依存症当事者・家族・支援者のための

相談窓口ガイド

―各種相談機関と自助グループ―

【令和8年版】



さまざまな困りごとに関する相談先について

＊目次＊

依存症のことを知りたい

治療や回復の方法を知りたい



- まず、何をしたらいいか？ → 精神保健福祉センター → 本ページ下部へ
- 依存をやめるにはどうしたらいいか？ → 保健所、福祉保健所 → 1ページへ
- 家族が相談できるのはどこか？ → お住まいの市町村の保健センター 等 → 1ページへ
- 精神科医療受診、薬に関する相談 → 精神科医療機関、薬剤師会 → 3ページへ
- 本人・家族の自助グループについて → 県内の自助グループ → 5ページへ

生活に関する相談がしたい



- 生活に困窮している → お住まいの市町村の社会福祉協議会 等 → 2ページへ
- 仕事に関する悩みを相談したい → 労働相談コーナー、こころの耳 等 → 3ページへ
- 借金整理について知りたい → 消費生活センター、うろこの会 → 4ページへ
- 法的トラブルに関する相談をしたい → 法テラス、弁護士会、司法書士会 → 4ページへ

上記以外の困りごと



- DVや犯罪被害の相談をしたい → 女性相談支援センター、警察相談 等 → 4ページへ
- 子ども（未成年者）に関する相談をしたい → 児童相談所、心の教育センター 等 → 4ページへ
- どこに相談したらいいかわからない → 高知県立精神保健福祉センター
  住所：高知市丸ノ内2-4-1 保健衛生総合庁舎1階
  電話：088-821-4966

■　高知県内の福祉保健所・保健所・市町村保健センター

担当部署	電話番号	所在地
高知市保健所（健康増進課）	088-803-8005	高知市丸ノ内 1-7-45 総合あんしんセンター１階
安芸福祉保健所（健康障害課）	0887-34-3177	安芸市矢ノ丸 1-4-36
中央東福祉保健所（健康障害課）	0887-53-3173	香美市土佐山田町山田 1128-1
中央西福祉保健所（健康障害課）	0889-22-1247	高岡郡佐川町甲 1243-4
須崎福祉保健所（健康障害課）	0889-42-1875	須崎市東古市町 6-26
幡多福祉保健所（健康障害課）	0880-34-5124	四万十市中村山手通 19
高知市（健康増進課）	088-803-8005	高知市丸ノ内 1-7-45
室戸市（保健介護課）	0887-22-3100	室戸市領家 87
安芸市（健康介護課）	0887-32-0300	安芸市土居 82-1
南国市（保健福祉センター）	088-863-7373	南国市大埇甲 320
土佐市（健康づくり課）	088-852-1113	土佐市高岡町甲 1792-1
須崎市（健康推進課）	0889-42-1280	須崎市山手町 1-7
宿毛市（保健介護課）	0880-62-1235	宿毛市桜町 2-1
土佐清水市（健康推進課）	0880-82-1121	土佐清水市天神町 11-2
四万十市（保健介護課）	0880-34-1115	四万十市中村大橋通 4-10
香南市（健康対策課）	0887-50-3011	香南市野市町西野 2706
香美市（健康介護支援課）	0887-52-9282	香美市土佐山田町宝町 1-2-1
東洋町（住民課）	0887-29-3394	安芸郡東洋町大字生見 758-3
奈半利町（住民福祉課）	0887-38-4012	安芸郡奈半利町乙 1659-1
田野町（保健福祉課）	0887-38-2812	安芸郡田野町 1828-5
安田町（町民生活課）	0887-38-6712	安芸郡安田町大字安田 1850
北川村（住民課）	0887-32-1214	安芸郡北川村野友甲 1530
馬路村（健康福祉課）	0887-44-2112	安芸郡馬路村大字馬路 443
芸西村（健康福祉課）	0887-33-2112	安芸郡芸西村和食甲 1262
本山町（健康福祉課）	0887-70-1060	長岡郡本山町本山 600
大豊町（住民課）	0887-72-0450	長岡郡大豊町津家 1626
土佐町（健康福祉課）	0887-82-2333	土佐郡土佐町土居 206
大川村（総務課）	0887-84-2211	土佐郡大川村小松 27-1
いの町（ほけん福祉課）	088-893-3810	吾川郡いの町 1400
仁淀川町（保健福祉課）	0889-35-0888	吾川郡仁淀川町大崎 200
中土佐町（健康福祉課）	0889-52-2662	高岡郡中土佐町久礼 6663-1
佐川町（健康福祉課）	0889-22-7705	高岡郡佐川町乙 2310
越知町（保健福祉課）	0889-26-3211	高岡郡越知町越知甲 2457
梼原町（保健福祉支援センター）	0889-65-1170	高岡郡梼原町川西路 2320-1
日高村（健康福祉課）	0889-24-5197	高岡郡日高村本郷 61-1
津野町（総合保健福祉センター）	0889-55-2151	高岡郡津野町姫野々431-1
四万十町（健康福祉課）	0880-22-3115	高岡郡四万十町琴平町 16-17
大月町（健康福祉課）	0880-73-1365	幡多郡大月町 弘見２２３０
三原村（住民課）	0880-46-2111	幡多郡三原村来栖野 346
黒潮町（健康福祉課）	0880-43-2116	幡多郡黒潮町入野 5893

