



国立大学法人
東京医科歯科大学
TOKYO MEDICAL AND DENTAL UNIVERSITY

インターネットへの依存に 悩まれる方のための 専門外来です

私たちの身近な存在となったインターネット。それらは老若男女、時間を問わず、簡単に楽しめるものですが、のめりこみすぎると様々な問題が生じます。
 一夜中にゲームに熱中しすぎて、朝起きられない、昼夜逆転している。日中の過度な眠気。
 ーゲーム上で課金をしすぎて借金をしてしまう。
 ー学校や職場、家庭でネットやゲームの使いすぎで問題が起こった。(留年、中退、成績低下や家庭内暴力、解雇や上司からの叱責など)
 ーゲーム以外への集中力や意欲が低下した。
 このような問題が生じていてご本人が来院可能な場合は是非、入院・外来プログラムをご利用ください。
 (※中学生以上が対象となります)

依存症はご本人が問題を自覚し受診に繋がるまでには高いハードルがあり、ご家族がとても疲弊していることが多々あります。ご本人を受診に繋げるための関わり方のコツを学び、ご家庭で実践していただくため、週に1回の家族支援プログラムを行っております。こちらもぜひご利用ください。

当院について

施設名称 東京医科歯科大学医学部附属病院 精神科
 住 所 〒113-8510 東京都文京区湯島1-5-45
 病 床 精神科41床(開放病棟)
 スタッフ 医師、看護師、心理士、作業療法士、精神保健福祉士

お問い合わせ・ご予約は

TEL 03-5803-5673

FAX 03-5803-0176

受付時間09:00~16:30

<http://www.tmd.ac.jp/psyc/index.html>

●当院へのアクセス



JR御茶ノ水駅・丸の内線御茶ノ水駅より徒歩3分

診療時間のご案内

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	再	再	-	家	-	-	-
午後	再	再	-	初	-	-	-

初診:木曜 家族支援:木曜 再診:月曜または火曜

東京医科歯科大学
医学部附属病院

ネット依存
専門外来

入院治療プログラム

外来治療プログラム

家族支援プログラム



家族支援プログラム

- 第1章 ネット依存とは
- 第2章 自分の思考の自覚と変容
- 第3-5章 ネット依存に変容をもたらす望ましい声かけ
- 第6-7章 イネイブリングをやめよう
- 第8章 暴力・苛立ちへの対応
- 第9章 治療をすすめるタイミングと声かけ
- 第10章 どうなると良い？
- 第11章 また、ネット・ゲームにはまり込む？
- 第12章 支援者であるご家族の健康と幸福

入院・外来プログラム

- 第1回 ネット・ゲームについて考えてみよう
- 第2回 自分について考えてみよう
- 第3回 ネット・ゲームにつながる思考をさぐる
- 第4回 ネット・ゲームにつながらない思考をさぐる
- 第5回 ネット・ゲームにつながる仕組みと対処法
- 第6回 生活目標を立てる

- コラム1 ゲームはみんなやっている？
- コラム2 なぜゲーム障害は問題なの？
- コラム3 ゲームをすると頭の中では何が起ころ？
- コラム4 ストレスコーピングとしてのアディクション
- コラム5 ゲームだけして生きていける？
- コラム6 課金と無課金
- コラム7 ネットゲームにコントロールされる生活からコントロールする生活へ

※内容は変更になる可能性があります。



治療の流れ

初めてご来院いただいた際の治療の流れです。
(対象；中学生以上)

1 問診票記入

診断および治療方針を立てる際に必要となりますので、幼少時の様子や家族関係、学歴、学校や職場での様子、自宅での様子、どのようなコンテンツを利用しているか、などの情報を記入していただきます。

2 医師の問診

インターネットやゲームへ依存してしまう背景として、発達障害、睡眠障害、うつ病や強迫性障害など、他の精神疾患の合併はないか、医師による診察を行います。またご本人の依存症の段階に応じて、情報提供や動機付け面接、最適な治療法を提案していきます。

入院治療

生活リズムの乱れが顕著な方は特に入院プログラムをお勧めしています。1ヶ月の入院プログラム中に検査や心理教育、必要に応じて薬物治療を行います。

入院中のスマートフォンの使用制限に関しては医師とご本人とで目標設定を行いその範囲で使用して頂きます。

外来治療

入院治療に抵抗がある方、入院治療を終えた方は外来治療を行なっていきます。外来診察時間は短時間のため、デイケアとの併用や、初回検査・心理教育目的での入院をおすすめしています。毎回の診察で生活状況を確認し、目標設定を行っていきます。

デイケア

入院治療、外来治療、いずれも当院デイケアを併用し治療を行なっていきます。デイケアでは料理、絵画やスポーツ、音楽、メンタルヘルスに関するレクチャー、外出プログラム（お花見や登山）など、様々なプログラムを用意しています。

こんな症状の方に…

健康への影響；不眠、昼夜逆転、日中の居眠り、不注意、成長障害、頭痛、肩こり、体力低下、気分が落ち込む、やる気が出ない
学業への影響；出席日数不足、学力低下、浪人や留年、不登校
仕事への影響；仕事上のミスの増加、遅刻や欠勤
仕事中のゲーム使用など
家庭への影響；借金、金銭の盗難、暴言暴力
人間関係；友人の減少、犯罪に巻き込まれるなど

料金の目安

本人	健康保険が適応されます
個別家族相談（初回）	15400円
個別家族相談（2回目以降）	8800円
家族支援プログラム	5500円

家族支援プログラムとは

依存症は「否認の病」と言われ、ご本人が病気を認識するまでには、長い年月や多くの失敗が必要となります。しかし、周囲が関わり方を変えることで、ご家族の負担が軽減したり、ご本人とのコミュニケーションが取りやすくなり、ご本人を早く医療機関につなげることができます。参加される場合は初回は家族相談（個別）が必要となります。

●CRAFT

当家族支援プログラムはCRAFT(Community Reinforcement and Family Training)という依存症患者のご家族を対象として開発されたプログラムに基づいた編成となっています。

●暴力がある、言い争いになる、本人の言いなりになる
このような問題が生じている方は、是非プログラムに参加し、ご本人と良好なコミュニケーションが取れるコツを学んでいきましょう。