



第45回

山形県医師会学校医大会

日 時

令和8年2月21日(土) 午後3時30分～5時

開催形式

Zoomによるライブ配信(無料・要申込)

テーマ

メディア依存

「禁止」「取り上げる」は逆効果!

ネット・ゲーム依存専門心理師から問題解決へのアドバイス



報 告

学校の立場から

メディアと上手に付き合えるようになるための取り組み

米沢市立広幡小学校 養護教諭 細川奈津美 先生

眼科医の立場から

近視とメディア

山形県眼科医会副会長 上領 勝 先生

特別講演

座長 山形県医師会学校保健委員会委員長

山形県小児科医会会長 橋本 基也 先生

子どものインターネット依存の予防と回復支援

—学校・家庭・地域で取り組むデジタルウェルビーイング—

一般社団法人日本デジタルウェルビーイング協会 代表理事

ネット・ゲーム依存予防回復支援サービスMIRA-i(ミライ) 所長

公認心理師・臨床心理士・社会福祉士

森山 沙耶 先生



【事前申込サイト <https://qr.paps.jp/pR2Ks>】

事前申し込みサイトまたは左記のQRコードからお申込みください。

お申し込み完了後、ご登録のメールアドレスに当日ご利用いただく視聴アドレスが送信されます。

※事前登録用サイト、左記QRコードから直接研修会を視聴することはできません。

申込締切 令和8年2月16日(月) ただし、定員になり次第、締め切ります。

主 催

山形県医師会

後 援

山形県教育委員会
(申請中)

お問い合わせ

山形県医師会

TEL. 023-666-5200

E-mail. ken-ishi@yamagata.med.or.jp



子どものインターネット依存の予防と回復支援

— 学校・家庭・地域で取り組むデジタルウェルビーイング —

一般社団法人日本デジタルウェルビーイング協会 代表理事
ネット・ゲーム依存予防回復支援サービスMIRA-i（ミライ）所長

公認心理師・臨床心理士・社会福祉士 森山沙耶

スマートフォンやオンラインゲーム、SNSの普及により、子どもたちの生活は大きく変化しています。娯楽やコミュニケーション、学習面での利便性が高まる一方で、依存的な使用が問題となっています。インターネット依存とは、インターネットの使用を自らコントロールできず、多くの時間を費やすことによって日常生活に否定的な影響を及ぼす状態を指し、メンタルヘルスの悪化、生活リズムの乱れ、学業や対人関係への悪影響を引き起こすとされています。また、インターネット依存は、インターネット上で発生するさまざまなトラブルとも関連しています。特に近年は、性的コンテンツや広告への曝露の問題、SNSやオンラインゲームを通じた性被害などの事例も報告されています。こうしたインターネットの過剰使用や不適切な使用は、発達途上にある子どもの心身に多大な影響を及ぼすとともに、家庭や学校生活での不適応を引き起こす要因となり得ます。

本講演では、子どものインターネット依存のメカニズムを心理社会的観点から解説し、学校現場や家庭における早期発見・予防・回復支援のポイントを示します。依存に気づくためのサイン、一次予防の方法、依存傾向のある児童生徒への関わり方など、実践的な支援策を紹介します。さらに、性的コンテンツへの曝露や性被害など、インターネット上のトラブルに関する最新データを踏まえ、メディアリテラシーの向上を含めた予防教育の意義についても考察します。

予防・支援の基本は「禁止」ではなく、「理解」と「対話」です。子どもが安心して悩みを話せる関係性を築くことが、依存やトラブルを未然に防ぐ第一歩となります。本講演では、学校・家庭・医療が協働して子どものデジタル・ウェルビーイングを支えるための具体的な取り組みを提案します。

プロフィール

東京学芸大学大学院修了後、家庭裁判所調査官を経て、病院・福祉施設にて勤務。
ネット・ゲーム依存予防回復支援MIRA-iおよびJDWAを立ち上げ、カウンセリングや予防啓発等を行う。
著書に『専門家が親に教える子どものネット・ゲーム依存問題解決ガイド』

所属団体・学会

一般社団法人日本デジタルウェルビーイング協会 代表理事
日本臨床心理士会 東京公認心理師協会 代議員
日本心理臨床学会 日本アルコール・アディクション医学会
関東甲信越アルコール関連問題学会
子どものネット・リスク教育研究会 専門研究員

書籍のご紹介

