



こころの相談室だよ

NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター*

相談員：川口 智子



皆様、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。これを目にしている方やそのご家族にも、ゲームをされる方はいるかもしれませんが、世界保健機関(WHO)は昨年「ゲーム障害」を正式な病気として認定したことをご存知でしょうか。

- ・ゲームをする時間をコントロールできない
 - ・他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する
 - ・ゲームによって問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける、エスカレートする
 - ・ゲームをすることにより、学業や仕事、家事等の日常生活に著しく支障を来している
- ……といった症状が12ヶ月以上続く場合、ゲーム障害と診断され、重症の場合は期間が短くても診断される場合があります。

子どもの場合は、子どもの思いを聞きながら、1日の中でゲームをする時間、場所などのルール作りをしたり、保護者が一緒に外出するなどゲーム以外での日常生活の充実を図ることも大切です。お困りの方はご相談ください。



相談申込み方法(料金は無料です)

大学院連合メンタルヘルスセンター

県北部 相談会場●**帝塚山大学** 学園前キャンパス内 18号館3階 18301室 (奈良市学園南3丁目1番3号)

【NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム】

相談日 毎週木曜日(祝日の場合は原則前日) 相談時間 14:00~17:00の間で50分(初回は60~90分程度)

県中部 相談会場●**奈良県市町村会館** 2F 講師控室1 (橿原市大久保町302番1)

相談日 毎週木曜日(祝日を除く) 相談時間 9:00~12:00の間で50分(初回は60~90分程度)

相談手順 お申込みは下記**予約専用メール**をお願いします。



相談予約
専用アドレス

soudan2@mental-health-center.jp

お問い合わせ ☎06-6755-4458(月、水、金の13時~17時)

(迷惑メール設定解除
をお願いします)

①メールにて

- ・件名：**市町村職員共済組合**
- ・内容：①お名前、②電話番号、③ご希望日をお知らせください。

②担当相談員より、
予約可能時間をお知らせいたします。

③予約日承諾の
お返事メールをお願いします。

④**各相談会場**で
お待ちしております。

※特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

ハートランドしぎさん

(生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号)

相談手順 お申込みは相談予約専用電話をお願いします。(1人3回を限度とします)

受付日 火・木曜日(10:00~16:00)*祝日及び年末年始を除く。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

0745-72-5307