



第103回こんぼ亭

市来真彦



## 松崎尊信さん

国立病院機構久里浜医療センター 精神科診療部長  
(精神科全般、ネット依存症、アルコール依存症、  
ギャンブル依存症をご担当されています)

# SNSと承認欲求

SNSの仕組みを知り  
取り残され不安から  
抜け出す



『こころの元気+』12月号「SNS時代の承認欲求とうまくつきあうには」の全文  
(松崎先生ご執筆)をお読みいただけます!



見逃し配信  
あります!

Q&A機能で  
質問もできます!

2026  
**1/17** 土

最終申込日

1月14日(水)

開催当日の受付はできません。ご注意ください!

参加費

賛助会員	一般	グループ(3人まで)
1500円	2500円	6000円

13:00~15:00 30分程度延長する場合があります

オンラインで開催します

●インターネットからの参加申し込みが難しい方は、コンボ事務局までご連絡下さい。

●以下のサイトからお申込み下さい  
(クレジットカード決済、コンビニ支払い)  
右のQRコードからもアクセスできます。



<https://comhbotei103.peatix.com>

●パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。

●オンラインの講演会システム ZOOM (ズーム) ウェビナーを使用します。

●視聴している人は、画面に映りません。

●開催後、動画を編集した後、約2~3週間ウェブサイトで公開。申込者は視聴ができます。

くわしくはこんぼ亭ホームページで。

第103回こんぼ亭

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=46462](https://www.comhbo.net/?page_id=46462)

お問い合わせ **047-320-3870**

### ネット・ゲーム依存の専門家がお伝えする

- SNSは承認欲求を強く刺激し、数値化した評価で心が振り回されやすい
- SNSにふり回されると社会的比較が強まり、自己評価が揺らぎやすい
- FOMO (取り残される不安) が生じ、過度な確認行動を招く
- 承認欲求とつきあうには、認知の修正・刺激統制・リアルな関係が重要
- SNSの仕組みを理解すれば、承認欲求とよりよくつきあえる

### ● SNSを「承認の獲得の目的」から「自己表現や他者とのつながり」にシフトさせることを考えます

SNSではフォロワー数や「いいね」の数が、まるで自分の価値そのもののように見えてしまうことがあります。投稿が伸びると気分が上ががり、伸びないと落ち込む。人の「映える生活」ばかりが流れてきて、つい比べてしまう。そして「自分だけ取り残されているのでは?」という不安(FOMO)に駆り立てられ、スマホが手放せなくなっていく。こうした気持ちになるのは、承認欲求・社会的比較・SNSのアルゴリズムという仕組みによる強化など、具体的な心理的メカニズムが関わっています。その背景を理解することは、SNSで疲れやすい心を守り、自分らしい距離感を探すための大きな助けになります。今回のこんぼ亭では、SNSを「承認の獲得」といった目的から「自己表現や他者とのつながり」へとシフトさせるにはどうすればよいのかをお伝えいたします。





第103回こんぼ亭

オンライン



## お申し込み方法

**【お申込方法】**インターネットからの参加申し込みが難しい方は、コンボ事務局までご連絡下さい。  
以下のサイトからお申し込みください。

(クレジットカード決済、コンビニ支払いです)

<https://comhbotei103.peatix.com>



◀ スマホの方は、こちらからアクセスできます。

※お申込みの個人情報は、各種手配・手続き、コンボからの各種お知らせ以外には使用いたしません。

### 【オンライン開催について】

- パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。
- オンラインの講演会システムZOOM(ズーム)ウェビナーを使用します(ウェビナーは、視聴している人の映像は画面に映りません)。
- お申し込みいただいた方には、開催前日に、URLとパスワードをお送りいたします。
- お送りしたURLをクリックし、パスワードを入力してログインしてください。

### 【ご注意——コンボからのメール送信について】

- スマホでメールを受信する場合に、パソコンからのメールを受信できないといった現象がよく起きます。この場合、迷惑メールの設定で受信拒否をしている可能性があります。スマホの方は、必ず事前にコンボからのメール([comhbotei@gmail.com](mailto:comhbotei@gmail.com))を受信できるように設定しておいてください。
- 開催前日にメールを送りますが、土曜日にアクセスできるメールアドレスをご使用ください。

### 【こんぼ亭講演会当日について／当日視聴できない場合】

- 講演会開始15分前から接続可能です。
- 講演会での質問は、「Q&A」という機能がありますので、質問をすることができます。
- 後半のトークライブは、みなさんからいただいたご質問をもとに、進めて参ります。
- 全てのご質問にお答えできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

後から視聴  
できます!

当日に視聴することができなくても、参加申し込みをされた方は、今回のこんぼ亭を約2～3週間に限り、ウェブサイトにて視聴することができます。録画後編集するため、配信するまでにしばらく時間がかかりますので、開催後、メールにてご案内をお送りいたします。

くわしくは、コンボのウェブサイトで。  
[https://www.comhbo.net/?page\\_id=46462](https://www.comhbo.net/?page_id=46462)

第103回こんぼ亭 🔍

