

デジタルデトックス戦略

心と体の調和を取り戻すために

現代社会とデジタルデバイスの光と影



デジタルに囲まれた生活

疲労・ストレス・不安

VS



バランスの取れた生活

リラックス・集中力・安心感

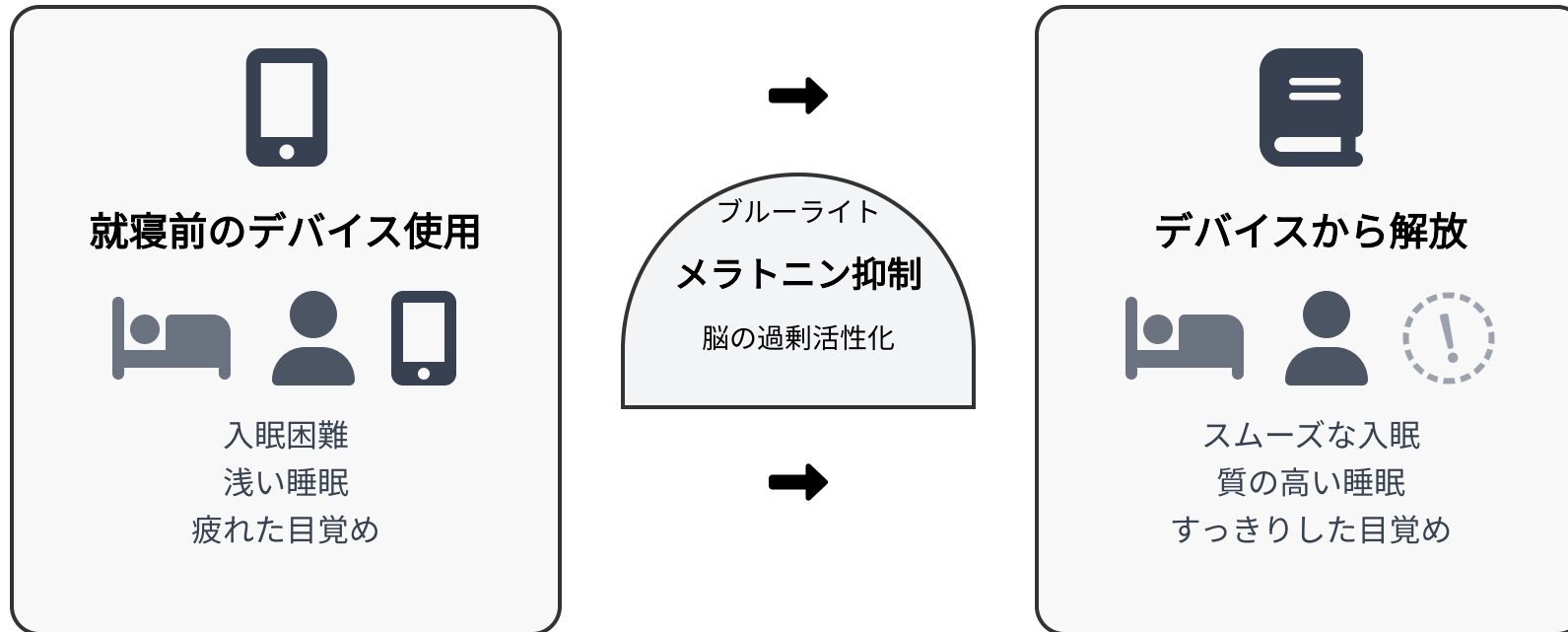
- デジタルデバイスがもたらす影響（睡眠、集中力、不安感）
- デジタルデトックスとは？
- リワークに繋がる心身の健康回復

スクリーンタイム測定：現状を知る第一歩



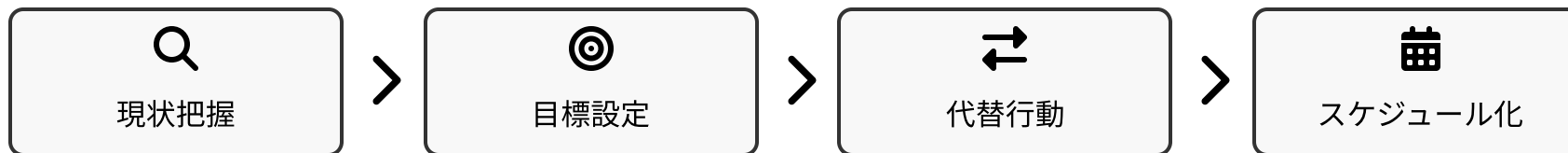
- なぜスクリーンタイムを測るのか？
- スマートフォンの機能で測定する方法（設定アプリ）
- 具体的な測定手順
- 測定結果からわかること（利用時間、利用アプリ）

就寝前1hオフ実験：睡眠の質を高める



- ブルーライトとメラトニンの関係：睡眠ホルモン分泌を抑制
- 寝る前の情報刺激：脳が覚醒状態になり入眠を妨げる
- 就寝1時間前のデバイスオフ実験：本・ストレッチなどリラックス活動に置き換え
- 期待できる効果：入眠時間短縮、熟睡感の向上、朝の目覚めの改善

ワーク：あなただけのデトックスプランを作成してみよう



あなたはどんなデジタルデトックスを試しますか？

ヒント：

- 具体的な目標を設定する
- 無理のない範囲で、小さなことから始める
- デバイスを使わない「代替行動」を考える
- 家族や周囲の人に協力を求める

考える時間

2分

デトックスプラン：継続と調整のヒント

小さな成功体験の積み重ね		
段階	取り組み	効果
 小さな一歩	就寝前30分だけスマホを見ない	入眠しやすさの実感
 小さな成功	就寝前1時間のデバイスオフ	睡眠の質向上
 継続的な実践	食事中・通勤中もデバイス利用を控える	集中力向上・気分安定
 習慣化	デジタルデトックスの日常化	心身の調和回復

- 完璧を目指さなくて良い
- 小さな成功体験を積み重ねる
- 効果を記録し、良い変化に気づく
- 困ったら誰かに相談する（支援機関、専門家）
- 計画は柔軟に見直す

まとめ：心身の健康を取り戻すために



スクリーンタイム測定
現状を知る



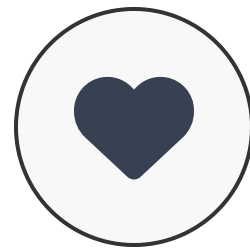
就寝前1hオフ実験
睡眠の質を高める



デトックスプラン
実践と継続

- デジタルデトックスは「心身の健康を取り戻す戦略」
- 3つのステップ：測定→実験→プラン作成
- 今日からできる小さな一歩を踏み出そう
- リワークに向けた大切な自己ケア

ご視聴ありがとうございました



このスライドを通じて、デジタルデバイスとの健康的な関係構築の第一歩を踏み出しましょう

- 小さな変化から始めることで大きな違いが生まれます
- 自分のペースで無理なく続けることが成功の鍵です
- このスライドを活用し、ぜひご自身の健康的なデバイス利用を実践してください