

デジタルデトックス

Digital Detox

1 か月目（基礎編）



Vol. 1

はじめに

便利なスマホやパソコンが 健康を害する道具にならないために

スマホやパソコンをはじめとしたデジタル機器は、今や私たちの生活に欠かすことのできない道具となりました。特に、手軽に持ち運ぶことができるスマホを、「無意識に手に取っていた」という経験がある人は多いでしょう。

私たちの生活の質を向上させてきてくれたデジタル機器やデジタルサービスですが、使いすぎによる悪影響については以前から警鐘が鳴らされています。例えばデジタル機器の利用によって記憶力や睡眠の質が低下することです。また、SNSやゲームなどの利用によるストレス増加も警戒されるようになりました。こうした背景から、デジタルサービスを提供し、莫大な利益を得てきた大手IT企業側も注意喚起をするまでになっています。

「デジタルデトックス」は、一定期間、意図的にスマホやパソコンなどから距離を置き、デジタル機器の利用によって受ける健康への被害を減らすことを目指す取り組みです。これは、デジタルの悪影響が明らかになって以降の欧米でかなり以前より注目され、行われてきました。また、デジタル機器を使う場合もできる限り心身への負荷を減らしていくことが大切です。

第1巻では、デジタル機器の利用により受ける身体的・精神的なダメージや、私たちがデジタル機器の利用をやめることが難しい理由、デジタルデトックスを実践することで期待できる効果などを解説していきます。

スマホやパソコンの利用が必須な現代社会で、「完全にデジタルを手放す」と生活に支障が出てしまうでしょう。本講座を受講される皆様には、完全にスマホやパソコンから決別するのではなくデジタルデトックスを通じて、「なんとなく使ってしまう」「目的もなく何時間も利用してしまう」といったことを減らして、家族や友人との時間を大切にしたり、心身の健康を意識したりした生活ができるような知識やスキルを習得していただきたいです。

はじめに	3
------	---

第1章

知らないうちに脳・身体・メンタルを蝕むデジタル技術

Lesson 01 > デジタルの使いすぎで体調不良が増えている？	8
Lesson 02 > スマホって何がそんなに問題なの？	10
Lesson 03 > 人間の脳はテクノロジーの変化に追いついていない	12
Lesson 04 > 記憶力・集中力が低下する	14
Lesson 05 > 疲労感や不調につながる	16
Lesson 06 > 感情が安定しなくなる	18
Summary > 第1章まとめ	20

第2章

“デジタル依存”に陥るメカニズム

Lesson 01 > やめたくてもやめられないスマホ	22
Lesson 02 > 脳は新しい情報が大好き	24
Lesson 03 > 不安な気持ちでスマホが手放せなくなる	26
Lesson 04 > “深く考える時間”をスマホが奪う	28
Lesson 05 > SNSはハマるようにつくられている	30
Lesson 06 > ゲームは刺激依存につながる	32
Lesson 07 > 電子書籍や教育アプリにも悪影響がある	34
Summary > 第2章まとめ	36

第3章

“デジタル依存”になるとどうなる？

Lesson 01 > 脳への悪影響① 記憶力の低下につながる	38
---------------------------------	----

Lesson 02	＞ 脳への悪影響② 検索のしすぎで記憶力が低下する	40
Lesson 03	＞ 脳への悪影響③ “ぼんやり時間”が減少する	42
Lesson 04	＞ 脳への悪影響④ マルチタスクが集中力を奪う	44
Lesson 05	＞ 身体への悪影響① スクリーンが睡眠の質を下げる	46
Lesson 06	＞ 身体への悪影響② 筋肉が硬直してしまう	48
Lesson 07	＞ 身体への悪影響③ 体重が増加する	50
Lesson 08	＞ メンタルへの悪影響① 怒りを感じやすくなる	52
Lesson 09	＞ メンタルへの悪影響② うつ病のきっかけになる	54
Lesson 10	＞ メンタルへの悪影響③ SNSが自己肯定感を下げる	56
Summary	＞ 第3章まとめ	58

