

## ○ネット・ゲーム依存とは？

インターネットやゲームなどのやり過ぎで、日常生活に支障をきたしている状態のことをいいます。

例えば、食事、入浴、睡眠、勉強、仕事などは生活の中で本来必要なことですが、インターネットやゲームを優先してしまうために、これらの行動ができなかったり、取り掛かるまでに時間がかかってしまったりしている状態です。

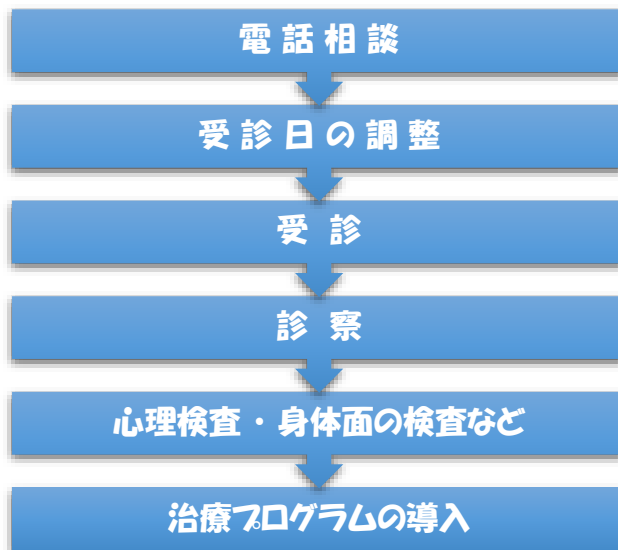


## ○簡易スケール（GAMES-test）

まずは以下の質問項目を参考に、現在の状態をチェックしてみましょう！

| 質問項目                                                           | 回答                                           |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| ゲームを止めなければならない時に、しばしばゲームを止められませんでしたか。                          | 1. はい<br>0. いいえ                              |
| ゲームをする前に断固していたより、しばしばゲーム時間が延びましたか。                             | 1. はい<br>0. いいえ                              |
| ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったと思いませんか。     | 1. はい<br>0. いいえ                              |
| 日々の生活で一番大切なものはゲームですか。                                          | 1. はい<br>0. いいえ                              |
| ゲームのために、学業成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか。                               | 1. はい<br>0. いいえ                              |
| ゲームのために、睡眠不足またはその傾向がありましたか。（過去12か月で30日以上）                      | 1. はい<br>0. いいえ                              |
| ゲームのために、健康に悪影響がでたり、仕事を怠くしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか。                 | 1. はい<br>0. いいえ                              |
| ゲームにより、睡眠障害（眠れきれない、起れないなど）や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けましたか。 | 1. はい<br>0. いいえ                              |
| 平日、ゲームを1日にだいたい何時間していますか。                                       | 0. 2時間未満<br>1. 2時間以上<br>2. 4時間未満<br>3. 4時間以上 |
| 評価方法：各質問項目に対する回答の数字を合計する。<br>5年以上の場合、ゲーム行動が疑われる。               |                                              |

## ○治療の流れ



※お一人お一人の状態を、身体・心理検査等を通して、丁寧に診させていただきますため、治療プログラム導入までに、数回の受診が必要となります。

## ○費用について（本人）

※各市町の医療費補助制度がありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

医療法人 仁康会 小泉病院

地域医療連携科 (0848) 60-9101

## ○家族相談について

ご本人が受診を希望していない場合でも、ご家族だけで悩まず、一度ご相談ください。まずはご家族のお話をうかがいながら、問題解決の方法を一緒に考えさせていただきます。

## ○治療プログラムのスケジュール

| 時間          | 当事者                                                                             | 家族                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 第2・四土曜日     |                                                                                 |                                                                        |
| 9:00~10:00  | <b>レクリエーション</b><br>ネット・ゲームを使わず人と交流し、有意義な時間を過ごす。参加者の興味・関心を育む。                    | <b>レクリエーション</b><br>当事者と一緒に参加することができる。                                  |
| 10:00~11:00 | <b>グループワーク</b><br>テキストを使ったワークや、参加者同士の意見交換を通し、リアルな生活を大切にできるような、ネットゲームの使い方を学ぶ。    | <b>家族教室</b><br>テキストを使ったワークや、家族同士の意見交換を通して、ネットゲーム依存の正しい知識、対応の仕方などを学ぶ。   |
| 11:00~12:00 | <b>交流会（フリータイム）</b><br>ボードゲームや会話を行いながら、楽しく安心感を抱けるような時間を過ごす。参加者によっては個別対応をする場合もある。 | <b>家族会</b><br>家族同士がお互いに悩みを分かち合い、共有し、支えあうことで、家族の不安や悩みが軽減する。個別対応する場合もある。 |

※第2・四土曜日を予定していますが、変更する場合があります。詳細はお問合せ下さい。

## ○グループワークテキスト

「i-SWING」（医療法人 光風会 三光病院 作成）を使用し、ご本人・ご家族をサポートいたします。



## ○家族会のお知らせ

依存症は家族を巻き込む疾患と言われています。  
ご本人だけでなく、ご家族も自身の健康を大切にしてください。

同じ悩みを抱える家族同士の交流をととして、  
お互いの思いや悩みを分かち合い、家族自身の健康を回復させます。

小泉病院では、K-R I S E プログラムと並行し、  
家族会・家族教室を開催致します。是非ご参加ください。

## K-RISE 家族会/教室



家族会：同じ悩みを抱える家族同士が分かち合い、  
支えあう事で悩みが軽減します。

家族教室：テキストを使用し、依存症の正しい知識、  
適切な対応できるよう学びます。

開催日時 第2.4土曜日

医療法人仁康会 小泉病院

開催日については変更となる場合がございます。

お問い合わせ

ホームページをご確認ください。

Tel: (0848) 66-3355

※家族教室/家族会はご本人のプログラムと部屋  
は分かれますが同時に行います。

担当：地域連携室 河津

詳細は小泉病院ホームページにて随時お知らせをしています。



お問い合わせ

〒729-2361 三原市小泉町 4245 番地

TEL (0848)66-3355

担当者:地域連携科 河津(かわつ)

ケーライズ  
**K-RISE**

インターネット・ゲーム依存  
外来治療プログラム



医療法人 仁康会  
KOIZUMI HOSPITAL

小泉病院