



令和4年(2022)年3月1日

長野県立病院機構(こころの医療センター駒ヶ根)プレスリリース

インターネット・ゲーム依存症治療プログラム を開始します

長野県立こころの医療センター駒ヶ根では、増加する患者、家族のニーズに応えるため、令和4年3月からインターネット・ゲーム依存症治療を開始します。

1 外来受診について

3月から受入れを開始します。

○予約・お問合せ窓口 地域連携室 平日 9時30分から17時まで

○電話番号 0265-83-4156 (初診予約専用電話)

2 治療プログラムの内容について

(1) 「インターネット・ゲーム依存症プログラム」

病気について学ぶとともに、同じ困りごとを抱えた仲間と一緒に、プログラムテキストを使いながら、これからのインターネット・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。

(2) 「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。

(1)、(2)ともに、参加するためには、初めに当院外来を受診していただくことが必要です。

(3) 「家族学習プログラム」

インターネット・ゲーム依存にお困りの家族を対象としたプログラムです。当院未受診の方も参加できますが、参加には事前予約が必要です。

長野県立こころの医療センター駒ヶ根
(事務部長) 森腰 孝之
(担当) 肥野 哲幸 木下 さやか
電 話 0265-83-3181(代表)
FAX 0265-83-4158
メール komagane@pref-nagano-hosp. jp

長野県立病院機構 本部事務局
(局長) 日向 修一
(担当) 竹前 敦子
電 話 026-235-7152
FAX 026-235-7161
メール honbu@pref-nagano-hosp. jp

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げれない。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。

