

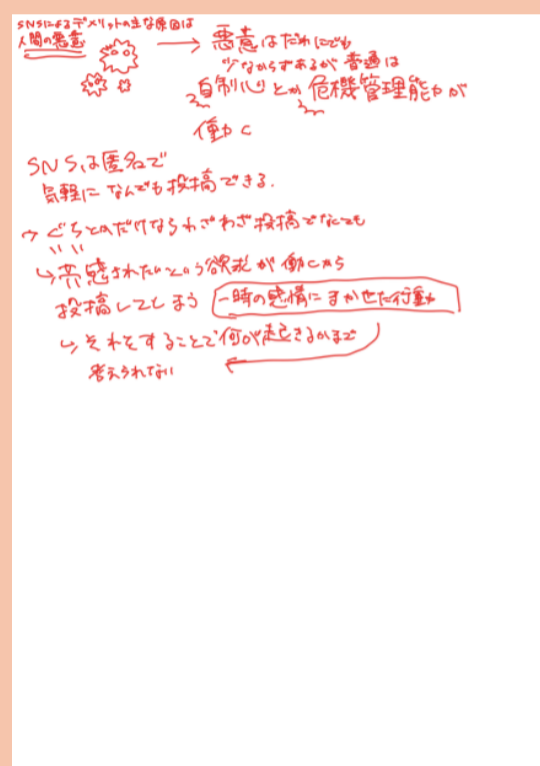
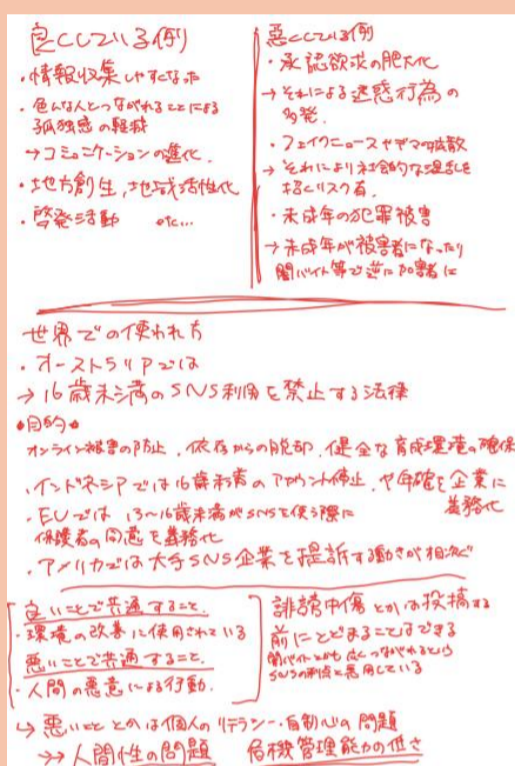
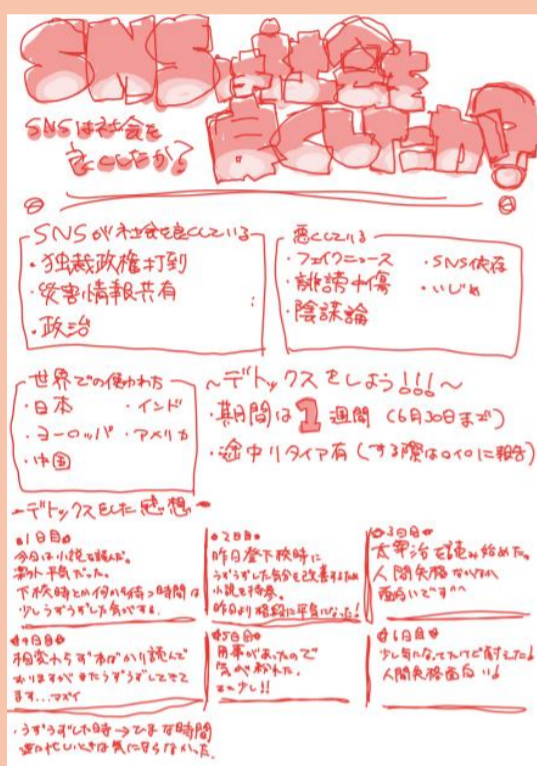
# まなび探究系列 27 回生

## “1 週間デジタルデトックスをやってみよう”

授業の議題で SNS は社会を“良くしているか”“悪くしているか”を調べて考えていたところ、3 年次のまなび探究系列 11 人で、SNS から離れるデジタルデトックスを実施してみました。

