

**参加費無料**  
事前申し込み不要

# わたしのスマホの使い方って 依存症ですか？ ～七色の明日～

スマートフォンは今や多くの人が所持する、便利なもの。  
電車やバスでスマートフォンの画面を眺める姿は、  
いまや誰しもが目にする光景ですよね。

そんな日常にかかせないもののひとつですが、一方で、  
一部の使い方疑問がわく方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

なぜそこまでして、のめり込むのだろう。  
楽しいから？ 寂しいから？

それともそれって、ただの使い過ぎではなく、  
依存症・・・？

けれど、どこからが依存症で、

どこまでがただの使い過ぎか、わからない。

だって、自分も依存していると考えれば、

依存している気がするから。

日常ではなかなか振り返る機会がない、

ご自身のスマートフォンの使い方。

今回のセミナーで、いま一度

一緒に考えてみませんか。



イラスト:日向台病院デザイナー

## ●プログラム

- 第一部**
- 13:00 ● 開演
  - 13:10 ● ご挨拶
  - 13:40 ● 当事者体験発表

休憩・販売 各事業所の製品販売中!

- 第二部**
- 14:00 ● 講演  
久里浜医療センター  
精神科診療部長  
松崎尊信先生
  - 15:00 ● 休憩・販売
  - 15:10 ● 座談会
  - 15:40 ● 質疑応答
  - 16:00 ● ご挨拶



松崎尊信先生 略歴

2000年3月 九州大学医学部卒業、同精神科学教室入局  
2010年4月 九州大学大学院で博士号を取得  
2013年4月 厚生労働省精神・障害保健課で依存症対策専門官として勤務  
2016年7月 久里浜医療センター精神科に勤務  
2017年4月～2022年3月 厚生労働省健康課参与(併任)

主な所属学会・資格等: 精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、  
日本医師会認定産業医  
専門分野: 精神医学、依存症

イラスト:マインド画

令和7年2月14日(金) 13:00～16:00

※当日は公共交通機関をご利用し、お越しください。(12:30 受付開始)

## 旭公会堂

(定員 350名)

主催・お問い合わせ先

横浜市旭区役所(高齢・障害支援課) Tel: 045-954-6145

Fax: 045-955-2675

旭区生活支援センターほっとぽっと Tel: 045-744-8244  
(日曜休館)

Fax: 045-744-8243

第26回旭区精神保健福祉セミナー実行委員会

イラスト:日向台病院デザイナー