■　市町村社会福祉協議会（生活支援相談センター・生活困窮窓口）等

市町村名	窓口名称	電話番号	所在地
高知市	高知市生活支援相談センター	088-856-5529	高知市丸ノ内 1-7-45 総合あんしんセンター３階
室戸市	室戸市生活支援相談センター	0887-22-2660	室戸市領家 87 番地
安芸市	生活相談支援センターあき	0887-35-2915	安芸市川北甲 5685
南国市	あんしん生活サポートセンター	088-803-4122(直通) 088-863-4444(代表)	南国市日吉町 2 丁目 3-28
土佐市	土佐市社会福祉協議会 生活相談センター	088-852-2145	土佐市高岡町乙 3451-1 土佐市複合文化施設つなーで３階
須崎市	生活支援・総合相談センター 「ほっと」	0889-40-0358	須崎市南古市町 6 番 3 号 交流ひろばすさき 3 階
宿毛市	宿毛市社会福祉協議会	0880-65-7665	高知県宿毛市高砂 4-56
土佐清水市	生活・相談支援センター	0880-82-3500	土佐清水市寿町 11-9 土佐清水市社会福祉センター内
四万十市	若者就労支援センター つながるねっと	0880-34-8100	四万十市具同田黒 1 丁目 10-5
香南市	生活サポートセンターこうなん	0887-50-6666	香南市野市町西野 2706 番地
香美市	生活相談センター香美	0887-53-2877	香美市土佐山田町 262-1
東洋町	東洋町社会福祉協議会	0887-29-3144	安芸郡東洋町大字生見 756-8 東洋町地域福祉センター内
奈半利町	東部生活支援相談センター	0887-38-7346	安芸郡奈半利町乙 1269-1 奈半利町保健福祉センター内
田野町	田野町社会福祉協議会	0887-38-5325	安芸郡田野町 1828-4 老人福祉センター内
安田町	安田町社会福祉協議会	0887-38-5500	安芸郡安田町大字西島 40-2 安田町保健センター内
北川村	北川村社会福祉協議会	0887-38-6895	安芸郡北川村野友甲 710-2 総合保健福祉センター内
馬路村	馬路村社会福祉協議会	0887-42-1020	安芸郡馬路村大字馬路 407-1 デイサービスセンター内
芸西村	芸西村社会福祉協議会	0887-32-2211	安芸郡芸西村和食甲 1290 老人福祉センター内
本山町	本山町社会福祉協議会	0887-76-2312	長岡郡本山町本山 1041 社会福祉会館内
大豊町	大豊町社会福祉協議会	0887-73-1200	長岡郡大豊町黒石 345-7 大豊町総合ふれあいセンター内
土佐町	土佐町社会福祉協議会	0887-82-1067	土佐郡土佐町土居 206 土佐町保健福祉センター内
大川村	大川村社会福祉協議会	0887-84-2361	土佐郡大川村小松 78-6 総合福祉センター内
いの町	いの町社会福祉協議会	088-892-0515	吾川郡いの町 1400 すこやかセンター伊野内
仁淀川町	仁淀川町社会福祉協議会	0889-35-0207	吾川郡仁淀川町大崎 264-8 仁淀川町福祉センター内
中土佐町	中土佐町社会福祉協議会	0889-52-2058	高岡郡中土佐町久礼 6584-1
佐川町	あんしん生活支援センター	0889-22-1510	高岡郡佐川町乙 2310 佐川町健康福祉センターかわせみ内
越知町	越知町社会福祉協議会	0889-26-1149	高岡郡越知町越知甲 2457 越知町保健福祉センター内
檮原町	檮原町社会福祉協議会	0889-65-1235	高岡郡檮原町川西路 2321-1
日高村	日高村社会福祉協議会	0889-24-5310	高岡郡日高村沖名 5 社会福祉センター内
津野町	津野町社会福祉協議会	0889-55-2115	高岡郡津野町姫野々431-1 総合保健福祉センター里楽内
四万十町	しまんと町社会福祉協議会	0880-22-1195	高岡郡四万十町茂串町 11-30 四万十町社会福祉センター内
大月町	大月町社会福祉協議会	0880-73-1119	幡多郡大月町鉾土 603
三原村	三原村社会福祉協議会	0880-46-3003	幡多郡三原村来栖野 479-1 総合保健センター内
黒潮町	黒潮町社会福祉協議会	0880-43-2835	幡多郡黒潮町入野 2017-1 保健福祉センター内

