

■家族学習プログラム■

このプログラムは、本人をなかなか病院や相談機関につなげられない。本人とのコミュニケーションがうまく取れない。そんな家族が対象です。プログラムの中で、家族間のコミュニケーションをより円滑にする技術を学んだり、家族にしかわからない気持ちや悩みを分かち合しましょう。

全6回のセッションです。

- ① ネット・ゲーム問題を理解する
- 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
- ⑤ 家族の状況理解
- ⑥ 分かち合い・家族交流会

参加費

全6回 2000円
※初回参加時にお支払いください。

※本人の受診歴がなくても参加出来ます。



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 プログラム ～治療のご案内～

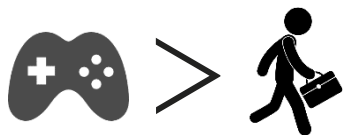


長野県立
こころの医療センター駒ヶ根

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。



デイケア

主治医と相談した結果、治療プログラム
やピアミーティング（仲間同士の交流）へ
参加することもできます。
デイケアで行っています。



■ デイケア ■

治療プログラム“おらほ”

オフライン「ホッ」と体験 プログラム
全7回。
コントロール障がいについて学ぶととも
に、同じ悩み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。

第1・第3木曜日 13:15～

ピアミーティング“ふらっと”

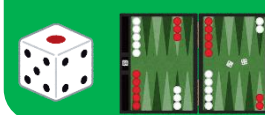
仲間や病院スタッフと一緒に話
すことで、困りごとや「気持ち
ち」を分かち合う時間です。同
じ立場の仲間だからこそ思いが分か
り、支え合うことができます。
また様々な活動を行いゲーム以外の
楽しみを体験します。

毎週水曜日 13:15～

スポーツ



テーブルゲーム



体力測定



創作活動



※希望者はデイケアの他プログラムも参加可。
※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。