

ここ駒通信

kokokoma
information



Autumn
2024

特集

ネット・ゲーム 依存症

ゲームが好きだけ？それとも？

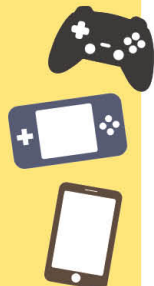
依存症チェックリスト

ここ駒での治療



長野県立こころの医療センター駒ヶ根
Mental Wellness Center-Komagane

ゲームが好きなだけ？それとも依存症？どっちなの??



ゲームって楽しい!

5歳の時
一緒にやろう
わー!ゲームだ!! ありがとう!!

小学2年生の時
自分のやつ買ってもらった! 通信しよう!
やろーぜ!
それ持ってたっけ?

小学4年生でサッカーを始めた
ゲームは21時まででやめること! ネット対戦は夕方だけね!
今いいところだからもう少しだけ...

みんなで練習後にゲームをやった

人間関係でストレスを感じて...

中学に進学し、サッカー部に入学
おまえのせいで今日は負けたんだぞ!
ごめん...

さすがに言いすぎだと思うよ
え...

はあ...
部活行きたくないな... 今日休んじゃおう...

ゲームだけが楽しみ

ああ、悔しい! もう一戦いこう!
おう!

ここはテストに出るから復習しておくように
あ〜眠い... まあ あんな時間までやってたしな 今夜も約束あるし 忙しいな...

最近、夕飯しか食べないじゃない大丈夫?
腹減らないからいらないよ

こんな時間だし学校休も
ゲームするか

ゲームが何よりも最優先

学校も行かずゲームばかり! 将来どうするつもりだ!!
うるさいな! 将来なんて知らねえよ!

ネット回線切られた!
ランクマッチの約束 限定アイテム キャンペーン VIP ランキング
ログイン ボーナス ポイント減点 他のプレイヤーに追い抜かれる...
ゲームができない!!

ゲームをやらせろ!!

親の顔も見たくない... 学校なんて行かない... ネット仲間はわかってくれるのに

のめり込みすぎて、生活に支障が出ていませんか?



ネット・ゲーム依存症とは…

日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、インターネットやゲームをやり続けてしまい、**自分ではコントロールができない状態を依存症**といいます。

自ら抱える困難や苦痛を、一時的に緩和するためにやり始めたネットやゲームを長年続けることで、**脳に異常をきたします。**

また、ネット・ゲームを**生活の何よりも優先してしまう**ため、自分だけではなく家族や友人など周りの人の生活にまで影響を及ぼしてしまいます。

そのため、治療が必要となります。

「意志が弱いから」

「だらしがないから」

というわけでは、ないのです

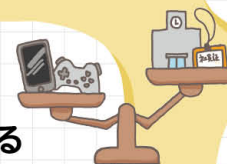


ネット・ゲーム依存症

チェック リスト

あてはまるものは
ありますか？

学校や仕事より
ゲームを優先する



スマホやゲームをする
時間を減らそうと
思っても
減らせない



「ネットやゲームを
している時間が長い」と
周りの人から
指摘されたことがある



スマホやゲームが
できないと
イライラする



夜中までネットや
ゲームをしてしまい、
朝起きられない



ゲームを優先して
約束を破った
ことがある



ネットやゲームを
していない時でも
そのことを考えてしまい
物事に集中できない

ひとつでも
あてはまったら、
医療機関への相談を
ご検討ください。



ここ駒での治療



家族学習プログラム

同じ悩みをもつ
家族同士のつながりが
できます

対象

本人をなかなか相談機関や医療機関につなげられない、
コミュニケーションがうまく取れないなどの悩みをもつ**家族**

※本人の受診歴がなくても参加できます。

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、家族ができる
ことについて学びます。

日程 毎月第1木曜日
13:30 ~ 15:00

具体的に何をするの？

- 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
- 5 家族の状況理解
- 6 分かち合い・家族交流会



まずは私たちが
学ぶことから
なのね…

ネット・ゲーム依存症は本人が病気である
ことを自覚しにくく、自分から治そうと
はなりにくい病気です。本人が問題を認
識し問題行動を減らすために、まず家族
の支援が最も重要になります。

ピアミーティング「ふらっと」

対象

ネット・ゲームにより日常生活に困りごとがある方

※参加には、当院外来を受診していただく必要があります。

同じ悩みを抱えた仲間



同じ悩みを抱えた仲間や病院
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。

日程 毎週火曜日
13:15 ~ 15:00

想像していたより
ぼくの気持ち
わかってもらえた！



具体的に何をするの？

話すこと以外にも、スポーツやボードゲーム、
体力測定、創作活動など様々な活動を行い、
ゲーム以外の楽しみを体験します。

ピアミーティングに参加することで、「自分だけじゃないんだな」という
安心感から、気負いなく治療プログラムに参加できるようになることも。

治療プログラムは次のページ →

治療プログラム「おらほ」

対象 ネット・ゲームにより日常生活に困りごとがある方

※参加には、当院外来を受診していただく必要があります。

プログラムテキストを使いながらこれまでの振り返り、ネット・ゲームとの上手な付き合い方や対処法について考えていきます。

日程 第1・3木曜日
13:15～15:00

具体的に何をやるの？

- ① 今までの1日の生活を教えて
- ② どんなことが起きていたか考えよう
- ③ ネット・ゲームの良いこと悪いこと
- ④ どうしてネット・ゲームを使いすぎるの？
- ⑤ 依存から脱出するには
- ⑥ 自分の気持ちと付き合うには
- ⑦ 時間の過ごし方・将来を考えよう