第4章

不調を改善するデジタルデトックス

Lesson 01	＞ 大企業も取り入れるデジタルデトックス	60
Lesson 02	＞ 頭を休めることで脳が回復しだす	62
Lesson 03	＞ 数週間以内に睡眠などが改善する	64
Lesson 04	＞ 長期的には性格にも変化があらわれる	66
Lesson 05	＞ デジタルデトックスは脳疾患のリスクを下げる	68
Lesson 06	＞ 脳を復活させる一番の方法は運動	70
Lesson 07	＞ 無計画なスマホ断ちは失敗の可能性大	72
Lesson 08	＞ スクリーンタイム削減が成功のカギ	74
Lesson 09	＞ 必要なものを見極めるデジタルミニマリズム	76
Summary	＞ 第4章まとめ	78
	おわりに	79

STEP

1

学習スケジュールを立てる

テキストの学習をはじめる前に、講座全体の学習スケジュールを立てましょう。各章のトビラページには、「学習項目 (Lesson)」ごとの学習予定日を記入する欄がありますので、そこに記入しておきます。

STEP

2

各単元の学習を行う

事前に立てたスケジュールに沿って、無理のないペースで学習を進めてください。テキストは Vol.1・4 章、Vol.2・5 章で構成されています。それぞれの章の最後に「まとめ」があります。各章で学習した内容の理解度を深めるために、まとめで内容を復習しましょう。

各章の構成

● 学習項目 - Lesson

各 Lesson は、「図解」「本文」で構成されています。まずは図解で大まかな内容を理解してから、本文を読み込みましょう。その際は、本文の重要と思う部分に下線を引いたり、図解やイラストに印をつけたりするほか、気づいた点や疑問点なども余白に書き込んでおくと、読み返したり、復習したりする際に内容を思い出しやすくなります。

● まとめ - Summary

各章の要点をまとめたページです。重要なポイントをしっかりと確認しておきましょう。

STEP

3

記録ノートに記入する

学習をはじめた日から、デジタルデトックスの取り組みをはじめていきましょう。日々の取り組みの内容やその成果、問題点などを記録ノートを利用し記録していきます。

STEP

4

課題を提出する

各単元のテキスト学習が終了したら、提出課題に取り組みましょう。はじめはテキストを見ずに課題に挑み、わからない部分があればテキストを読み返しながらか解答を記入します。すべての設問に解答できたら、期日までに提出しましょう。

デジタルの使いすぎで 体調不良が増えている？

デジタルによる不調の例

脳の不調 記憶力・集中力・思考力・判断力・コミュニケーション力の低下

身体の不調 不眠、疲労感、筋肉の緊張、身体の痛み、体重増加

メンタルの不調 イライラ、気分の落ち込み、うつ、自己肯定感の低下

Point

症状はさまざまで、深刻な不調を招くことも

脳の不調



全然頭に入
ってこない...

身体の不調



疲れが
取れない.....

メンタルの不調



自分なんて
.....

デジタルの使いすぎが脳を疲弊させる？

総務省の調査では、スマホの保有割合は、2019年度に8割を超えました（世帯ごとの調査）。また、スマホに関する調査を行うMMD総研による2021年の調査では、1日に3時間以上スマホを使用する人の割合は6割を超え、その使用時間は年々増加しています。また、NTT西日本が運営するビジネス情報サイトのBiz Clip調査レポート（第28回）によると企業のパソコン導入率は9割を超えています。このようにデジタル機器は日常生活でも、仕事でも欠かせないツールとなっています。

デジタル機器が欠かせない現代ですが、これらを利用することによるさまざまな悪影響が指摘されはじめています。2021年に大ヒットしたアンデシュ・ハンセン氏の著書『スマホ脳』ではスマホが脳に与えるダメージや健康被害などが紹介されています。

アメリカでは2人に1人が身体に不調

デジタル機器の過度な使用が与える悪影響は、脳に対してだけではなく。**アメリカでは、成人の2人に1人が、医師の診察が必要なほど筋肉や骨、靱帯などに不調を抱えていることがわかっています。**その大部分がデスクワーカーであり、職場や自宅でスクリーンにさらされる時間の長さが、不調の原因だと考えられています。デジタル機器を使うことで目や脳などにかかるストレスが、無意識の筋緊張や不眠、自律神経失調をもたらすのです。また、パソコンやスマホ、テレビの使用にともなう“座りすぎ”が、血行不良などをもたらし、背中や腰のトラブルだけでなく、糖尿病や心臓疾患、免疫機能疾患を引き起こすことも報告されています。

