

デジタルデトックスデイ(サンデー)運動について

「桂川町生き生き桂川っ子」総合推進事業協議会 事務局

1 デジタルデトックスデイ(サンデー)運動とは

デトックスとは、[Detoxification]の短縮形で「解毒」を意味する言葉です。デジタルデトックスとは、ゲーム機、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器との距離を置くことで、ストレスを軽減したり、心身の健康を回復させたりする取り組みです。デジタルを完全に手放すのではなく、より健全にデジタル機器やインターネットと付き合っていくために実施します。

デジタルデトックスデイとは、子どもたちが健やかに育つ環境づくりのため、大人も子どもも決められた曜日は、デジタル機器に触れることなく町全体で一斉に取り組む他、何らかの活動をする取り組みのことです。

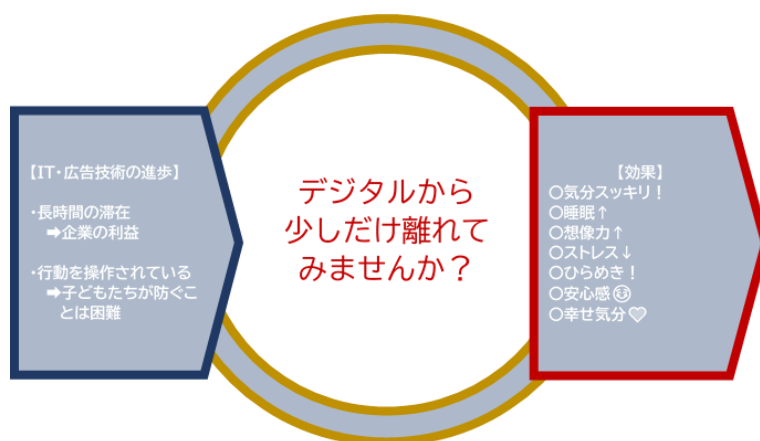
2 デジタルデトックスの効果

デジタルデトックスを行うことで、

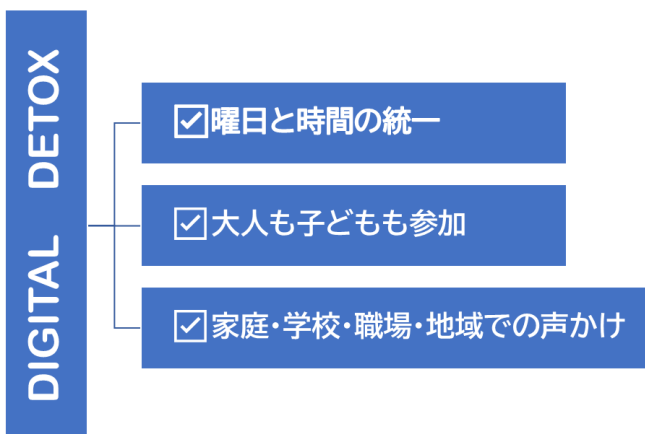
- 睡眠の質が良くなる。
 - 目の疲れが取れる。
 - 頭(首)の疲れが取れる。
- 等、身体的効果が期待できます。

また、

- ストレスが減る。
- 安心感が増す。
- 幸せな気分になれる。等、心理的効果も期待できるとされています。



3 デジタルデトックスデイ(サンデー)運動の取り組み効果を高めるために



取り組みの効果を高めるためには、一部だけの取り組みではなく、町全体で進めていく必要があります。

取り組み時間を統一し、大人も子どもも全員が参加し、相互に声かけしながら実施することで効果が高まると考えます。

4 デジタルデトックスデイ(サンデー)運動の具体的取り組みについて

【実施曜日】
第1日曜日

【対象者】
町民全員

サンデー運動の統一実施日は、第1日曜日です。理由としては、保護者も一緒に参加しやすい曜日であると考えたからです。時間帯は、各自が決めて(例えば正午から午後6時までなど)取り組んでいただければと考えています。

5 その他

小中学校の子ども達にデジタルデトックスデイ(サンデー)運動のマスコットキャラクターを募集し、採用されたキャラクターを活用し、取り組みを広げていきます。

また、各家庭で統一実施日以外に、サンデー運動に取り組んでいくことを奨励したいと考えています。

DDD運動キャッチフレーズ

「第一日曜日は〇〇〇」

※第一日曜日は、いろんなことにチャレンジしましょう！

例えば、スポーツ、自然の中を散歩、図書館で読書、絵をかいたり手芸をしたり、家族や友人とゆっくり会話を楽しむ、ヨガや瞑想で心と体を整えるなど……