ゲームをやめろとは
言われないよ。



参加した方たちに
「仲間で話をするのが楽しい」と
思ってもらえるような
和やかな雰囲気
のプログラムです。



プログラム後…

家庭の雰囲気が 落ち着く



親が前のように小言を言うことが減った。家庭内の雰囲気が明るくなった気がする。

日常生活が 落ち着いてくる



中学3年の夏休み明け、初日から登校できた。緊張したけれど、クラスメイトたちは普通に話しかけてくれた。

コントロールを 意識するようになる



時々やりすぎることもあるけれど、ゲームの時間はだいぶ減った。受診の時にやりすぎたことは正直に先生に伝えている。先生は、怒らずに話を聞いてくれる。

ゲーム以外の 楽しみを見つける



サッカー部には戻れなかったけれど、フットサルをして遊ぶことがある。高校進学したら、違うスポーツをやってみようかと思っている。

外来のご案内

診療科 精神科

診療日 月～金曜日

休診日 土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

※但し、救急の場合はこの限りではありません。

外来診療担当医は
ホームページを
ご覧ください。

予約制専門外来

子どものこころ診療センター

対象 中学3年生まで

こころに関するさまざまな問題を抱える患者さんの診療を行っています。医師だけでなく、看護師、公認心理師、精神保健福祉士による多職種チームで子どもとその家族をサポートします。初診時の問診票はホームページからダウンロードできます。

依存症医療センター

対象 アルコール、薬物、ギャンブル、インターネット、ゲームなどの過剰使用でお困りの方

依存症の予防や治療を目的としたプログラムを行っています。また、患者さんのご家族を対象としたプログラムも実施しています。プログラムの詳細はホームページでご紹介しています。

もの忘れ外来

対象 原則かかりつけ医に紹介された方

かかりつけ医からの紹介によって、認知症の有無、原因疾患、重症度などを見極めるための鑑別診断を行います。地域の認知症サポート機関として、市町村の地域包括支援センターとの連携にも力を入れています。

薬剤師外来

対象 当院に通院されている患者さん

「今飲んでるお薬は、いつまで飲んだらいいの?」「量が多いから減らしたい」「副作用が気になる」など、お薬についての不安を抱える患者さんの相談窓口です。

問い合わせ/薬剤部

初診までの流れ

こんな症状があったらご相談ください。



- 眠れない日が続いている
- 激しく気分が波がある
- この頃イライラする
- 今までと同じように生活が送れない
- 日常生活に支障が出てきた
- 意欲・集中力が低下してきた
- 家族からスマホやゲームの使用で注意される
- お酒を飲むのをやめたいのにとまらない
- 身体の不調があるけど、内科では異常がない

「初診予約」にご相談ください。

初診日を決定し、診療となります。(完全予約制)

患者さん初診予約専用

TEL 0265-83-4156

受付時間 月～金曜日の9:30～17:00(祝日を除く)

※受付時間外の緊急時は 83-3181 にお電話ください。

初診の予約については、患者さんまたはご家族から初診専用電話におかけいただきますようお願いいたします。

○予約電話で担当の看護師またはソーシャルワーカーがお話を伺います。

医療機関などからの紹介

TEL 0265-83-3181 (代)

FAX / 0265-83-6160

受付時間 月～金曜日の8:30～17:00



kokokoma information

地方独立行政法人 長野県立病院機構



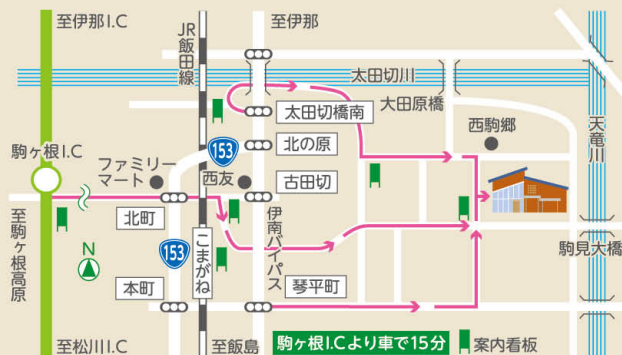
長野県立
こころの医療センター駒ヶ根
～あなたの手の届くところに～

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平 2901

TEL 0265-83-3181 (代表) FAX 0265-83-4158



WEBサイトでこころ駒通信の
バックナンバーを読めます



<https://kokokoma-hosp.or.jp>

🔍 こころ 駒ヶ根

【発行日】2024年9月