■　精神科医療機関（診療所除く）

医療機関名	電話番号	所在地
やまもと病院	0887-26-1810	室戸市羽根町乙 1392
高知県立あき総合病院	0887-34-3111	安芸市宝永町 3-33
芸西病院	0887-33-3833	安芸郡芸西村和食甲 4268
同仁病院	0887-53-3155	香美市土佐山田町百石町 2-5-20
南国病院	088-864-3137	南国市大埇甲 1479-3
岡豊病院	088-866-2345	南国市岡豊町小蓮 689-1
高知大学医学部附属病院	088-866-5811	南国市岡豊町小蓮 185-1
高知医療センター	088-837-3000	高知市池 2125-1
高知ハーモニー・ホスピタル	088-883-4785	高知市南金田 5-18
土佐病院 （ギャンブル等依存症専門医療機関）	088-822-3357	高知市新本町 2-10-24
近森病院	088-822-5231	高知市北本町 1-1-16
海辺の杜ホスピタル （アルコール依存症専門医療機関）	088-841-2288	高知市長浜 251
高知鏡川病院	088-833-4328	高知市城山町 270
下司病院 （アルコール依存症専門医療機関）	088-823-3257	高知市本町 3-5-13
藤戸病院	088-822-3440	高知市上町 1-4-24
愛宕病院	088-823-3301	高知市愛宕町 1-1-13
愛幸病院	088-822-2739	高知市入明町 14-2
細木病院こころのセンター	088-822-7211	高知市西町 100
石川記念病院	088-892-0641	吾川郡いの町波川 77
清和病院	0889-22-0300	高岡郡佐川町乙 1777
一陽病院	0889-42-1798	須崎市赤崎町 9-3
渡川病院	0880-37-2220	四万十市具同 2278-1
聖ヶ丘病院	0880-63-2146	宿毛市押ノ川 1196

■　薬に関するご相談

医療機関名	電話番号	所在地
高知薬剤師会（薬の相談窓口）	088-820-5011	

■　借金について

機関名	電話番号	所在地
高知うろこの会（借金･生活困窮相談）	088-822-2539	高知市本町 ４Ｔ目 1-37 ３階
高知県立消費生活センター	088-824-0999	高知市旭町 ３Ｔ目 115 ソーレ ２階

■　法的トラブルに関して

機関名	予約電話番号
法テラス高知	050-3383-5577 ※サポートダイヤル:0570-078374
高知弁護士会	088-822-4867（相談予約専用電話）
高知県司法書士会	088-825-3143（総合相談センター）

■　治療しながらできる仕事について

窓口の名称	電話番号	所在地
ハローワーク高知	088-878-5320	高知市大津乙 2536-6
ハローワーク高知香美出張所	0887-53-4171	香美市土佐山田町旭町 1-4-10
ハローワーク安芸	0887-34-2111	安芸市矢ノ丸 4-4-4
ハローワークいの	088-893-1225	吾川郡いの町枝川 1943-1
ハローワーク須崎	0889-42-2566	須崎市西糺町 4-3
ハローワーク四万十	0880-34-1155	四万十市右山五月町 3-12
ハローワーク ジョブセンターほんまち	088-826-8870	高知市本町 4-3-41 高知地方合同庁舎１ 階

■　仕事の悩みの相談

窓口の名称	電話番号	所在地・備考
高知総合労働相談コーナー	088-885-602	高知市南金田 1-39
産業カウンセラー協会 高知支部	088-826-9880	※カウンセリング予約制・有料
高知産業保健総合支援センター	088-826-6155	※事業主・人事労務担当等相談窓口
こころの耳(働く人のメンタルヘルス)	0120-565-455	※ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ：「こころの耳」で検索

■　DVや犯罪被害について

窓口の名称	電話番号	所在地
高知県女性相談支援センター	088-833-0783	高知市百石町 ２Ｔ目 34-8
みんなの人権 110 番(女性の人権相談)	0570-003-110	高知市栄田町 2 丁目 2-10
警察総合相談電話	088-823-9110	高知市丸の内 ２Ｔ目 4-30 高知県警察本部内
レディースダイヤル110番	088-873-0110	
犯罪被害者ホットライン	088-871-3110	

■　子どもに関する相談窓口

窓口の名称	電話番号	所在地・備考
中央児童相談所	088-821-6700	高知市若草町 10-5
幡多児童相談所	0880-37-3159	四万十市渡川 1-6-21
心の教育センター	088-821-9900	高知市 大原町 120-1
ヤングテレホン	088-822-0809	高知県警察「こうちのまもり」より
少年相談電話	088-825-0110	各種相談電話番号
法務少年支援センターこうち	088-872-9330	高知市塩田町 19-13
少年サポートセンター	088-825-0110	高知市小津町 6-4 塩見青少年プラザ 2 階
高知県思春期相談センター PRINK	088-873-0022	高知市小津町 6- 4 塩見青少年プラザ 4 階
子どもと家庭の１１０番	088-972-0099	高知市新本町 1 丁目 7-30
子どもの人権１１０番(高知法務局)	0120-007-110	
子どもの権利１１０番 (高知弁護士会)	088-872-0324	※子ども本人の相談は原則無料
チャイルドライン高知	0120-99-7777	※18 歳までの子ども専用電話
24 時間いじめ電話相談	0570-078310	※24 時間電話受付