デジタル機器は、メンタルの健康も大きく左右します。アメリカ疾病対策センターによって、SNSを見る時間が長いほどうつ病のリスクが高くなることや、2017年には10代の若者の間に近年、うつ病と自殺が増加しているという研究結果が発表されたことで、デジタル機器の利用がおよぼすメンタルヘルスへの被害の関連性が心配されています。抑うつ的な傾向だけではなく、攻撃的な性格になる、感情のコントロールが難しくなるといったことも確認され、メカニズムも解明されてきています。デジタル機器の使いすぎによる健康被害が、徐々に明らかになっているのです。

スマホって何が そんなに問題なの？

スマホとテレビの異なる点

- ・ スマホは時と場所を選ばずに、
いつでも使えるうえ、常に接続状態になる
- ・ 情報を享受するだけでなく発信することができる
デジタル機器は、健康への悪影響が大きい

Point

過去の発明品とスマホには大きく異なる特徴がある

受動性スクリーン



比較的、脳への
影響が少ない

双方向性スクリーン



刺激が強く、
「過覚醒」になりやすい

コロナで増えるスマホ使用時間

デジタルの使いすぎで特に問題になるのが、スマホです。新型コロナウイルス対策のため外出を控えた影響で、スマホを使う時間は増加傾向にあります。よく「テレビが登場したときも、健康のリスクが指摘されていた。しかし、そんな大きな問題はなかったから、スマホも心配する必要はない」と過去の例を根拠に、スマホのリスクを軽視する人がいます。しかし、その考え方は実は大きな誤りで、**テレビなどの過去の発明品とスマホには大きな違いがあります。**そのうちの一つは、「どこにでも持ち運べて、常に接続できる」という点です。**時と場所を選ばずに使えるスマホは、意識しないと際限なく使用時間が延びてしまいます。**また、常にインターネットにつながったり電波が入ったりするのはメリットでもあります。自分だけの時間をもてないというデメリットにもつながります。オフラインで誰にも邪魔をされず、余計な情報が入ってこない時間は、脳の休息にとっても大切なものなのです。脳の機能が正常に働く状態であり、いわば「脳の健康」によい状態ともいえるでしょう。

双方向性スクリーンは身体への負担大

スマホがテレビなどより悪影響があるという、もう一つの理由は、スマホには双方向性があり、身体へのリスクが大きいからです。テレビのように、ただ流れてくる映像を見るタイプのスクリーンは「受動性スクリーン」と呼ばれます。もちろん受動性スクリーンも脳や身体へのリスクがありますが、より深刻なのがスマホやゲームに代表される「双方向性スクリーン」です。双方向性スクリーンとは、使用者が定期的に操作するタイプのデバイスのことです。**2012 年に 2000 人以上の中学生までの子どもを対象にした調査では、受動性スクリーンは 2 時間で睡眠に影響があったのに対し双方向性スクリーンは 30 分で影響があったとの結果が出ています。**この結果から、4 倍も身体に与える影響が大きいと考えられます。また、近年は、SNS のメッセージやニュースなどがデバイスのスリープ時でも通知されるなど、デバイス側から利用を促すような機能もあります。

人間の脳はテクノロジーの 変化に追いついていない

人類は危機回避に特化して進化してきた

・半数が10歳以下で亡くなるような過酷な時代を生き抜いてきた人類は、危機を切り抜ける能力が発達した

→安全になった現代でも、その名残でちょっとした情報にストレスを感じるように

Point

デジタルによる体調不良は、脳の仕組みが原因の一つ

過去の人類



現代の人類



ネガティブになりやすい人間の脳

20 万年前に誕生して以降、人類は過酷な歴史を生き抜いてきました。そして、そのうちのほとんどは、狩猟採集によって暮らしていた時代です。常に食糧不足で飢え死にするものも多く、平均寿命は 30 歳にも届きません。また、クマやライオン、トラといった外敵も数多く存在します。厳しい時代を生き抜くように、19 万年ほどかけて人間は脳や身体が進化してきました。その一方で、今のように食料も有り余り、安全も保証されている時代になったのは、長い人類の歴史から見ればほんの最近のことであり、現代の環境に人間は適応できていません。例えば、肥満や血糖値上昇などのデメリットがあるのに甘いものに魅力を感じてしまうのは、食料が少ない時代に貴重で日持ちもしない果物を、他人に取られる前に食べきってしまうようにしていた名残なのです。同じように、人類は危機を切り抜けるように進化しました。**ちょっとした危機を察知すれば、心臓がドキドキして、血流が早くなります。**これは少しでも早く逃げる（もしくは闘う）ことで、人類が厳しい環境を生き抜いてきたという証でもあります。このように「ネガティブになりやすい脳」をもつことで、死の危険から逃れてきたのです。

