

NEWS *Club* OVA

第18号

デジタルデトックスで心のリフレッシュを！
～現代生活に必要なデジタル断ちの方法とは～

ハートフル・ラボ優心
代表/法人向けメンタルヘルスサービス
EAP機関/公認心理師
武澤 充孝



2024年11月5日発行

タイトル: デジタルデトックスで心のリフレッシュを！現代生活に必要なデジタル断ちの方法とは？

現代の私たちは、スマートフォンやパソコン、タブレットなどのデジタル機器に常に囲まれて生活しています。SNSをチェックしたり、メールを確認したりする時間がどんどん増え、一日の大半を画面と向き合って過ごしている方も多いでしょう。しかし、デジタル機器に依存しすぎることで、メンタルヘルスに悪影響が出ることも少なくありません。そこで、今回はデジタルデトックスの効果についてお話ししたいと思います。

1. デジタル依存がもたらす影響

デジタル機器の過剰な使用は、次のような影響を引き起こします。

・ストレスと不安の増加

SNSやニュースを頻繁にチェックすることで、情報過多になり、不安やストレスが増えることがあります。ネガティブなニュースや他人との比較も、心にプレッシャーを与える原因です。例えば、メンタル不調時にネット検索をよくする方が見受けられますが、基本的にネット上の情報はネガティブな不安をあおる情報が多いので、見ないようにする事も大切です。であるならば、カウンセラーに相談してみることをお勧めいたします。

・集中力の低下

頻繁に通知が届くと、注意が分散され、集中力が持続しにくくなります。仕事や勉強に取り組む時間が短くなり、成果が上がらないと感じることが増えるかもしれません。

・睡眠の質の低下

寝る前にスマートフォンをいじることは、脳を刺激し、ブルーライトが睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑えるため、質の良い睡眠を妨げます。これが慢性的な疲労感やメンタルヘルスの低下につながります。

2. デジタルデトックスのメリット

デジタル機器から距離を置く「デジタルデトックス」は、心身の健康を回復させるために非常に効果的です。具体的なメリットは次の通りです。

・心のリフレッシュ

デジタル機器を使用しない時間を設けることで、過剰な情報から解放され、心がリフレッシュします。自然と気持ちが穏やかになり、精神的な疲労感が軽減されます。

・集中力の向上

デジタルデトックス中は、通知やアプリに邪魔されずに、集中して物事に取り組めるようになります。結果として、仕事や趣味における生産性が向上します。

・リアルな交流の大切さ

デジタル機器から離れると、リアルな対話や交流に目を向ける時間が増えます。家族や友人と過ごす時間を大切にすることで、心のつながりを感じやすくなり、孤立感が軽減されます。

3. デジタルデトックスの実践方法

ここでは、手軽にできるデジタルデトックスの方法をご紹介します。

・通知をオフにする

まずは、スマートフォンやPCの通知をオフにして、気になるメッセージやアプリの更新があってもすぐに確認しない習慣をつけましょう。これにより、無意識にスマホを手にする回数を減らせます。

・デジタル断ちタイムを決める

一日の中で、特定の時間帯を「デジタル断ちタイム」として設定しましょう。例えば、食事中や夜寝る前の1時間はスマホやPCを使わない時間にするのも効果的です。

- ・自然や趣味に触れる時間を増やす

デジタルデトックス中は、自然に触れるアクティビティや、趣味に集中する時間を意識的に増やしてみましょう。散歩やヨガ、読書など、リラックスできる時間を持つことで、心が癒されます。

- ・1日完全デジタル断ちを試してみる

休日に一日まるごとデジタル機器から離れて過ごす「デジタルデトックスデー」を実践してみるのもオススメです。SNSやメールから離れた生活を経験することで、新しい発見があるかもしれません。

4.まとめ

デジタル機器は私たちの生活に不可欠なツールですが、時には距離を置くことも必要です。デジタルデトックスを取り入れることで、心と体をリセットし、より健康的な生活を送るための第一歩を踏み出せるでしょう。さっそく、今日からデジタルデトックスを試してみませんか？

ハートフル・ラボ優心 武澤

【ハート・フルラボ優心へのご相談】

HP



お電話でのお問合せ

0283-85-7976

※まずはお気軽にご連絡ください。