■ひきこもりに関するご相談

機関名	電話番号	所在地
ひきこもり地域支援センター	088-821-4508	高知市丸ノ内 2-4-1 1 階

■依存問題・自死遺族・その他様々なメンタルヘルスに関するご相談

機関名	電話番号	所在地
精神保健福祉センター	088-821-4966	高知市丸ノ内 2-4-1 1 階

■その他 電話相談窓口

機関名	電話番号	備考
高知いのちの電話	088-824-6300	※全国ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ: 0120-783-556
心のテレ相談	088-823-0600	※平日 13 時～15 時
よりそいホットライン	0120-279-338	※24 時間電話受付

memo

ー自助グループ　目次ー

分野	グループ ・ 団体名 等	掲載ページ
※説明※	自助グループ(セルフヘルプ・グループ)とは	7
アルコール	高知県断酒新生会	8
	南四国断酒会	9
	幡多断酒会	10
	AA 高知グループ	11
薬物	NA 高知グループ・きょうだけグループ	12
	高知ダルク　グループホーム“ちゃめ”	13
	全国薬物依存症者家族会連合会(薬家連)　高知家族会	14
ギャンブル	AGS 高知グループ	15
	GA 土佐ピアグループ	16
	ギャマノン高知	17
	GAFA 土佐よさこい・四万十・南国やまももグループ	18
	全国ギャンブル依存症家族の会高知	19
ｸﾚﾌﾟﾄﾏﾆｱ(窃盗症)	KA こうち	20
アダルトチルドレン	ACODA ベイビーステップ高知	21

※　グループの活動に関する問合せは、各ページの「連絡先(事務局)」へ直接ご連絡ください。

※　本冊子の掲載情報は、令和 7 年 3 月現在のものです。
発行後、活動内容(開催場所・時間等)が変更されている場合もありますので、
ご参加の際は事前に電話やホームページ等でご確認ください。

＜自助グループ（セルフヘルプ・グループ）とは＞

●自助グループ（セルフヘルプ・グループ）の特徴●



① 共通の課題を持つ当事者であること
② 参加は自発的なものであること
③ メンバーは対等な関係であり、仲間（peers）であること
④ 感情を共有していること
⑤ グループ内でのルールを了解していること
⑥ 基本的には専門家の関与がないこと

●参加するメリット●

① 人間同士の感情の解放と支えあい

同じ悩みを分かってくれる人、共有できる人に出会うことで、大きな安心と心強さを得られます。

② メンバー同士が成長できる

同じ体験を持つメンバーと接していると、しばしば素晴らしい出会いがあります。「他者を援助することは、（結果的に）援助する人も利益を受ける」ことで自らが成長し、「援助の受け手だった人が、援助の与え手になる経験」になります。つまり、自分が援助的な役割を担うことによって新しい経験を獲得し、それが自分自身の成長を促し自信を得ることにつながっていくのです。

③ モデルとなる人に出会う可能性もある

グループの中で自分の生き方のモデルとなる人に出会ったり、自分や家族の将来が予測できる点をあげることも出来ます。例えば、精神障害者の家族であれば、先輩の家族から情報を得て、「先を見越しての対応」ができる可能性もあります。

④ 役に立つ情報が得られる

当事者は切実な体験をもっているので、実体験に即したきめ細かい本当に必要な情報が提供　可能です。また社会の中での自分たちの置かれている現実（医療、教育、社会福祉、就労など）を知り、学びあうこともできると思います。

⑤ 社会に向けて働きかけることもできる

関連する制度をつくることへの働きかけ・啓発などの活動も社会貢献に役立ちます。

【名 称(グループ名)】

高知県断酒新生会

【参加メンバー】 酒害者本人、酒害者家族、および断酒活動に理解、協力くださる方々。

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	二神 啓通
住　　所	〒781-0251 高知市瀬戸西町1丁目 127 番地
電　　話	080-3921-8478 （西内携帯）
連絡窓口担当者	西内 雅信
メールアドレス	（当会ホームページのお問い合わせフォームをご利用ください）
問い合わせ可能な曜日・時間帯	随時

【会合情報等】

開催日時 会場	① 第4日曜日	19:00～21:00	佐川町 総合文化センター
	② 第3月曜日	19:00～21:00	南国市 地域交流センターみあーれ！
	③ 第2･5火曜日	19:00～21:00	高知市 新生会事務所
	④ 第4火曜日	19:00～21:00	安芸市 商連ビル
	⑤ 第1水曜日	19:00～20:45	高知市 新生会事務所
	⑥ 第2～4水曜日	19:00～20:45	高知市 東部健康福祉センター
	⑦ 第 2･4 木曜日	13:00～15:00	高知市 新生会事務所
	⑧ 第3金曜日	19:00～21:00	高知市 瀬戸西町公民館
	⑨ 第1土曜日	19:00～21:00	土佐町 農村環境改善センター
	⑩ 第2土曜日	19:00～21:00	香南市 のいちふれあいセンター
ホームページ	http://kochi-shinseikai.com ※最新の情報につきましては電話でお問合せください。		
その他のお知らせ	新生会事務所:高知市若松町 215		

【グループの活動内容】

- ◆ 断酒会例会開催日:上記のとおり
- ◆ 酒害相談活動:酒害相談電話開設、酒害相談例会毎月3回開催
- ◆ 酒害啓発活動:酒害啓発パンフレット、リーフレット配布
  当会発行機関誌、全日本断酒連盟機関誌配布
  当会発行の書籍類販売

