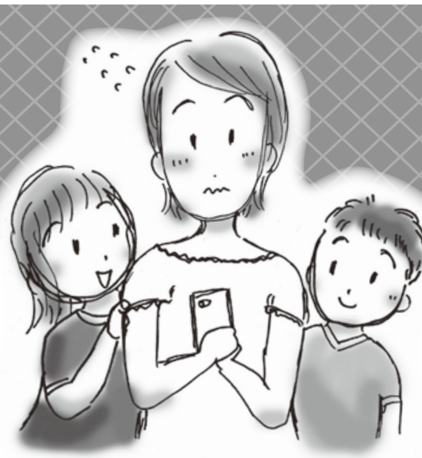
http://npo-atone.jimdo.com

NPO法人 あっとわん ママのこころと笑顔の応援団

第138号 通信

あっとわんは子育て支援の団体です。親と子のエンパワメントを応援しています。　2015年5月22日発行 46,370部

デジタル・デトックス してみませんか？



新学期が始まって2カ月が過ぎようとしています。
新しい人とのお付き合いも始まり、環境も変わっているのではないかと
そんな時に便利なのが、携帯・パソコンなどのSNSをつかった連絡や情報収集ですよね。
でも、知らず知らずに依存しているってこともあるかも・・・です。
そんな時は思い切ってデジタルデトックスしてみるのもいいかもしれません。

まずは……こんな症状が合ったらデジタル中毒かも！

check!

① 食事中にスマホ（ネット）をみていることが多い
② 電波が届かない（届きにくい）ところには行きたくない
③ 家族や目の前の人と会話せず、スマホのチェックに没頭する
④ 着信していないのにも関わらず、着信音が聞こえたような気がする
⑤ Facebook等に書き込むネタを作る為に行動することがある
⑥ もしSNSがなかったら人間関係がなくなると感じることがある
⑦ 会議や宴会中もFacebookやTwitterが気になり、スマホをチェックしてしまう
⑧ 時間の浪費になるのでやめようと思うが、やめられない

出典脱ネット依存！「デジタルデトックス」で自分の時間を見つめ直そう！（Googirl）- Peachy[ピーチィ] - 毎日をハッピーに生きる女性のためのニュースサイト - livedoor ニュース

デジタル・デトックスの基本的なやり方

1 不要なウェブサービスを退会する
ついつい増えてしまっているアカウントを整理してみましょう。

2 SNSを最小限に絞る
自分の使い勝手の良いものに、絞っちゃいましょう。
投稿を連動させるのもアリですけどね…。

3 週末、スマホを置いて出かける
難易度はちょっと高めだけど、これが「デジタルデトックス」の基本です。
平日は仕事や気楽に連絡もくるし・・・という人も、週末は「休みだから連絡がつかなくてもOK」と開き直りましょう。

4 電波が届かない秘境に2〜3日旅行する
強制的にそういう場所に行ってみよう。

●知らず知らずにデジタル漬けになっているように感じることがあります。携帯やスマホがないと不安だったりするのです。出かけていても、ついついスマホチェックしたりね…。持っていること自体は悪くないと思いますが、過剰に気になったり、不安になったりするのは良くないかもしれません。
子どもたちも、携帯・スマホが当たり前の時代になっている今、「離れる」ことが「不安ではない」ということを大人が実感することも大切なのかもしれません。

実際に、デジタルデトックスをしてみても、「先取り不安」と同じようなことがあると思います。思い込んでいることを外してみる経験を、こういう機会を使ってやってみるといいかもしれませんね。

ちょっと注意点

デジタルデトックスをするときは宣言していこうね。
いきなり連絡が取れないとか、周りが心配することもありますので、デジタルデトックス宣言も必要ですね。

あっとわん春秋

人は、知っていることには興味を示しますが、知らないことには興味を示すことは、ほとんどありません。でも、ちょっとしたキッカケで知ることができれば、興味を持てるようになります。『知らないこと』には意識が引っかからないけれど、『ちょっとでも知っていること』には、引っかかる可能性が出てくるのです。▼まずは、広く浅く知っていることが大切ですが、そのあとは、広く浅くから自分の生活に関連付けていくことで、興味の幅も広がってきます。子どもたちも同じで、いろんなことを『自然と知る機会』を作っていくことが大切になります。大切なのは、あくまでも『自然に』です。強制的な学びは、あとで反動がくることが多いので、一時的にできるようになったり、理解を示したからと言って続けていくことはあまり効果がないことも多くあります。▼わたしの講座では、とにかく『生活に繋がる』『生活の中から変えていく』ことを重要視しているのですが、知識と実践の相互作用は、特別な場面がなくても、生活の中にごろごろしています。子どもへの学びも、お金をかけるだけではなく、生活に密着した中からヒントを見つけ出し、学びに結び付けていけるといいですね。

かわのゆみこ