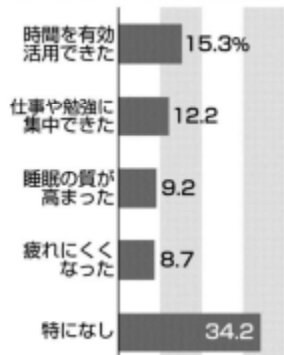


スマホOFF 心解放

睡眠の質、集中力アップ

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

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」など、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。

デジタルデトックスに注目

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。デジタルデトックスを始めようと考え、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。

足元をくじいたら、どう通報しよう」と不安だったが、回を重ねるうち、走りに集中して「解放感」も得られるように。最近は「寝室にスマホを持ち込まない」「食卓に置かない」などの「マイルール」を設定し、「できることから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。

東京都調布市の自営業森和哉さん(58)も、終日パソコンの前に座り、休憩時間もスマホをいじる「スイッチが入りっぱなしのような状況」に疑問を抱くように。スマホを持たずに散歩に出か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。「スマホは目的ではなく、あくまで手段」という意識を持つべきだ」と自戒を込めて語る。

とはいえ電話に出られなかったり、メールの返信が遅れたりすることによる不利益を懸念する声は少なくない。

4年ほど前からデジタルデトックスを続ける山口県宇部市の会社員糸山勇斗さん(31)は、無料通信アプリLINE(ライン)のアイコンに大きな文字で「21時以降はスマホ電源オフにします」と表示。「相手にこちらの意図が伝わり、心置きなく電源を切れる」と話す。最近は友人のインスタグラムをチェックする機会も減ったという。「近頃は会った時に直接聞いたり、電話は盛り上がる」と断言する。

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(48)は「しっかり休憩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。

【問1】 「デジタルデトックス」とは何ですか。

【問2】 デジタルデトックスをしたことで、どんな効果が高まりましたか。

- ・ ()を有効活用できた。
- ・ 仕事や勉強に()できた。
- ・ ()の質が高まった。

【問3】 男女1000人を対象に実施した調査によると、スマホ依存を自覚している人は、何割近くいますか。

【問4】 この記事を読んで考えたことを書きましょう。

むずかしい漢字とことば

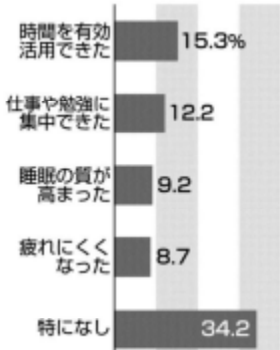
必需品(ひつじゅひん) = 暮らしになくてはならない品物 デトックス = 体にたまった有害なものを外に出すこと。解毒 距離(きょり) 睡眠(すいみん) 質(しつ) 効果(こうか) 依存(いぞん) 陥(おちいる) 実践(じっせん) 休憩(きゅうけい) 状況(じょうきょう) 自戒(じかい) = 自分自身をいましめ慎むこと 不利益(ふりえき) = ためにならないこと 懸念(けねん) = 気がかり。心配



スマホOFF 心解放

睡眠の質、集中力アップ

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

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」など、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。

「わすか1時間でも『手放して』いる間に連絡が来たら、『どうしよう』と途中でた。」「スマホ依存」に陥っていることに気付いた。デジタルデトックスを始めようと思った。興味は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。

デジタルデトックスに注目

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」に陥っていることに気付いた。デジタルデトックスを始めようと思った。興味は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。

東京都調布市の自営業森和哉さん(58)も、終日パソコンの前に座り、休憩時間もスマホをいじる「スイッチが入りっぱなしのような状況」に疑問を抱くようになった。スマホを持たずに散歩に出か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。「スマホは目的ではなく、あくまで手段」という意識を持つべきだ」と自戒を込めて語る。

足元をくじいたら、どう通報しよう」と不安だったが、回を重ねるうち、走りに集中して「解放感」も得られるように。最近は「寝室にスマホを持ち込まない」「食卓に置かない」などの「マイルール」を設定し、「できることから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。

4年ほど前からデジタルデトックスを続ける山口県宇部市の会社員糸山勇斗さん(31)は、無料通信アプリLINE(ライン)のアイコンに大きな文字で「21時以降はスマホ電源オフにします」と表示。「相手にこちらの意図が伝わり、心置きなく電源を切れる」と話す。最近は友人のインスタグラムをチェックする機会も減ったという。「近頃は会った時に直接聞いたり、電話は盛り上がる」と断言する。

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(48)は「しっかり休憩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。

- 【問1】 「デジタルデトックス」とは何ですか。
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。
- 【問2】 デジタルデトックスをしたことで、どんな効果が高まりましたか。
 ・ (**時間**) を有効活用できた。
 ・ 仕事や勉強に (**集中**) できた。
 ・ (**睡眠**) の質が高まった。
- 【問3】 男女1000人を対象に実施した調査によると、スマホ依存を自覚している人は、何割近くいますか。
5割近く
- 【問4】 この記事を読んで考えたことを書きましょう。

むずかしい漢字とことば

必需品(ひつ・じゅ・ひん) = 暮らしになくてはならない品物 デトックス = 体にたまった有害なものを外に出すこと。解毒 距離(きょり) 睡眠(すい・みん) 質(しつ) 効果(こうか) 依存(い・ぞん) 陥(おちい)る 実践(じっ・せん) 休憩(きゅうけい) 状況(じょうきょう) 自戒(じ・かい) = 自分自身をいましめ慎むこと 不利益(ふりえき) = ためにならないこと 懸念(け・ねん) = 気がかり。心配

