宮木医院
リオムメンタルクリニック

認知行動療法を基盤とした依存症集団療法（リオマープ）

※保険診療の対象で、各種健康保険が利用できます

「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（リオマープ）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。

▲▽第 18 期 開催日程（全 12 回）▽▲

※第 5 回以降の日程は後日お知らせします。

第 1 回	10 月 8 日（土） 15:00～16:00	第 2 回	10 月 22 日（土） 15:00～16:00
第 3 回	10 月 29 日（土） 15:00～16:00	第 4 回	11 月 12 日（土） 15:00～16:00

第 1～17 期は募集人数が上限に達しました。参加希望の方は第 18 期へお申し込み下さい。

1 回（60 分）あたりの費用目安：
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 1030 円（非課税）

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を一緒に考えたり、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出ることが期待されます。

1 対 1 で行うカウンセリングは集団療法と異なり、保険対象外で診療を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　5000 円（税込）

※現金にてお釣りのないようお支払いください（カード、キャッシュレス決済不可）。

☆お申込み　当院のウェブページをご覧の上、お申込みください。
https://www.riomh-clinic.com/counsel

カウンセリング案内ページ