

病院に行こうにも  
本人がどこにも出かけようしない

こっちがどれだけ心配しても  
わかってくれない

ご家族も手を尽くして困ってはいませんか

## ■家族学習プログラム■

このプログラムでは、ネット・ゲーム依存症を持つ本人の問題行動が軽減したり、相談支援機関や治療に結びついたりするために、家族が出来ることについて学びます。

本人がなかなか病院や相談機関につながれない。本人とのコミュニケーションがうまく取れない。そんな方が対象です。

全4回のセッションです。

- ① ネット・ゲーム依存症を理解する
- ② 問題行動の理解と安心した関係づくり
- ③ ポジティブなコミュニケーション
- ④ 望ましい行動を増やす

参加費

全4回 2000円  
※初回参加時にお支払いください。



地方独立行政法人長野県立病院機構  
長野県立こころの医療センター駒ヶ根  
〒399-4101  
長野県駒ヶ根市下平 2901  
0265-83-3181

初診予約専用電話  
0265-83-4156  
9:30~17:00 (月~金※祝日除く)

# ネット・ゲーム 依存症

～治療のご案内～



長野県立  
こころの医療センター駒ヶ根

Nagano Prefectural Mental Wellness Center - Komagane

## ■ こんな症状ありますか ■

学校や仕事よりゲームを優先してしまう



夜中ゲームやネットをして朝起きられない



スマホが手元にないと落ち着かない



スマホやゲームができないとイライラする



SNS やゲームが気になって勉強や仕事に集中できない



ゲームを優先して約束を破ったことがある



ゲーム時間を減らせない自分がなさけなくて落ち込んでしまう



## ■ 治療までの流れ ■

### 予約

必ず事前に予約をしてください。  
初診予約専用電話

**0265-83-4156**

(月～金※祝日除く) 9:30～17:00

### 診察

お困りのことや生活の様子をお聞きます。必要に応じて心理検査など行います。

本人の話を大事にし、それぞれに合った目標を定め、治療を開始します。最初のうちは目標達成は難しくとも、主治医と試行錯誤をしていきましょう。

### プログラム

全7回のプログラム。  
病気について学ぶとともに、同じ病気を抱えた仲間とこれまでを振り返り、これからの対策を考えてきます。

### ピアミーティング

仲間や病院スタッフと一緒に話すことで、困りごとや「気持ち」を分かち合う時間です。同じ立場の仲間だからこそ思いが分かり、支え合うことができます。



## ■ デイケア ■

日中安心して通える場所です。

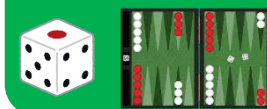
10代・20代と一般のプログラムがあります。少人数グループでの活動や個別活動を通じて、社会性や自信の獲得、自己理解を深めるのが目的です。担当スタッフが一人ひとりの悩みや目的に合った支援を行います。

### プログラムの例

#### スポーツ



#### テーブルゲーム



#### SST



#### 創作活動



SST (ソーシャルスキルトレーニング) : 上手に人と付き合うコツや問題解決ができるように考える方法を学びます。

MCT (メタ認知トレーニング) : 自分の考え方のパターンを探ります。

※見学体験は随時受け付けています。

※詳細はお問い合わせください。

