



ADHD とインターネット・ゲームとの付き合い方



2025 年 **12 月 20 日 (土)**

9 : 45 ~ 12 : 45

(受付開始 9 : 30 ~)

今年も早いものでもうすぐ終わりです。いろいろな事があった 1 年間でしたね。

恒例の年末セミナーでは、今年も患者様とご家族・支援者のための時間になるように、スタッフ一同で相談して、催しを企画しました。

支援に役立つ経験や悩みも共有できればと考えています。

生きる育む輝くメンタルクリニックで、来年につながる支援の時間を一緒に過ごしませんか？

会 場

生きる育む輝くメンタルクリニック
Neo 梅田茶屋町 2 階
レジリエンスルーム

対象者

患者様とご家族、
支援者の方

定 員

15 名程度 (先着順)

参加費

¥ 5,000 (税込 ¥ 5,500)
(患者様 1 名につき、複数名参加の
場合、2 人目以降は 500 円割引)



ゆったりとリラックスしながら参加
いただけるよう、お茶やお菓子も
ご用意してお待ちしております♪



内容

9 : 45 ~ 10 : 45

医師講演「インターネットやゲームと 上手に付き合う方法」

(安田 由華 フォスター理事長)

やらなければいけないことがあるのに、気が付くと、スマホやゲームばかりしていませんか？ スマホやゲームばかりしてしまうとどうなるのか。行動の背景にはどのような心の問題があるのか解説します。家族ができること、自分自身が出来ることについて一緒に楽しく考えましょう！

10 : 45 ~ 10 : 55 質疑応答

講演内容についての質疑応答を行います。

11 : 05 ~ 11 : 25 かんたんチェアヨガ

心や身体に疲れを抱えていませんか？ 椅子さえあればできる簡単ヨガで、1 年間頑張った自分を癒してあげましょう。

11 : 35 ~ 12 : 15 体験型ワーク

スマホの時間管理に関する声かけを、ロールプレイで練習していきましょう！

12 : 15 ~ 12 : 45 座談会

日ごろ悩んでいることや対処法など、皆さんで共有して今後につなげて参りましょう。

【申し込み方法】生きる育む輝くメンタルクリニック 各院受付 (Neo 梅田茶屋町・梅田本院) にてお申し込みください。

【申し込み期間】2025 年 10 月 14 日 (火) ~ 12 月 12 日 (金) 17 : 00

【問い合わせ】〒530-0013 大阪府大阪市北区茶屋町 4-2 エスプライム茶屋町 3 階
TEL : 06-6371-8070 ホームページ <https://lgbmental-chaya.com/>



医療法人フォスター

生きる・育む・輝く
メンタルクリニック Neo 梅田茶屋町