※参加にあたっての留意事項･･･いつでも自由に見学できます。当事者はできるだけ家族同伴で。

【名 称(グループ名)】

南四国断酒会

【参加メンバー】 酒害者本人、酒害者家族、および断酒活動に理解、協力くださる方々。

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	秋永 恭良
住　　所	高知市横浜新町５丁目1901コーポルクソール102 広田 元彦方
電　　話	090－8697－1979
連絡窓口担当者	広田 元彦
メールアドレス	seiginback@gmail.com
問い合わせ可能な曜日・時間帯	電話は折り返します。

【会合情報等】

開催日時 会場	毎週月曜日	19:00～20:50	高知市 下司病院
	毎週土曜日	19:00～20:50	高知市勤労者交流館「クンペル」
	毎月第3木曜日	18:30～19:50	土佐市複合文化施設「つなーで」
	毎月第3日曜日	13:00～15:00	高知市 下司病院 ※現在休会中
ホームページ	―		
その他のお知らせ	―		

【グループの活動内容】

◆現在実動会員:15 名　◆会費:入会費:1000円 月額:一般会員 1000円 理事 2000円

◆下司病院に入院中の患者さんにも例会参加を呼び掛けて、患者さんと一緒に分ち合いをしている。

◆家族会員は、下司病院アルコール家族教室(毎月第1土曜日 13 時～15 時)に参加。

◆会報「青空」を発行、県内外の断酒会との交流にも役立てている。

◆レクレーションを年2回実施、正会員、家族会員、準会員、賛同者の親睦を深める場の一つになっている。

◆関係行政機関・医療機関主催のセミナー・フォーラム等への協力・参加、飲酒運転根絶キャンペーンなど酒害啓発活動にも積極的に参加。

◆NPO法人高知県断酒連合会 HP(日程・地図)に会場詳細を掲載しています。→

【名 称(グループ名)】

幡多断酒会

【参加メンバー】 酒害者本人、酒害者家族、および断酒活動に理解、協力くださる方々。

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	福田 一郎
住　　所	〒787-1441 四万十市伊才原 1670
電　　話	080-2978-2391
連絡窓口担当者	大江 拓　090−1173−4672
メールアドレス	ー
問い合わせ可能な曜日・時間帯	特に決めていませんが、仕事など都合上出られない場合があります。

【会合情報等】

開 催 日 時	毎週土曜日 19:00～21:00
会　　場	四万十市社会福祉センター 2階 小会議室
ホームページ	ー
その他のお知らせ	ー

【グループの活動内容】

◆ 活動開始は昭和47年6月。
現在会員、家族含め8～10名が参加し、毎週日曜日に開催しています。家族ぐるみの和気あいあいとした会であり、家族の悩み等を話し合い、交流を深め、会の中が温かい雰囲気を保っています。
また、年2回のレクリエーション、新年会を行っています。

◆ 尚、例会見学は、いつでも誰でも自由に参加できます。
(月会費2000円)

※参加にあたっての留意事項
参加または見学は自由にできます。

【名 称(グループ名)】

AA 高知グループ

【参加メンバー】 アルコール依存症からの回復を目的とし、グループのメンバーになる資格は「飲酒をやめたい」という願望だけです。

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	特においていません。
住　　所	〒730-0051 広島市中区大手町3丁目6－13ダイアパレス大手町603
電　　話	TEL 082－246－8608　FAX 082－249－1081
連絡窓口担当者	① AA 高知グループ　②③ 中四国セントラルオフィス ※　上記に連絡していただくと、高知グループの者につながります。
メールアドレス	① aa.kochigroup@gmail.com　②③ aa-csco@go7.enjoy.ne.jp
問い合わせ可能な曜日・時間帯	月曜日～金曜日(土日祝は休み)12:00～16:00

【会合情報等】

開催日時 会場	① 月曜日・金曜日 ※クローズドミーティング （本人のみ参加可）	19:00～20:30	① ZOOM を使ったオンラインミーティング
	② 土曜日 ※オープンミーティング （どなたでも参加可）	毎週土曜日 15:00～16:30 ※偶数月第3のみ 17:00～18:30	②③ カトリック江の口教会 敷地内 高知ボランティアビューロー （会場地図 QR コード↓）
	③ 第2・4土曜日 ※女性のみ クローズド （本人のみ参加可）	17:00～18:00	
ホームページ	JSO（NPO 法人 AA 日本ゼネラルサービス）：http://www.aajapan.org/ CSCO（中四国セントラルオフィス）：http://ww1.enjoy.ne.jp/~csco/ AA 日本オンライン・インターグループ　：https://www.aa-joi.org/		
その他のお知らせ	参加費は無料です。		

【グループの活動内容】

- ◆ アルコール依存症からの回復を目的としたAAミーティングを行なっています。
  ミーティングは言いっ放し、聞きっ放しの個人スピーチが中心で、曜日によって回復のためのプログラムについて学習します。土曜は女性のみのクローズドミーティングを行なっています。
- ◆ グループでのミーティングの他に、病院内ミーティングを行なっています。(祝日はお休み)
  - 海辺の杜ホスピタル:毎月第2水曜日 14:00～
  - 下司病院:毎月第2金曜日 13:30～【休止中】

