

焚き火×デジタルデトックス レポート



日時：2023年7月15日（土）10:00～13:00

場所：憩いの森公園 デイキャンプ場

参加者：27名

焚き火×デジタルデトックスについて

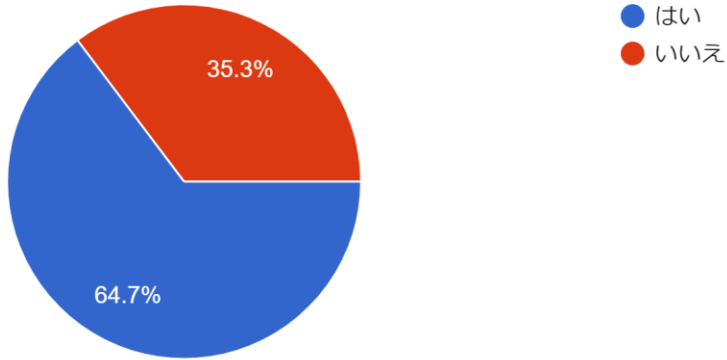
Q. 今回の企画の良かった点は何ですか

- ・自然の中でのんびり過ごせた。低価格で有難かった。
- ・天気が良かった
- ・道具一式が揃えられていて、便利に楽しめた。
- ・スマホ回収
- ・火おこし（苦勞した分、付けられたときは嬉しかった）
- ・チューペット、竹ご飯
- ・色々食べ物を食べれたこと。
- ・好きな食べ物を持参してOKなこと
- ・グループを強制的に割り振らなかったこと。
- ・キャンプしたのが初めてだったのでいい経験になりました。やるこ
とがたくさんあったので、スマホは気になりませんでした。
- ・キャンプに意識が向き、自然とデジタルデトックスが行えた点
- ・竹を割ってお米を炊く非日常を体験できてとても楽しかったし、た
めになる話も聞いた
- ・スマホが無い状態で行うというのが面白いと思います。
火をつけるのが難しかった。
- ・時間を忘れて楽しむことができました
- ・参加者みんなやさしくていい人だったこと

デジタルデトックスについて

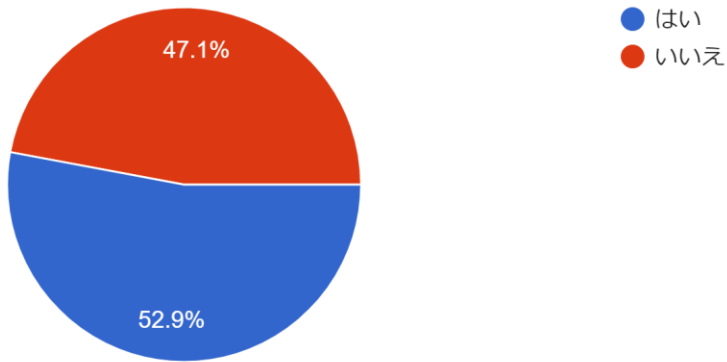
「デジタルデトックス」という言葉を知っていましたか？

17件の回答



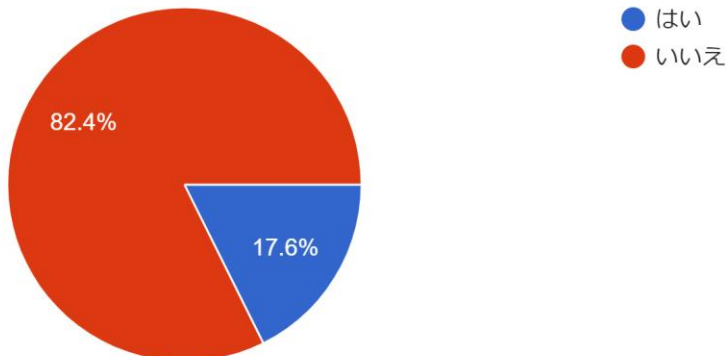
いままでにデジタルデトックスが「自分に必要だ」と感じたことはありますか？

17件の回答



いままでにデジタルデトックスを自身でやってみたことはありますか？

17件の回答



Q. (はいの方へ) どのようなことを行いましたか

- ・ 寝室にスマホを持ち込まない
- ・ 夜見ない
- ・ アプリの使用制限時間をかける

Q. 本日デジタルデトックスをすることで、気づいたことや変化について教えてください

- ・ 自然の中にとるとそもそもスマホが気にならない
- ・ スマホを見ないで火を起こすのが面白いと感じた
- ・ 写真を撮ることを考えなくてよかったので自然を楽しめた
- ・ 「自然」に意識を向けることができた
- ・ 普段より会話が多くなった気がした
- ・ 目の前のことに夢中になれた気がします。
- ・ スマホからではなく、人に聞くことが多かったと思います。
- ・ 「時間が気になる」「写真を撮りたい」と最初感じていましたが、だんだん気にならなくなりました。デジタルな時間や写真を撮るという行為にも実は縛られていたんだなと思いました。時間を気にせずのんびりすごすことや、写真で記録するのではなく今をゆっくり楽しむことも大切なんだなと思いました。
- ・ 暇にならなければスマホなどに気を取られないことが分かった
- ・ 時間が過ぎていくことに対して、「もったいない」という感覚が失せたこと
- ・ 逆に色々やることがあってたのしく過ごせたのでこの時間で特にスマホが気になることはなかったので、常日頃から何かやることを見つければよいのかなと思った。
- ・ はじめは天気調べたいなとか時間気になるなとか写真撮りたいなとスマホが気になったけど、途中からは全く気にならなくなりました。
- ・ 楽しいことをしている時はスマホ触らなくても違和感はない

