

ベスリクリニック 依存外来 (スマホ依存症・ゲーム依存症克服) プログラム



* 通院の目安: 個人差やご都合によりますが6~8回(1~4回までは1週間に1回程度、5回以後は2週間に1回程度になります。)

対象となる患者さんのタイプ

- ・ゲームやスマートフォンに依存的傾向があり、日常生活に支障をきたしている方

このセラピーは合わない可能性のある状態

- ・アルコール依存や薬物依存状態にある方
- ・自己開示に抵抗のある方
- ・自覚症状がない方

セラピー終了後の目指す姿

- ・依存症を克服していく過程で、自分を受け入れ、日々の生活や自分を取り戻します

step	1	2	3	4	5	6
大まかな内容	カウンセリングの説明・目標設定	客観的な視点の獲得	本質的なテーマに取り組む	テーマを乗り越える取り組み	依存症を忘れられる時間を作る	決別とフォローアップ
ステップ毎の患者様の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・カウンセリングの進め方、方法に納得して治療を受けられます。 ・問題を解決してどんな状態になりたいのかを明確にします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一週間のタイムスケジュールを書く記入課題を行います。 ・生活を振り返り、自分の状態を客観的に見れるようになり、改善意欲が向上します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・依存症の背景に隠れている心の痛みを見つめます。 ・依存症というテーマの背景にある自分の心の痛みに気づき、受け入れていきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心を痛めていたことがスッキリします。 ・依存に対する気持ちや和らぎます。 ・ネガティブな気持ちが解消されます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活で、依存対象から離れて生活できる時間が増え、自信がついていきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アバターを消したり、アプリを消したりなど依存対象と決別します。 ・依存対象から離れても、日常生活を安心して送れる実感が持てます。
当院が実施する治療	<ul style="list-style-type: none"> ・カウンセリングの流れや、今後の進め方をわかりやすく説明します。 ・問題を解決してどうなりたいたのか、未来像、解決像について話し合います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お話をお伺いしつつ、記入課題や観察課題を出します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・依存に至るキッカケになった、心を痛めたことについて具体的にお話をお伺いします。 ・お伺いしたテーマに対する取り組みを一緒に決めていきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・Step 3のテーマを乗り越える取り組みを行います。 ・自己肯定感向上 ・感情のコントロール ・自分軸の確立等 ・場合によっては、このステップを繰り返し、または飛ばしてStep 5へ移行します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お話をお伺いし、依存対象から離れる時間を作る取り組みを話し合いを通して決め、実行します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・依存対象と決別するサポートをします。 ・また戻るのではないかという不安をお持ちの方に、継続的に丁寧にお話を伺うフォローアップを行います。