- ①期間は 6/24(4 時間目)~6/30(1 時間目)まで
- ②YouTube・LINE を除く SNS の使用をやめる
- ③もし開いてしまった場合は開く前の心情や開いた時の気持ちなどを Forms で入力
- ④期間中の 1 日の終わりに SNS に対してどんな気持ちを抱いたかを Forms で報告

ある生徒のレポートです。見づらいかもしれませんが、世界の状況と比較して自分の考えを表現することを心がけています。



6/25(木)の報告まとめ ※6/25 から報告をしようということになりました。

やるべきことに集中できていいなと思う反面、SNS から脱却した分取り残されていらないかの不安もある。	今日は少し開きたくなってしまって開いてしまいました。
開きそうになった瞬間は多々あったが、我慢することができた。なんとなく少し慣れてきた気がする。SNS が禁止されただけで スマホを使用する時間も減った。	早く 1 週間たって欲しい。

6/26(金)の報告まとめ

暇。でも頑張りたい。	一日が長く感じる。
無意識に開きそうになったしかしまだ開く時ではない。	とても開きたかったけど、別に我慢できるなって思えました。

6/27(土)の報告まとめ

そろそろやばいです。	開こうと思わなくなってくる。
他のアプリを使う時間が伸びたあと読書も伸びた。	開きたくなってしまって開きました。しかし、開く時間は格段に減りました。

6/28(日)の報告まとめ

なんとか土日は耐えたのでよかったです。	無意識に開きそうになった。
案外土日いけてびっくり。	終わりが見えてきたので何とかかなりそう。

6/29(月)の報告まとめ

SNS...?	だいぶ慣れてきた。
1 週間はやく感じた。全然苦じゃなくてまだいけそう。	約 1 週間前これをやると聞いた時、絶対に無理だと思っていた。しかし、やってみると意外と我慢することができた。

途中で使用した報告は 9 通(3 人で 5:3:1)でした。

□どんな状況で使用した → 無意識に(3 件)・暇だったから(3 件)・BeReal の通知など

□開いた後の気持ち → あ、開いてしまった(6 件)・どうしても開きたかったから仕方がない(3 件)

## 【デジタルデトックスを終えての振り返り】

SNS を禁止して苦ではなかったが、みんなのストーリーとかを見られなかったのは少しソワソワしたなあって感じ。

見てしまう人も(私も含めて)いたのでSNSは依存性が強いから、期限が決まっても習慣で身につけてしまったら中々抜け出せないということが改めてわかりました。

ただただ暇なだけであまり支障はきたさなかったのも、買い溜めしていた本を一気に読んだり、部屋の掃除をするいい機会になりました。でも日常的にみていた SNS を禁止にすると、落ち着かないし、変な感じでした。

そんなに大変じゃなかったし1週間早く感じたそれほど辛い！！って感じじゃなかった。暇な時間にスマホを使うっていうのを違うことをする時間に当ててよかったです！！

通知や投稿を気にする時間がなくなり、自分の趣味や勉強に集中できるようになった。SNS は便利だが、適度な距離を保つことの重要性を感じた。

人間が SNS に支配されているというか蝕まれていく感じがしてダメな環境だなと感じてた。社会を良くしたのか悪くしたのかどっちかと言われればどっちって断定できない。良い面も悪い面も人間にもたらしたものが同等にある。ってこの1週間で感じた。

今回の1週間 SNS 禁止はとても睡眠時間が増えた。

こんなにもみんなが1週間も触らずできていたのに、自分は1週間触らないということができませんでした。見る時間を減らすということはほんとにできました。SNS を触らない時間が増えたので、他の趣味ができたり好きなことができたのは良かったです。

別にSNSがなくても生きていけた。

この約1週間 SNS なしでも全然楽しかった。新しい色んな曲にも出会えて家族と今まで以上に話したりほんまに自分にとって必要なものが何かを知ることが出来た。どこかで絶対みてしまうと思ってたけど1日も見ることなく全部通知切ってたからほんまに今までの私が SNS にしがみ付いてた理由が謎だった。人って1週間くらいなら SNS からでなくとも情報を得る手段も変えれば色んなふう生きていけて前よりかは覚えていた物も増えたなって思う期間だった。

約1週間前これをやると聞いた時、絶対に無理だと思っていた。しかし、やってみると意外と我慢することができた。休日も開くことなくなんかやり過ごす事ができた。これをやって思ったことは、この約1週間という期間でこの経験は、普段私たちがどれだけ SNS 目的でスマホを利用していた事か、スマホが私たちにとって何のためにあるのか、また家族時間を増やす、新しい事を始めるなどといった私たちに何か大切な事を教えてくれたと同時に改めて気付かされた事が沢山あった。