

インターネットやゲームのこと  
この夏、一緒に考えてみませんか？

こころの医療センター駒ヶ根

# 夏の ネット・ゲーム プログラム

## 集団認知行動療法プログラム (全7回、毎週木曜 午後)

ネット・ゲームについて学んだり、同じ悩みを抱える仲間とこれまでを振りかえって、これからのネット・ゲームとの付き合い方を考えていきます。

## ピアミーティング (全7回、毎週火曜 午後)

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」を分かち合います。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。

### 対象

インターネットやゲームの使いすぎで困っていて、本人にプログラムへの参加意思がある高校生以上の方(当院に通院できる方)

\*このプログラムは、小中学生が参加するプログラムと合同開催となります。

### 期間

【入院プログラム】 7月24日(月)～9月7日(木)

夏休み明けのプログラムは、外来プログラムでご参加いただくこともできます。スタッフにご相談ください。

【外来プログラム】 7月25日(火)～9月7日(木)の毎週火・木曜日

# プログラム参加方法



## 申込・予約

まずはお気軽にお問い合わせください。  
お話を伺い、参加を希望される方には外来予約をお取りします。  
診察予約はお問合せ日以降、7月21日までにお取りします。



## 診 察

7月21日までに外来で診察をお受けいただきます。  
本プログラムにご参加可能かどうか、医師や医療スタッフが直接お話を伺います。



## 参 加

診察で許可がおりたら、プログラムにご参加いただきます。  
インターネットやゲームから離れる生活をしてみましょう！

### 募集人数

プログラム定員になり次第、  
募集を締め切ります。  
詳細はお問い合わせください。

### 費用

保険診療  
福祉医療をお持ちの方は、  
各市町村の自己負担額分

### お問合せ

長野県立こころの医療センター駒ヶ根  
0265-83-4156 (初診予約専用)  
受付時間: 平日 午前9時30分から午後5時

