

お子さんのインターネット等（スマホ・ゲーム含む）の使用が気になるご家族様へ

# INAP

アイナップ  
**InterNet Addiction Program**

児童・思春期（10～18歳）向け  
インターネット等 依存予防・回復プログラム

## 全7回コース

- スマホがないと不安を感じていませんか？
- 家族や友人よりスマホを優先していませんか？
- 使用時間を制限するのに苦労していませんか？



- 健全なインターネット利用習慣の確立を目指します
- 全ての回への参加がより効果的ですが途中からでも参加できます

### 【費用について】

- ・保険診療扱いになります  
(目安：0～2,000円／1回)
- ・「こども医療受給資格証」のご提示で  
中学生までは自己負担はありません
- ・昼食付き（費用は別に発生しません）

回数	ワーク（テーマ）
第1回	自分がどのようにネット・ゲームを使っているのかを知ろう
第2回	よくあるトラブルの事例を通して自分に出来ることを考えてみよう
第3回	自分の周りにいる人に対して『ありがとう』を探してみよう
第4回	ネット・ゲームの良いところ、悪いところを考えてみよう
第5回	自分の生活を振り返り、みんなが笑顔で過ごせる毎日を考えてみよう
第6回	周りの人にした「やさしいこと」「困らせたこと」を思い出してみよう
第7回	これまでを振り返り、これから的生活をもっとよくするために目標を考えてみよう

※ 日時はすべて(土)「10:00 - 13:00」

スケジュールはご相談のうえ、調整させていただきます

医) 全隆会 指宿竹元病院 (担当：地域連携部)

☎ 0993-23-2311 (10:00～17:00 / 日祝除く)

✉ shinri@ibutake.com

