

2020 Global Arts Festival

STOP USING DIGITAL DEVICES

2年3組 11番

DIGITAL DETOX

まずDIGITL
DETOXとは...



① DIGITAL DETOXについて 知ろう

デジタルデトックスは「デジタル機器を使わずに生活をする」というものです。要は脱デジタルです。現代社会に必要とされている携帯電話やパソコンなどのデジタル機器。皆さんは一日の中で何回手に取ったでしょうか。中にはデジタル機器を使用する時間が長い人もいることでしょう。使用しすぎてしまったことによりストレスや疲労などの弊害が生まれます。そこで、いつもデジタル機器に時間を費やしていた生活を止めてデジタル機器がない生活を送ることで。

では人間は実際にどれくらいの時間をデジタル機器に費やしているのか...

デジタル機器の弊害



165 インターネットの使い過ぎに関する問題の経験者割合

	遅刻	居眠り	成績低下	欠席	長期欠席	友達との			
						トラブル	暴言暴力	高額支払	その他
中学1年	11.3%	20.3%	48.1%	2.9%	0.4%	6.7%	4.0%	1.9%	32.2%
中学2年	13.4%	32.4%	52.0%	3.5%	0.6%	7.7%	4.0%	1.4%	22.7%
中学3年	14.3%	36.4%	55.4%	3.2%	0.9%	6.9%	4.4%	1.8%	19.0%
高校1年	13.6%	46.7%	54.8%	4.4%	1.0%	7.2%	2.9%	2.0%	12.6%
高校2年	16.3%	51.2%	51.5%	5.3%	0.8%	7.8%	2.9%	1.9%	11.8%
高校3年	20.5%	52.3%	41.8%	7.1%	1.1%	7.7%	3.2%	2.4%	11.4%
計									
中学1年	6.2%	19.6%	56.9%	2.5%	0.3%	16.4%	3.9%	0.9%	26.6%
中学2年	7.5%	30.0%	61.2%	2.3%	0.1%	16.9%	3.3%	1.0%	18.0%
中学3年	9.1%	37.2%	61.6%	3.2%	0.7%	16.4%	2.4%	1.4%	14.8%
高校1年	8.6%	48.3%	59.9%	3.1%	0.5%	13.3%	1.6%	1.4%	10.5%
高校2年	10.4%	49.7%	55.4%	4.3%	0.8%	13.7%	1.8%	1.2%	10.9%
高校3年	12.8%	54.3%	42.2%	5.0%	0.5%	12.1%	1.6%	1.5%	11.9%
計									
中学1年	8.7%	20.0%	52.5%	2.7%	0.3%	11.6%	4.0%	1.4%	29.4%
中学2年	10.4%	31.2%	56.7%	2.9%	0.3%	12.4%	3.6%	1.2%	20.3%
中学3年	11.6%	36.8%	58.5%	3.2%	0.8%	11.7%	3.4%	1.6%	16.9%
高校1年	11.3%	47.4%	57.1%	3.8%	0.8%	10.0%	2.3%	1.7%	11.7%
高校2年	13.7%	50.5%	53.3%	4.9%	0.8%	10.4%	2.4%	1.6%	11.4%
高校3年	17.2%	53.2%	41.9%	6.2%	0.9%	9.6%	2.5%	2.0%	11.6%



③ デジタル機器の弊害

デジタル機器の使い過ぎでインターネット依存症になり学校などで居眠りや遅刻、友達とのトラブルなどが発生しています。特に学年が上がっていく程、発生しやすくなっています。そして男子よりも女子の方が割合が高いです。調べによるとインターネット依存の生徒の中で頻度が高かったのは「過剰使用」と「制御不能」だそうです。

脱デジタル生活を一日体験





まず...

身の回りにあるデジタル機器を集めて、なにか箱や入れ物にその集めたものを入れます。もし禁欲ボックスがある場合はデジタル機器をその中に入れてタイマーをセットアップします。私は禁欲ボックスがないので普通の箱にしました(^▽^)

私が普段使用しているiPadやスマートフォン・パソコンを箱の中に入れました。



デジタル機器を使わな い一日



デジタル機器を触らない一日では初めは少し触りたいと思ってしまいましたがだんだん時間が経つにつれデジタル機器の事を忘れて勉強に集中したり読書に集中することが出来ました。

体験終了...

一日デジタルデトックス体験が終了しました...デジタル機器が使えない分、勉強の集中力があがったりデジタル機器を使用しなくてもできる遊びなど。デジタル機器を使わないことで様々な工夫を生み出すことが出来ました。デジタルデトックスを行うことで右のようになるかもしれませんね...(笑)

でもこのデジタル機器を使わないことによって様々なメリットがあります。例えば睡眠の質が良くなったり集中力向上やネット依存症を防ぐこともできます。

受験生の皆さんや妻中生、保護者の方々も実践してみてもいいのではないでしょうか？



THANK YOU FOR WATCHING TILL THE END!!!