



インターネットや  
ゲームから離れてみよう!

こころの医療センター駒ヶ根

# 夏の ネット・ゲーム 特別プログラム

## 心理療法プログラム (全7回)

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、これからの対策を考えていきます。

## 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**中学3年生までのお子さん(長野県内在住の方に限る)

\*このプログラムは、高校生以上の参加するプログラムと合同開催となります。  
\*プログラムは、学習的要素を含みます。通常の文書の読み書きができる方が対象となります。

### 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



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いただきます。  
診察予約はお問い合わせ日以降、7月14日までの期間にお取りします。



7月14日までに外来で診察をお受けいただけます。  
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。



診察で許可がおりたら、プログラムにご参加いただけます。  
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

入院プログラム 2名まで  
外来プログラム 8名まで

## 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

7月7日(金)までに  
お申し込みください!

