

# デジタル機器 趣味時間と夜は電源オフ



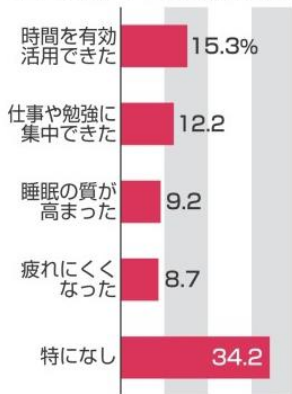
生活必需品の一つとなったスマートフォンなどのデジタル機器からあえて距離を置く「デジタルデトックス」に注目が集まっている。心のスイッチを切ったことで、「睡眠の質が上がった」「集中力が高まった」と、報告された効果はさまざま。専門家は「デジタル機器に『使われない』という発想が重要。機器との距離感を考え直して」と呼び掛けている。

東京都文京区の会社員佐藤祥子さん(46)は、新型コロナウイルスでリモート授業が増加し、デジタル機器ばかり見ている高校生の息子を心配するうち、自身も「スマホ依存」に陥っていたことに気付いた。デジタルデ

5割近くの人が「スマホ依存」を自覚している

## 睡眠、集中力…効果実感

デジタルデトックス後の変化



※上位5回答、「クロス・マーケティング」の調査による



糸山勇斗さんのLINEのアイコン

トックスを始めようという決意し、趣味のジョギング中にスマホをコインロッカーに預けることから挑戦した。

わずか1時間でも「手放している間に連絡が来たら、どうしよう」「途中で足をくじいたら、どう通報しよう」と不安だったが、回を重ねるうち、走りながら集中して「解放感」も得られるように。最近では「寝室にスマホを持ち込まない」「食卓

東京調布市の自営業森和哉さん(58)も、終日パソコンの前のまま、休憩時間もスマホを手にして「スイッチが入りっぱなし」の状況を「疑問を抱くようになった」。スマホを持たずに散歩に出掛けるようになった結果「季節の移り変わりが分かるようになった」と実感。「スマホは目的

デジタルデトックスに関する講習会などを手掛ける「日本デジタルデトックス協会」(東京)の森下彰大理事(29)は「しっかりと休息の時間を設けることが大事だ。デジタル機器の利用を否定するのではなく、デジタルデトックスを、機器との距離を考えるきっかけにしてほしい」と話している。

# スマホ休み心にゆとり

に置かない」などの「マイルール」を設定し「できることから意識を持つべきだ」と自戒を少しずつ実践している」と強調する。

佐藤さんのようにスマホ依存を自覚している人は案外多い。調査会社「クロス・マーケティング」(東京)が男女千人を対象に実施した調査では、5割近くが依存を自覚していると回答した。

東京調布市の自営業森和哉さん(58)も、終日パソコンの前のまま、休憩時間もスマホを手にして「スイッチが入りっぱなし」の状況を「疑問を抱くようになった」。スマホを持たずに散歩に出掛けるようになった結果「季節の移り変わりが分かるようになった」と実感。「スマホは目的

デジタルデトックス デジタル機器の過度な利用による心身のストレスを解消する取り組み。スマホを持たずに自然の中で過ごす「旅行み」など。「デジタル」型から、就寝前にスマホの電源をオフにする「デジタルデトックス」を組み合わせた。また、活動は岐にわたる。

## 名前【 】

①スマートフォンなどのデジタル機器からあえて距離を置くことを何といいますか。

②英語の何と何の単語を組み合わせたものですか。

③そのこと(心のスイッチを切ったこと)でどんな効果が報告されていますか。

④調査会社「クロス・マーケティング」が実施した調査で、5割近くの人が自覚しているのは何ですか。

⑤デジタル機器との距離を考えるこの取り組みをどう思いますか。またこのような取り組みを考えるとすればどんなことを行いますか。