スマホで“警報”が鳴りっぱなしになる

このような仕組みは、現代では戦争にでも行かない限り、あまり役に立ちません。ところがデジタルに触れるときに感じるストレスによって、この脳の警報が作動してしまうのです。「こんな事件があった」というニュースだけでなく、「**上司からメールが届いた**」「**知り合いが結婚した**」という情報でさえ、**私たちの心臓をドキドキさせたり、不安な気持ちにさせたりする場合があります。**これは「命を最優先にする」という人類の生存本能の原則に沿っています。不安を感じた際に、消極的な行動をとることで目の前の危険は避けられるからです。しかし、ちょっとした危機やストレスのたびに、ネガティブになってしまえば、日常生活がままなりません。いつか人間がデジタルに適応することもあるかもしれませんが、それはずっと先のことだと考えられています。

記憶力・集中力が低下する

デジタル使用の脳への悪影響

記憶力の低下 睡眠の質の低下や脳の使い方の偏りなどによって、物事が覚えられなくなる

集中力の低下 脳の関心がスマホに向くことによって、近くにあるだけで集中力が低下する

Point

「覚えられない」「集中できない」の原因はデジタルにあり

記憶力の低下



ブルーライトによる
睡眠の障害



昨日覚えたけど、
忘れてしまった

集中力の低下



スマホって
楽しい

スマホへの依存



スマホを
触りたい...

「覚えられない」はデジタル機器のせいかも

デジタルの使いすぎによる悪影響は、一般的に知られている「目に負担がかかる」「ブルーライトの影響で不眠になる」という症状だけではありません。あまり知られていないような不調も、スクリーンを見つめる時間の長さが原因である可能性があります。脳や身体、メンタルにまで影響を与えるこれらの不調は「デジタル症候群」と呼ばれ、さまざまな研究が進められています。例えば、脳については、記憶力や集中力の低下が挙げられます。「人の名前が思い出せなくなった」「あたらしいことが覚えられない」といった記憶にまつわる症状や、「本を読みたいのにすぐ気が散ってしまう」「仕事が手につかない」といった集中力不足は、デジタルの使いすぎが原因である可能性があるのです。

詳しくは p38 で解説しますが、記憶力低下の原因の一つに、おもにスマホやデジタル機器による「睡眠の質の低下」が挙げられます。波長が長いスマホの青白い光はブルーライトと呼ばれ、脳を昼だと錯覚させて入眠を難しくします。ブルーライト以外にもスマホには眠りを浅くする副作用のようなものがあり、スクリーンを見る時間が長いほど、睡眠の質は低下します。記憶は睡眠時に整理されるため、スマホの使いすぎが睡眠に質の低下を引き起こし、記憶力の低下につながるのです。

スマホは作業効率を下げている

SNS やゲームなど、スマホの依存性の高さが問題となっています。**通知が鳴ると、大事な話をしているときでもスマホが気になるのは、脳がスマホが提供する情報の虜になっているから。**脳は新しい情報を求めるという性質があるため、どんなときでも新しい情報を運んでくれるスマホが気になってしまうのです。こうなると、携帯できるスマホは私たちの集中力を奪い続ける存在になってしまいます。「本を読んでいるのに、スマホを手にとってしまう」「スマホが近くにあると気が散ってしまう」など、やるべきことが手につかなくなってしまうのです。集中力と記憶力には深いつながりがあり、集中しているほど内容が記憶に定着しやすくなります。つまり、集中力が低下すると、記憶力も低下するという悪循環に陥ってしまうのです。

