

令和7年度 家族講座

スマホ・SNS 依存 家族でできる予防と対策

参加費
無料

講師 桑原主税 氏

地域活動支援センターじゃすぴあ
精神保健福祉士・公認心理師

「家族がスマホや SNS に没頭している」「もしかしてスマホ依存…？」

「どう声かけたらいいかわからない」

そんな心配・不安を感じる **ご家族を対象** に開催します。

この講座は、依存のメカニズムを学び、グループワークを通して、
同じ悩みを持つ家族同士で分かち合いながら、関わり方を一緒に
考えていきます。どうぞお気軽にご参加ください。

日時 令和8年 3月28日(土)

14:00～16:00

場所 鹿児島市精神保健福祉交流センター
(はーと・ぱーく)

対象 **ご家族の** スマホ・SNS 等の使い方
お困りの方(鹿児島市民)

定員 10名 ※定員を超えた場合は抽選になります

申込方法 **電話 または 窓口まで**

同日(午前)にもスマホ・SNS 依存の
講座もございます。
あわせてご検討ください。

申込締切

3月21日(土)

※抽選結果は、
3/22(日)15時以降に
当方よりご連絡いたします

お申し込み・お問い合わせ

鹿児島市精神保健福祉センター(はーと・ぱーく)

鹿児島市鴨池2丁目22-18 開館時間9:00～21:00

申込専用 **070-1371-6837** / 099-214-3352 (火曜休館日)

はーと・ぱーくとは…鹿児島市民のメンタルヘルスの相談機関です。お気軽にご相談ください。