としたつどいです。断酒
会やAAに参加されている方のお話を聞くことができます。支援者の方の
見学や同席も可能です。

家族勉強会

依存問題を抱える方のご家族を対象とした勉強会です。
基本的な知識や適切な関わり方を学ぶことができます。



依存症治療拠点病院

静岡県内で依存症を専門的に診療している医療機関です。

はっとりびょういん

医療法人社団 進正会 服部病院

静岡県磐田市西貝塚3781-2

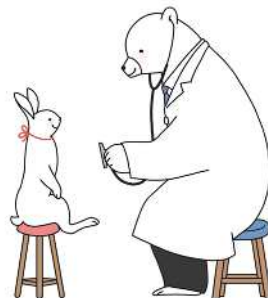
電話 **0538-32-7121**

せいめいびょういん

医療法人 十全会 聖明病院

静岡県富士市大淵888

電話 **0545-36-0277**



電話相談窓口

浜松いのちの電話

電話 **053-473-6222**

開設時間 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

電話 **053-457-2195**

開設時間 月～金曜日 9:00～16:00（祝日、年末年始除く）



浜松市内依存症自助グループのしおり

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 令和7年3月