やめたくても やめられないスマホ

スマホがやめれなくなる理由

- ・ドーパミンを大量に放出させるから

最終的には、スマホを見ただけでドーパミンが出るようになる

- ・エンドルフィンが依存状態を引き起こすから

スマホを触ったときに分泌されるエンドルフィンが満足感を与え、さらにドーパミン分泌を継続させる

Point

デジタル機器は依存症に陥るリスクがあるので、使い方には注意する



スマホに依存した脳は、スマホからの情報を得るため、ドーパミンを放出させて、スマホを手にとらせてしまう

ドーパミンが人の行動を左右する

デジタルに触れる時間が長い大きな理由の一つに、スマホの長時間利用があります。2007年にiPhoneが登場して以来、人々の暮らしは大きく変わりました。電車では多くの人がスマホを手にし、今では外出先でも動画を楽しむ人も増えています。

アメリカで健康にまつわる調査をしているカイザーファミリー財団によると、**2010年の時点で8歳から18歳の子どもたちは、平均して1日7時間半もスクリーンを見つめていることがわかりました。**これはスマホが登場する前の2005年より、20%も長い時間です。スマホは万人にとって、つい手に取ってしまう魅力的なデバイスだといえるでしょう。

なぜそれほどまでにスマホは人を魅了するのでしょうか？ それはスマホが近くにあるとドーパミンという報酬物質が放出されるからです。ドーパミンは社会的な交流が生まれたときや新しい情報を得たときに出る、行動を促す「期待のホルモン」です。またヘロイン依存症のときなどに放出される、強力な脳内ホルモンでもあります。ドーパミンは行動を起こしたときに、満足感を与えるだけでなく、行動を起こさせるように働きかけます。例えば、空腹時に美味しそうなものを見たとき、ドーパミンは大量に放出されます。ドーパミンが「食べたい」という衝動を引き起こし、食後にエンドルフィンが「満足した」という気持ちにさせるのです。

満足感を与えるエンドルフィン

スマホを手をしていることで放出されるエンドルフィンには、満足感を与えるほかにも、ドーパミンの分泌を持続させ、集中力を継続させたり記憶力を高めたりする効果や、ドーパミンの分泌を促す作用があります。ドーパミンの過剰放出が続き、いつでもスマホを手にしないとガマンできないようになると、スマホ依存症だといえます。スマホを触らないとストレスがたまり、スマホを使うことでエンドルフィンが放出されて満足感を得て、さらにドーパミンが継続して分泌されることで「スマホを触りたい」という欲求が継続して再びストレスを感じ、そしてまたスマホを手にしてしまう、という負のスパイラルに陥ることが、スマホ依存症になってしまう原因なのです。

デジタルデトックス

Digital Detox

2 か月目 (実践編)



Vol. 2

はじめに

デジタルデトックスは健康改善だけでなく 自分らしさを考えるよい機会にもなる

第1巻では、デジタル依存に陥るメカニズムやデジタルの過剰な利用により引き起こされるさまざまな悪影響などを解説し、そしてそれらを防ぎ、改善する方法としてデジタル機器と距離を置く取り組みであるデジタルデトックスの必要性を紹介してきました。

デジタルデトックスは、特別な道具を必要とせず、誰もができる取り組みですが、はじめのうちはデジタル機器・サービスを利用できないストレスで眠れなかったり、イライラしたりしてしまうかもしれません。しかし、そういったストレスは一時的なもので、乗り越えれば苦にならなくなります。

もし、デジタルデトックスで非常に大きなストレスを感じるなら、それは第1巻で紹介したさまざまな悪影響を受けている可能性が高い証。現在の不調だけでなく、将来のためにも早めに負のループから抜け出すほうがよいでしょう。

第2巻では「デジタルデトックスを実践する前の準備」や「どのように取り組んでいけばよいのか」、「デジタルデトックスを続けていくためのコツ」など、実践していくうえで役立つ方法を紹介・解説しています。「記憶力・集中力を取り戻す」、「睡眠の質を高める」、「メンタルを整える」と目的ごとの取り組みも紹介しているので、自分のペースや適した方法で取り組みます。

デジタルデトックスは、デジタルによって悪影響を受けた健康を改善することが主な目的です。しかし、効果は、それだけに留まりません。デジタルと距離を置くことで、デジタルが身の回りにあふれかえる変化の激しい毎日から、一度立ち止まって「自分らしさ」を考えるよい機会になるのです。

