

やめられない

記憶をなくす

隠れ飲み

これってもしかして依存症？

お酒のなやみ なんでも相談電話

メール相談が
+ プラス
になりました

お酒の悩み一人で抱えていませんか？

- お酒を減らしたいと思っているのでアドバイスがほしい
- お酒の問題のせいで家族や職場に迷惑をかけている
- 家族の飲酒について困っているがどこに相談したらいいかわからない



相談することが問題解決の第一歩！

悩んでいるご本人はもちろん、ご家族やご友人など、
周りの方からのご相談もお待ちしています。
相談員はアルコール問題への経験豊富な有資格者です。

相談無料

希望日時で予約相談も
できます。(60分無料)

<電話相談>

開設日 毎週 月・木・土曜日
(祝祭日、休業日を除く)

※土曜日はアルコール依存症当事者
(精神保健福祉士) による相談日

受付時間 17:00~20:00

※詳しい利用規定は専用ページをご覧ください。



<専用ページ>

<メール相談> ※ 返信は3営業日以内となります。

受付時間 いつでも



<メール相談フォーム>

<予約相談> ※ お一人1回まで60分間無料で希望日時に相談できます。

予約制 お電話もしくはメール相談
からご予約ください

※対面・電話・オンラインから選べます。
対面の場合、場所は横浜市中区（JR関内駅近く）となります。

相談専用番号

☎ 045-306-5607

この相談窓口は、飲酒問題に悩む人を減らしたいという株カクヤスの支援により、一般社団法人Recovering Mindsが実施しています。