【名　称(グループ名)】

NA高知グループ ・ きょうだけグループ

【参加メンバー】　薬物をやめたい願望がある方、家族、援助職の方、関係者、関心のある方も参加できます。

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	特に代表者は決めておりません。
住　　所	ー
電　　話	(高知グループ) 090−6604−0550 (きょうだけグループ) 090−7787−1910
連絡窓口担当者	ー
メールアドレス	(高知グループ)　na.kochi.group@gmail.com (きょうだけグループ)　kyoudake2023@gmail.com
問い合わせ可能な曜日・時間帯	対応時間:　9:00～21:00

【会合情報等】

開催日時 会場	＜高知グループ＞		
	水曜日	高知市新本町 1-7-31	午後 7:00～午後 8:30
	＜きょうだけグループ＞ ※　女性、クローズドミーティング(本人のみ参加可、家族、その他は応相談)		
	火曜日	高知東教会	午後 6:30～午後 7:30
	日曜日	ボランティアビューロー	午後 5:30～午後 6:30 ※(毎月最終日曜日) バースデーミーティング開催の場合、午後 5:00～6:30(延長あり)
ホームページ	NA JAPAN (ナルコティクスアノニマス日本):　http://najapan.org		
その他のお知らせ	祭日、夏期、年末年始は会場変更が多いので、事前にご確認ください。		

【グループの活動内容】

◆ NAは薬物依存者がミーティングを通して、お互いの苦しみを分かち合い、助け合い、そして「自分は孤独じゃない」と感じ、仲間と共に薬物から解放された生き方を実現していくためのものです。

※　**参加にあたっての留意事項**

薬物の持ち込み、使用禁止。このグループで話されたことなどは秘密厳守。

【名　称(グループ名)】

特定非営利活動法人　高知ダルク

【参加メンバー】 当施設は薬物依存症者の回復に向けての入所施設です(女性のみ)。

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	宮本　容子
住　　所	非公開
電　　話	088－856－8106
連絡窓口担当者	宮本　容子
メールアドレス	ー
問い合わせ可能な曜日・時間帯	月～金　9:30～17:30

【会合情報等】

開　催　日　時	土日以外　基本平日ですが、祝日は問い合わせてください。
会　　場	〒780-0870　高知市本町５丁目６番35号つちばしビル1階
ホームページ	http://int-kochi.com
その他のお知らせ	info@int-kochi.com

【グループの活動内容】

- ◆ 薬物依存の問題で悩んでいる女性の方(本人、友人、パートナー、家族)の相談。
- ◆ 施設内でのミーティング(女性のみ)

※　**参加にあたっての留意事項**

相談・見学などは事前に電話で連絡をお願いします。

【名　称(グループ名)】

全国薬物依存症者家族会連合会(薬家連)高知家族会

【参加メンバー】 薬物依存の問題を持つ人の家族・関係者

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	クスノセ
住　　所	－
電　　話	080－2983－3211
連絡窓口担当者	080－2983－3211（クスノセ）
メールアドレス	－
問い合わせ可能な曜日・時間帯	随時

【会合情報等】

開催日時	毎月1回　第1水曜日　13:00～17:00（日程変更有） 1月、5月は第2水曜日　13:00～17:00
会　　場	高知市勤労者交流館　2階会議室
ホームページ	現在なし　検討中
その他のお知らせ	参加費　2000円(会場費・講師への謝礼等の経費として) 毎月10名程度の参加者がいます。

【グループの活動内容】

- ◆ 毎月1回　第一水曜日(日程変更有)
- ◆ 薬物依存者の家族・知人・友人・パートナーの集まりで、それぞれ抱えている問題や悩みについて、勉強(講師を招き、考え方・対応について)・相談などを行なっています。

※　**参加にあたっての留意事項**

- 初めて参加される時は、お気軽に担当者までご連絡ください。
- ミーティングルール：自分の話をする(話をしたくない時はパスしてもかまいません)

秘密厳守(話の内容は外部に持ち出さない)

【名 称(グループ名)】

AGS アルコール・ギャンブル・ショッピング依存症 高知グループ

【参加メンバー】 本人友人誰でも気軽に参加できます(オープンミーティング)

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	森本
住　　所	高知市若草町
電　　話	080−8638−4200
連絡窓口担当者	森本
メールアドレス	−
問い合わせ可能な曜日・時間帯	特になし

【会合情報等】

開 催 日 時	毎週日曜日 14:00～16:00
会　　場	こうち男女共同参画センター「ソーレ」
ホームページ	−
その他のお知らせ	使用する部屋は会場案内板で確認してください。

【グループの活動内容】

- ◆ アルコール・ギャンブル・ショッピング依存症からの回復を目指す自助グループです。
- ◆ 宗教・宗派、政党、組織、団体に縛られず、メンバーの献金だけで運営する共同体で、会費は無料です。

※ **参加にあたっての留意事項**

会費も料金も払う必要はありません。私たちは自分たちの献金だけで自立しています。
※書籍代必要です(100円～300円)