強制されるのではなく、自発的にデジタルデトックスを実践することで得られるメリットに目を向けて取り組むと、より効果は高まるでしょう。

はじめに	3
------	---

第1章

準備をする

Lesson 01 > 自分の問題を明らかにする	8
Lesson 02 > 現状を把握する	10
Lesson 03 > 目標を明確にして取り組む	12
Lesson 04 > スケジュールを決める	14
Lesson 05 > デジタルとの向き合い方を決める	16
Lesson 06 > 手間を受け入れ楽しむ	18
Lesson 07 > 道具をそろえる	20
Summary > 第1章まとめ	22

第2章

取り組み例① 記憶力・集中力を取り戻したいAさん

Lesson 01 > 検索せずに自分の頭を使う	24
Lesson 02 > 毎日6分でいいから運動する	26
Lesson 03 > 昼寝をする	28
Lesson 04 > 仕事中は休憩時間を設ける	30
Lesson 05 > 自分と向き合う時間をつくる	32
Lesson 06 > キャンプなどで自然に触れる	34
Summary > 第2章まとめ	36

第3章

取り組み例② 睡眠の質を高めたいBさん

Lesson 01 > 寝る前・起きた直後のスマホをやめる	38
-------------------------------	----

Lesson 02	＞ スマホを持ち込まない場所をつくろう	40
Lesson 03	＞ 日光を浴びてのんびりする	42
Lesson 04	＞ スマホ画面をモノクロにする	44
Lesson 05	＞ マインドフルネスをする	46
Lesson 06	＞ 変化を実感する	48
Summary	＞ 第3章まとめ	50

第4章

取り組み例③ メンタルを整えたいCさん

Lesson 01	＞ アプリの数を絞る	52
Lesson 02	＞ 刺激の弱いゲームに切り替える	54
Lesson 03	＞ リアルで人と会う	56
Lesson 04	＞ 週1時間のきつめの運動をする	58
Lesson 05	＞ スマホを使わない日をつくる	60
Lesson 06	＞ 五感を働かせて散歩をする	62
Summary	＞ 第4章まとめ	64

第5章

デジタルデトックスを続けるコツ

Lesson 01	＞ デジタルの代わりを見つける	66
Lesson 02	＞ 協力者を見つける	68
Lesson 03	＞ 家庭でのルールを決める	70
Lesson 04	＞ デジタル断ちはきついものだとして受け入れる	72
Lesson 05	＞ 見逃しがないかをチェックする	74
Lesson 06	＞ 急なリバウンドに気をつける	76
Summary	＞ 第5章まとめ	78

おわりに	79
------	----

検索せずに自分の頭を使う

脳

★★★

身体

☆☆☆

メンタル

★★★

考えることが脳を活性化させる

- ・自分の頭を使って考えることが前頭葉の機能向上につながる
- ・自力で推測したり、判断したりすることで脳の過労状態が解消する

Point

考える習慣をつけると、記憶力や思考力が回復する

飲食店を探す場合



ネットの評価が
高いから
行ってみるか！

デジタルに頼ると考えなくなる

おいしいお店をセレクトできる可能性が高くなるが、判断のすべてをネットにゆだねてしまっている



おっ、なんだか
おいしそうな
お店だな

デジタルデトックスで五感を活用

自分でお店を決めると、過去の経験を照らし合わせる能力や五感で物事を感じる能力がフル活用される

使わないと働かなくなる脳

デジタルが浸透するほど便利になりますが、それは車ばかり使って歩かなくなってしまう人と同じです。目的地には早く到着しますが、自分の足で歩かなくなり、街の変化や季節の移り変わりに気がつかなくなります。また、脚力も落ちてしまいます。

例えば、ディナーのお店を選ぶときのことを考えてみましょう。ネットのレビューやSNSなどを参考に評価の高いお店を毎回探していないでしょうか？ デジタルを使えばお店選びは失敗しにくくなると思います。しかし、ときには期待を裏切られることもあるでしょう。そんなときでも、ネットでは高評価だから自分の意見が間違っているのではと感じたことはありませんか。デジタルに頼り自分の意見がなくなった経験はないでしょうか。お店選びをすべてインターネットにする代償は、脳の機能の低下という形で返ってきます。自分の嗅覚や経験を頼りにお店を決めるとき、脳は活発に働きます。まずい店に入り「失敗したな」と感じて、予想外の経験となり、脳にとっては失敗の理由を考えたりするなど大きな刺激になります。自分の五感を使うようにする習慣をつけると、脳はいくつになっても成長します。「ネットで検索しよう」と思ったら、まずは1分だけでも自分の頭で考えてみるようにしてみましょう。

