

ネット依存症入院治療プログラム（ライフレンジプログラム：LAP）のご案内

入院中に実施すること

- 身体検査（一般血液検査、尿検査、心電図、胸部・腹部レントゲン、脳 CT、MRI、光トポグラフィー）
- 生活指導
- 個別認知行動療法（1～2 回/週）
- 作業療法
- 栄養指導

入院期間

1～2 ヶ月程度。入院期間は状況に応じて調整いたします。

その他

開放病棟でのご入院となります。全室、お部屋代が発生いたします。

プログラムの内容

入院期間はおおよそ2ヶ月間で、最初の1ヶ月間はネットから距離を置いてネット使用以外の方法で時間を過ごして頂くための練習を目的に、スマホを手元に置かない状態にして頂きます。その上で、乱れた生活リズムを立てなおすために看護スタッフと一緒に生活スケジュールを立てたり、作業療法士と共にOTプログラムに参加してネット以外の活動を生活の中に組み込んでいく練習を行ったりしていきます。また、それと同時に、ネットやオンラインゲームとの現実的な付き合い方を身につけるための認知行動療法を心理士から受けて頂きます。このようにして1か月が経過した段階で、以降は、退院後の生活においてスマホの使用時間をご自身でコントロール出来るようになることを目標に、上限時間を設定した上でスマホの使用をご許可させて頂く形になります。そして、設定した時間内でスマホの使用を終了出来た場合には、使用出来る時間を段階的に増やしていき、使用時間のコントロールを練習していきます。

ただし、ネットやゲームに対する依存性が高く、いきなりスマホが使用出来なくなることに耐えられないような方の場合には、使用時間を設定した上で入院当初からスマホを使用出来るような形にしたり、2ヶ月の入院期間が生活上の理由から困難な方では入院期間を可能な日数に短縮したりするなど、現実的で柔軟な方法を心懸けております。

問い合わせ先

総合サポートセンター（月曜～金曜 8:30 ～ 17:00）

電話 03-3300-5329

※土曜、日曜、祝日、創立記念日（11月15日）、年末年始を除く

