



やめてみた。

若者 3 人の挑戦～

この企画では、年齢の近い 3 人（20 代前半）が休日（1 日予定がない日）「24 時間スマホを使わない」（原則寝るまで）ことに挑戦！！

ルールと目的

- ・スマホの電源はオフにして手元に置かない
- ・SNS、通話、地図アプリ、動画などすべて使用禁止
- ・代わりに、時間確認は腕時計、メモは紙とペン・電話のみ使用可能。使う場合も緊急連絡時のみの使用

目的は、

スマホがないことで何が不便で、逆に何が豊かになるのかを体感すること。

普段は 1 日 7～8 時間ほどスマホを使う生活。

- ・最初は不安と落ち着かなさ：開始 2 時間は“放心状態”になるほどスマホへの依存を自覚。
- ・徐々に静けさを楽しむ余裕が生まれた：部屋の片付け、犬とのふれあい、料理、読書、散歩と、スマホ以外のことに自然と集中。
- ・新しい自分に出会えた実感：スマホ以外の娯楽に目を向け、自分の好みに気づく時間に。
- ・気づき：「自分はスマホ依存の初期かもしれない」という客観視ができた。

特に不便

- ・スマホでアラームを設定したり、スケジュール管理を行なっているので、何も無い日に実施したとしても今後の予定の確認をしたい時の不安があったこと。

A さん (23 歳)



すべての暇つぶしは SNS

- ・スマホを使わない日常に癒された：自分でお弁当を作り、井の頭公園でピクニック。晴天の下、自然と触れる時間に癒された。
- ・スマホに頼っていたことを実感：気分転換、暇つぶし、感情整理など、何でもスマホで処理していたことに気づく。
- ・音楽がなくても心地よさを感じた：普段はイヤホンで音楽を聴いているが、自然の音に耳を傾けることで新鮮な気持ちに。

特に不便

- ・たまたま雨予報ではなく、晴れで気持ちが良かったのですが、日常的に使っている情報アプリが使えないことは不便だなと感じた。

C さん (21 歳)



スマホに疲れてない？

や私たちの生活に欠かせない存在となったスマートフォン。特に若者の多くは、朝起きてすぐに画面を開き、SNSをチェックしながら通学・通勤し、授業の合間も YouTube や TikTok、その他サブスクに夢中。便利な反面、いつも情報に触れていることに疲れを感じていませんか？「通知が鳴らないと不安」「何となく開いてしまう」そんな声をよく聞きます。そこで今回、思い切ってスマホを「一日完全に断って生活してみよう」と、デジタル断食を年齢の近い 3 人が体験。その中で何を感じ、何が変わったのかを追いました。

スマホ、一日

～デジタル断食、



SNS や LINE で常に誰かとつながっていると不安になる

- ・はじめは「つながれない」ことが不安：誰かからの連絡を確認できず孤独感を抱く。
- ・時間が経つと不安が薄れた：夕方以降はスマホを気にしなくなり、気持ちが穏やかに。
- ・家族との会話が増えた：直接的なコミュニケーションの良さを再確認。
- ・気持ちの整理が進んだ：紙の日記を丁寧に書いたことで、心の“デトックス”を実感。

特に不便

ラインなどを常に返信できない状況で相手に「無視された」と誤解され人間関係に影響が出る可能性もあった事。



Bさん (20歳)

共通する感情の変化

- ・はじめは「不安」「退屈」「そわそわ」といった落ち着かなさが強かったが、時間が経つにつれて「解放感」「安心感」「新鮮さ」が芽生えていった。全員が「スマホがないと不便だけど、それ以上に大事なものに気づけた」と実感。
- ・「心が軽くなった」「自分と向き合えた」「小さな幸福に気づけた」といった前向きな感情の変化が見られた。

まとめ



スマホに疲れたら、一日断食してみよう