ネットでの調べ物もやめてみよう

ネットでの検索も控えてみましょう。「覚えられない」「思い出せない」といった症状は、脳のなかにある記憶を取り出す力が低下しているために起こります。思い出せそうなきときには、がんばって思い出そうほうが、脳の健康にはプラスに働きます。検索に頼らず、自力で思い出そうとすることで、脳が活性化するので。

また、**過去に聞いたことがない情報でも、自分で推測する習慣をつけるようにしましょう。** デジタルを使いすぎている人は、とにかく何でも脳にインプットさせてしまう傾向があります。そうすると、ちょっとした記憶を保持するワーキングメモリーがすぐに満杯になってしまいます。ワーキングメモリーが散らかっていると新しいことが覚えにくくなります。今ある知識を活用して、自分で推測したり判断したりすれば、思考力が上がるうえに、ワーキングメモリーの過労状態も解消できます。

急なリバウンドに気をつける

デトックス後の生活に気をつけよう

- ・デトックス期間終了後に、急にスクリーンタイムを戻すと、回復した体調が元に戻ってしまう
- ・デトックス期間の振り返りを通じて、デジタルとの向き合い方を考えるようにする

Point

最終的には、デジタルとどう向き合うかが重要になる

デトックス期間後の振り返り方

デトックスで健康になった？

..... NO の場合

計画が緩すぎないか、“隠れ使用”などを点検して、再挑戦してみよう（→ p74）

どの対策がうまくいった？



SNSをやめたのはよかったのかな

その対策は習慣にできそう？



ちょっと寂しいけど、使わないのに慣れてきたな

デトックス終了後の振り返りが重要

デジタルデトックスに取り組み、成果が出ても、それで終わりではありません。ダイエット直後に、「今までガマンしたから、好きに食べていいよね」と食べすぎてしまえば、これまでの努力は水の泡です。デジタルデトックスも同様に、**終了後にどれだけ適正なデジタル習慣をつくれるかが、よくなった体調を維持するためのカギとなります。**

そのためにはデジタルデトックス期間の振り返りが効果的です。まず、やってみて症状改善に役立ったと思う習慣を洗い出してみましょう。「SNSをやめた」「運動するようにした」など、やってよかったと思うものについては、極力続けるようにします。あまり効果がなかったと思うものに関しては、少しずつやめていっても構いません。「それをやめることで自分の人生にプラスになるか」を自問自答したうえで、判断するようにしましょう。

“排除”か“ほどほど” 向き合い方を決めよう

体調が改善するほどデジタルデトックスに取り組んだ人のなかには、仕事以外のスクリーンタイムをほぼゼロにしたような人も多くいるでしょう。そんな人は、あらためて今後のデジタルとの向き合い方を考えてみましょう。デジタルを使ったほうが自分の人生にプラスになるのか、ものによっては完全に排除してしまったほうがよいのかを冷静に検討します。自分がどんな人生を送りたいかをイメージして、デジタルの使用がそれに貢献してくれるのかを考えます。デジタルを使わないで工夫する生き方も素晴らしいですし、デジタル社会にふりまわされないで、冷静に必要な最低限の活用をするのも尊敬できる姿勢です。無理せず、自分らしいのはどちらなのかを選んでいきましょう。**デジタルデトックスは、大量の情報刺激に飲み込まれてしまいそのようなデジタル社会のなかで、一度立ち止まって物事を考える取り組みだといえます。**当たり前に使っていたデジタル機器が自分にとって必要なものなのか、実践を通じて答えを見つけていきましょう。

デジタルデトックス

Digital Detox

記録ノート



STEP

1

問題点を明確にする

学習をはじめた日から取り組みましょう。デジタルデトックスによって改善したい問題点を明確にしましょう。「今、解決したいと思ってること」「何となく感じている疲れや不調」などを具体的に書くといいでしょう。記入する際は、改善したい優先順位が高い問題点から書くようにします。最低でも2つは記入するようにします。

STEP

2

目標を設定する

デジタルデトックスを通じて、どのように問題点を改善したいかを記入します。「11時までに眠れるようになる」「忘れ物をする頻度をゼロにする」など、具体的に書けるのがベスト。ただし、ハードルが高いようであれば、「前より眠れるようになったと感じられるようになる」といった主観的な目標でも構いません。

