

認知行動療法を基盤とした依存症集団療法（リオマップ）

※保険診療の対象で、各種健康保険や自立支援医療が利用できます

「依存症」とは、何かに心を奪われて「やめたくても、やめられない」状態となり、日常生活に支障をきたすようになった状態のことです。依存する対象は薬物、アルコール、ギャンブル、インターネットなど様々ですが、最近では世界保健機関 WHO が「ゲーム障害」をメンタルヘルス障害の一つとして公式に位置付け話題となったように、オンラインゲームへの依存も世界的に注目を集めています。

当院で実施する集団療法（リオマップ）は、認知行動療法の原理やマインドフルネスのワーク、ソーシャルスキルトレーニングの要素も取り入れたプログラムを実施します。また「自分トリセツ」を各自が作成することで再発予防策を講じる助けとし、よりよい日常生活、社会生活を送れることを目的としています。

国立病院機構 久里浜医療センターや大阪府立病院機構 大阪精神医療センターの研修経験のある医師や公認心理師が集団療法を行います。

▲▽第2期 開催日程（全12回）▽▲

※第7回以降の日程は後日お知らせします。

※全日程参加必須ではありません。可能な範囲でのご参加も可能です。

第1回 4月10日（土） 16:30～17:30

第2回 4月24日（土） 16:30～17:30

第3回 5月8日（土） 16:30～17:30

第4回 5月22日（土） 16:30～17:30

第5回 6月12日（土） 16:30～17:30

第6回 6月26日（土） 16:30～17:30

第1期は以下の日程で実施中です。募集人数が上限に達していますので、これから参加希望の方は第2期へお申込みください。
3/13（土）、3/27（土）、4/10（土）、4/24（土）、5/8（土）、5/22（土）、6/12（土）、6/26（土） いずれも 15:00～16:00

1回（60分）あたりの費用：保険診療上の通院集団精神療法に該当し、自己負担割合3割の方で810円（非課税）、自立支援医療の手続きが認められた方は270円（非課税）が通常の診療代金に加算されます。

公認心理師によるカウンセリング

学業や仕事、日常生活等で感じるこころの不調に対して、当院ではお薬の治療と併せて、公認心理師によるカウンセリングを行っています。カウンセリングではあなたのこころの中にある不安や違和感をゆっくりとお聞きし、「どうなりたいか？」を見つけそこへ向かうお手伝いをします。

睡眠などの生活習慣と一緒に考えたり、具体的な場面におけるコミュニケーションについて検討することもあります。これまで自身が行ってきた考え方や行動のパターンに気づき、それをよりよい状態に変化させることで自分らしい生き方を見つけることに繋がったり、他の薬物療法等と相乗効果がでることが期待されます。

1対1で受ける当院のカウンセリングは保険適応ではなく、診療は受けずに通うことも可能です。

☆カウンセリング時間 1回 50分

☆料金 4000円（税別）

☆お申込み 当院のウェブページをご覧ください。

<https://www.riomh-clinic.com/counsel>

