スマホ依存症研修会

スマホに依存していませんか？

気づかないうちに、心も生活も縛られているかもしれません。



スマホがあなたの時間と心を奪う

こんなこと、ありませんか？

当てはまるものが多いほど、
スマホ依存症の可能性があります。

- ☑ 1日に何度もスマホをチェックする



気づけば何度も画面を見てしまう。
通知が気になって仕方がない。

- ☑ SNSや動画を長時間見てしまう



予定していなかったのに、
気づけば何時間も見ている。

- ☑ スマホがないと不安になる



手元にないと落ち着かない。
ソワソワしてしまう。

- ☑ 勉強や仕事に集中できない



やるべきことがあるのに、
ついスマホを触ってしまう。

- ☑ 夜遅くまでスマホを使ってしまう



寝るつもりが、つい見続けて
睡眠時間が減ってしまう。

- ☑ やめようと思ってもやめられない



やめようと決めても、
またすぐに使ってしまう。

中高生の4人に1人がネット依存の疑い



約25%

「中学生は24.1%」
「高校生は26.9%」

出典：兵庫県立大学 竹内和雄教授による独自調査（2023年）

本人だけでなく、ご家族も苦しんでいます。



スマホ依存症は、本人の心と生活だけでなく、
ご家族の心にも大きな負担を与えます。
家族の心配や不安、すれ違い、関係の悪化など、
周囲の人たちも深く苦しむことがあります。

スマホ依存症は※1 人間性の問題ではなく、病気です。



意志が弱いからではありません。
スマホ依存症は、誰にでも起こりうる病気です。
正しく認識し、適切な治療や支援を受ければ、
回復は可能です。一人で抱え込まず、相談してください。

※1 正式にはゲーム障害

講師紹介



山﨑 石根 先生

依存症たすけあいの会　事務局長

依存症の当事者や家族を適切な専門機関に繋ぐための相談活動や、予防啓発としての講座をオンラインや高校等でも開催し、依存症支援の活動に活躍している。

参加無料
どなたでもご参加いただけます

日時	12月11日(金) 16:00〜17:30
会場	勝山文化センター 第1会議室
対象	中高生・保護者・教職員・興味のある方
主催	勝山地域青少年健全育成協議会

お問い合わせ・お申し込み

勝山地域青少年健全育成協議会事務局
（勝山文化センター内）
0867-44-2011
（担当）森口

お申し込みはこちらから