【名　称(グループ名)】

GA土佐ピアグループ

【参加メンバー】 ギャンブルの問題を抱えた本人

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	
住　　所	ー
電　　話	090－9454－7187
連絡窓口担当者	GA 土佐ピア連絡係
メールアドレス	ga.tosapeer@gmail.com
問い合わせ可能な曜日・時間帯	いつでも大丈夫です。繋がらない場合は折り返し連絡致します。

【会合情報等】

開催日時	① 毎月 第1･3･5日曜日 14:00～16:00 ② 毎月 第2･4火曜日 19:00～20:30 ※基本的に当事者のみ参加可能なクローズドミーティング ①は毎月第1日曜日のみ、ご家族や支援者も参加可能なオープンミーティング(見学のみ)
会　　場	高知市保健福祉センター（高知市塩田町 18－10）※駐車場有(無料)
ホームページ	http://www.gajapan.jp/jicab-ga.html
その他のお知らせ	※ミーティングスケジュールは変更される場合があります。 事前にお問い合わせ頂くか、ギャンブラーズ・アノニマスのホームページにて、スケジュールをご確認下さい。

【グループの活動内容】

私達GA(ギャンブラーズ･アノニマス)は、ギャンブル問題で苦しむ当事者が、共通する問題を解決し、この病気からの回復と成長の手助けをすることを目的として活動する共同体です。

ギャンブルをやめたい人が集まる団体ですが、やめさせることを目的とはしていません。

毎週開かれるミーティングでは、日々の抱えきれないこと、自分の経験をありのまま正直に、自由に話したり聴いたりして、希望と経験を分かち合う時間を提供することを第一にしています。ミーティングは言いっぱなし･聴きっぱなしですので、持ち出さないのが基本ですので、説教や意見もなく安心してお話できます。

GA はどのような組織や思想･宗教にも縛られず、自分たちの献金のみで自立した自助グループであり、本名を名乗る必要もなく、参加義務や会費の請求もありません。

参加する条件はただ１つ、「 ギャンブル(もしくは金銭に関わる取引)の問題を抱えている本人である」事だけです。全国、及び世界中のギャンブルで苦しむ仲間が、ミーティングに通う日々の中で、ギャンブルをやめ続ける為の手助けを得ています。

【名　称(グループ名)】

ギャマノン高知

【参加メンバー】 ギャンブル依存症者の家族、友人たちです。

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	しょう
住　　所	ー
電　　話	080－6391－6778
連絡窓口担当者	しょう
メールアドレス	ー
問い合わせ可能な曜日・時間帯	特になし

【会合情報等】

開催日時	第2・4日曜日　14:00～16:00
会　　場	高知市東部健康福祉センター(高知市葛島4丁目3番3号)
ホームページ	ー
その他のお知らせ	使用する部屋は会場案内板で確認してください。 「ギャマノン・ミーティング」で案内しています。

【グループの活動内容】

◆ ギャマノン日本インフォメーションセンターの資料に基づき、それぞれが自分の話をし、他の人の話を聞く「言いっぱなし、聞きっぱなし」のミーティングで経験を分かち合います。

◆ ギャマノンではギャンブル依存症を病気と知らずに苦しんでいる家族、友人等に正しく病気を理解してもらいながら、自分の生き方を見いだし、回復を目指しています。

※参加にあたっての留意事項

会場の都合により変更になる場合がありますので必ず事前にご連絡をお願いします。
参加会費は必要ありません。献金でまかなわれています。金額の多少は本人の自由です。

R8年 12 月　ギャマノンとしての活動は**閉鎖**します。

R9年 1 月～「ギャンブル依存症家族のつどい　ひまわりの会」として活動を続けます。
開催日は、不定期ですので、開催状況については上記連絡先へお問合せください。

【名　称(グループ名)】

①GAFA 土佐よさこいグループ
②GAFA 四万十グループ
③GAFA 南国やまももグループ

【参加メンバー】 ギャンブルの問題に影響を受けた家族・パートナー

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	
住　　所	ー
電　　話 (連絡窓口担当者)	
メールアドレス	①gafa.tosayosakoi@gmail.com ②gafa.shimanto@gmail.com ③gafa.nankokuyamamomo@gmail.com
問い合わせ可能な 曜日・時間帯	

【会合情報等】

開催日時 会　　場	① 毎週日曜日 11:00～12:00　土佐市複合文化施設つなーで
	② 毎週木曜日 19:00～20:00　四万十市総合文化センターしまんとぴあ
	③ 毎週水曜日 19:00～20:00　南国市地域交流センターみあーれ
ホームページ	https://gafa-official.org
その他のお知らせ	● 上記の情報は、令和8年 10 月の情報です。 開催については、GAFA ホームページにてご確認をお願いします。 ● 新型コロナウイルス感染予防対策のもと実施いたしますが、突然の中止、日時・会場変更等も考えられます。 ● 初めて参加される方は各会場開始時刻の 15 分前にお越しください。

【グループの活動内容】

◆ さまざまな職業・それぞれの立場を超えて、家族の中のギャンブル問題を解決するために、自分の生き方を変えていこうとしている人たちの集まりです。12 ステッププログラムという、世界中の依存症当事者・家族が使っているプログラムを使っています。家族や友人のなかにギャンブルの問題がある方は、どなたでもご参加いただけます。