STEP

3

達成度合いを振り返る

1週間（もしくは自分で設定した期間）取り組んだあと、設定した目標がどの程度達成できたのかを評価してみましょう。改善が見られたのであれば、その調子でデジタルデトックスを続けます。変化が思ったより少なければ、2巻のp74を参考に、取り組み方を見直してみましょう。

目標設定シート

自分の体調を振り返って、何に困っているか、どんな不調を感じているかをチェック。
「どうなること」を目標（理想）とするかを書き出してみましょう。

現在の問題点

例：眠れない
・夜中の1時以降まで寝付けない
・朝、起きれない。起きるのがつらい
・昼間も眠たい

目標（理想）

・夜の11時までに寝る
・朝、しっかりと目を覚ます
・昼間に眠たくならないようにする

STEP 1

1週間ごとに「覚えられない」「眠れない」などのデジタルデトックスで解決したい問題点を記入（3つまで）

STEP 2

STEP1で明確にした問題点をどのように改善したいかを記入。「忘れ物をなくす」「11時までに眠る」など、なるべく具体的に書く

STEP 3

STEP2で設定した目標をどれくらい達成できたか、自己評価して記入

振り返り

目標設定シート

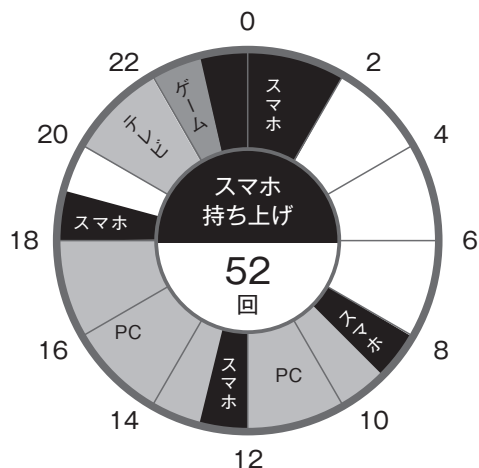
自分の体調を振り返って、何に困っているか、どんな不調を感じているかをチェック。「どうなること」を目標（理想）とするかを書き出してみましょう。

現在の問題点	目標（理想）
例：眠れない ・夜中の 1 時以降まで寝付けない ・朝、起きれない。起きるのがつらい ・昼間も眠たい	・夜の 11 時までに寝る ・朝、しっかりと目を覚ます ・昼間に眠たくならないようにする
夜眠くならず夜更かししてしまう ・布団で動画を見ながら寝落ち ・朝、頭が働かずボーッとする ・朝から憂うつな気分になる	・布団にスマホを持ち込まない ・すっきりと目が覚めるようになる ・朝から元気に動けるようになる
スマホが手元にないと落ち着かない ・スマホがないとドキドキする ・ついスマホを立ち上げてしまう ・SNS のつぶやきが常に気になる	・スマホなしの時間に慣れる ・使う時間を少なくする ・SNS を見ない、使わない
うまく考えがまとまらない ・忙しくなるとうっかりミスが増える ・ものの覚えが悪くなってきた ・うまく話せずイライラしやすい	・計画をきちんと立てて行動する ・話をよく聞いて理解して覚える ・人付き合いなどでイライラしない
振り返り	今週は動画を見ながら寝落ちして次の日に遅刻しかけたことでスマホの画面の色をモノクロにしてみたら、以前ほど動画やインスタに反応しなくなった気がする。SNS・スマホ断ちはあまり進んでいる気がしない。

DATE

2023 / 7 / 21

 スマホ	6 時間
 PC	8 時間
 テレビ	2 時間
 ゲーム	1 時間
 その他	0 時間



取り組み

脳

★ × 3

単語の意味をネット

ではなく辞書で調べた

身体

★ × 1

スマホの画面を

モノクロにした

メンタル

★ × 3

ゲームをアクション

から麻雀に変えた

振り返り

気が付いた変化

スマホの色をモノクロにしたらまぶしさを感じなくなった

失敗した点

SNS のやりとり数が減っていない

うまくいった点

ゲームをすぐにやめられた

明日注意すること

用がないのに SNS を使うのを減らす