

# デジタル デトックスのすゝめ



デジタルデトックスとは、デジタルを完全に手放して生きよう！というものではありません。健全にデジタルデバイスやインターネットと付き合っていく為に行うものです。広告のストーキング、ちょっと考えてみたら本当はどうでもよかったニュース、自分で見ているつもりにはさせられている SNS・・・そんなものから一定期間距離を置くことでストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや自然とのつながりをフォーカスする取り組みです。

なんだか疲れてる、頭がスッキリしないと感じていませんか？ちょっとスマホから目を離してみませんか？

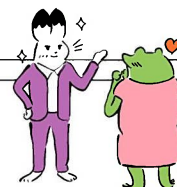
一般社団法人日本デジタルデトックス協会一部抜粋

## ネット依存・ゲーム依存度 チェック!



## データから見る事実

- WHO（世界保健機構）はゲームのやり過ぎで日常生活に支障をきたす症状を正式に疾病と定義することを発表。
- 10代のスマートフォンでのインターネット利用は小学生で17.4%、中学生で46.4%、高校生で89.4%です。高校生の平日の平均利用時間は177.7分。
- 2021年調査では、1日にスマホを持ち上げる回数平均52回。スマホ使用時間平均4時間9分。
- 18歳～34歳のほぼ半数が、ソーシャルメディアのフィードによって、自分は魅力的ではない、と感じている。



## 脳とインターネットは超仲良し

脳はもともとサボり魔なのになぜインターネットとは仲良しなんでしょうか。

簡単です。楽しいからです。楽しいと快楽物質の「ドーパミン」が出ます。インターネットは、新しい発見の宝庫。新しい発見があるたびに、オピオイドという快楽を感じる物質が少量分泌。すると脳はハイに！ドーパミンの分泌が進み、脳はスマートフォンに釘付け。脳はインターネットが大好きなんです。でも、疲れる。

## デジタルデトックスの効果

睡眠の質が向上

五感が冴える

安心感が増す

脳の疲れの軽減

目の疲れの軽減

ストレス軽減

## 完全に切り離さない

節度を保って使用することが一番のデトックス方法であると言われていています。過剰に使用を抑制するのはNO!

## アナログな方法をおすすめ

スマートフォンを使用して行っていることの一部をアナログに。時計代わりなら腕時計を。個人的なスケジュールは手帳を使うなど。

## 仲良しだけど疲れる関係をちょっと遮断

仕事以外の使用する時間を30分減らす。  
寝る30分前は使わないなども良いかと思います。

運転中は脳を酷使しています。毎日運転している皆さんは、特にです。もちろん目も。睡眠も点呼時に毎日聞かれるほど、大切なものです。運転脳を長く継続する為にも、デジタルデトックスをおすすめします。