【名 称(グループ名)】

全国ギャンブル依存症家族の会 高知

【参加メンバー】 ギャンブルの問題を抱える方のご家族

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	野村
住　　所	ー
電　　話 (連絡窓口担当者)	080−4036−8508
メールアドレス	ー
問い合わせ可能な 曜日・時間帯	ー

【会合情報等】

開催日時 会　　場	毎月第3日曜日 13:30~15:30 土佐市複合文化施設つなーで
ホームページ	https://www.gdfam.org
その他のお知らせ	● 上記の情報は、令和8年 10 月の情報です。 開催については、上記ホームページにてご確認をお願いします。 ● 新型コロナウイルス感染予防対策のもと実施いたしますが、突然の中止、日時・会場変更等も考えられます。

【グループの活動内容】

ご家族同士が支え合い、ギャンブル依存症問題を共に乗り越え、解決へ導く場です。一人では困難なことも、ご家族の一人ひとりが共に正面から向き合い、行動することでギャンブル依存症という病気の知識と家族としての正しい対応を学び、問題解決へと導いていくことを目的に活動しています。

【名 称(グループ名)】

KAこうち

【参加メンバー】 クレプトマニア(窃盗症)当事者のみ

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	高知うろこの会
住　　所	〒780-0870 高知市本町４丁目 1-37 丸の内ビル３階４号室
電　　話	088－822－2539　フリーダイヤル:0120－565－275
連絡窓口担当者	担当者 ： 頼光 香奈
メールアドレス	uroko@galaxy.ocn.ne.jp
問い合わせ可能な曜日・時間帯	月～土 8:30～17:30 ※ 電話がつながらない場合もありますが、時間をおいておかけください。

【会合情報等】

開 催 日 時	毎週日曜日 10:00～12:00
会　　場	当事者にのみご通知します。
ホームページ	－
その他のお知らせ	当分の間は、開催日時・場所については上記のとおりです。

【グループの活動内容】

- ◆ 「KA こうち」はクレプトマニア(窃盗症)のための自助グループです。
  万引き・病的窃盗の問題でお悩みのご本人であればいつでも参加可能です。
- ◆ 専門医療機関・相談機関での診断とプログラムによる回復のための集団精神療法(ミーティング)を行います。
- ◆ 当事者同士のミーティングによって反省と心の回復を目指して交流します。
  ご家族や関係者の方でクレプトマニアにお悩みの方はご相談下さい。

※ **参加にあたっての留意事項**

個人情報に関して厳しく管理する必要があります。
そのため同意書を提出していただく場合があります。

【名 称(グループ名)】

ACODA ベイビーステップ高知

【参加メンバー】 アダルトチルドレン当事者のみ

【連絡先(事務局)】

代表者名(世話人)	ー
住　　所	ー
電　　話	ー
連絡窓口担当者	みーこ
メールアドレス	babystepkochi@gmail.com
問い合わせ可能な曜日・時間帯	随時

【会合情報等】

開催日時 会　　場	毎週土曜日　15時15分～18時 高知市下知コミュニティセンター
ホームページ	① ベイビーステップ高知（ホームページ）http://www.babystepkochi.com ② ベイビーステップ高知 @babystep_kochi ③ ACODA（ホームページ） http://www.acoda.org/
その他のお知らせ	● 会場の高知市下知コミュニティセンターは仲介等行っておりませんので、下知コミュニティセンターへの連絡はご遠慮ください。「ベイビーステップ高知」に関するお問い合わせは、上記メールアドレスまでお願いいたします。 ● 会場の駐車場は使用できません。公共の交通機関でお越しいただくか、近隣のパーキングをご利用ください。 ● 15時より前に入室はできません。時間まで階下でお待ちください ● 開催日時や場所に変更がある場合は、ベイビーステップ高知ホームページまたは Twitter にてご案内しています。

【グループの活動内容】

◆ ACODA とは、アダルト・チルドレン・オブ・ディスファンクショナル・ファミリーズ・アノニマス**【子供の時期を機能不全家族(問題のある家庭、主に児童虐待など)で過ごした成人の集まり】**の略称です。

◆ ACODA「ベイビーステップ高知」は、アダルトチルドレンの方のための自助グループです。アダルトチルドレンでお悩みの本人であればいつでも参加可能です。診断の有無は必要ありません。

◆ AA(アルコホリークス・アノニマス)の12のステップを基にした、ACODA の12のステップを回復のプログラムとして使っています。ステップの読み合わせと分かち合いを行っています。

※ **参加にあたっての留意事項**・・・クローズの会です。参加メンバーのプライバシーが守れますようにお願いします。

memo

アディクション・フォーラム高知
令和８年度　配付冊子

当事者・家族・支援者のための相談窓口ガイド
各種相談機関と自助グループ

作成：高知県立精神保健福祉センター
（アディクション・フォーラム高知実行委員会事務局）

住　所：高知県高知市丸ノ内２丁目４－１　保健衛生総合庁舎１階
電　話：０８８－８２１－４９６６　ＦＡＸ：０８８－８２２－６０５８
メール：060303@ken.pref.kochi.lg.jp
ホームページ：https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060000/060303/

作　成：令和８年11月