

岡山大学 チームデジタルデトックス

2026/10/10 中間発表会 伏谷健太郎

みなさん、

週末は何していますか？

朝からスマホ触って
気づけば夕方。

ああー。。
時間無駄にしちゃった。



それ、全然イケてないです。

スマホから少し離れて

自分の時間＝自間を
取ってみませんか。

自間

JIKAN

自分のための時間を、つくる。



実は、僕の実体験です。

僕自身、スマホ依存で時間を
つぶす日がたくさんありました。

その時間を
自分のために使えたら。

JIKAN — 自間

スマホ、SNSなど情報や刺激に流される
日常から離れ、自分の興味・関心・成長
に注意を向ける時間。

読書会 / デジタルデトックス / プレツアー

4分発表用

背景 | 若者は「スマホ疲れ」に>>有意義に時間を使いたい

Q.スマホやSNSを利用してる中で、あなたの考えに近いものを選んでください。
[単一回答]



Q.「SNSの利用時間を減らしたい」「スマホやSNSから離れた時間を持ちたい」と回答した方にお聞きします。その時間で、どんなことがしたいですか？[複数回答]n=436

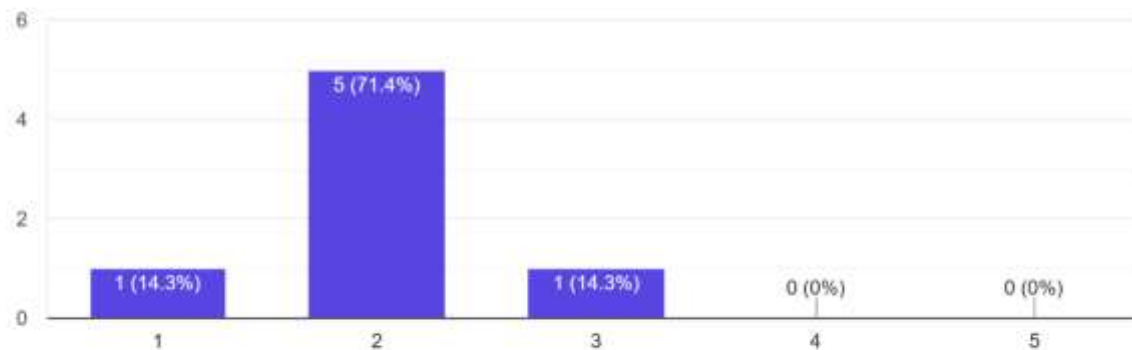


<https://www.shibuya109.co.jp/shibuya109lab/reports/20260312/>

参加者の声 | 自分時間を取りにくい

最近、自分の気持ちや今後について、立ち止まって考える時間を持っていますか？

7件の回答



1=時間が取れていない 5=時間が十分とれている

スマホ・学校・バイトなど意識しないと時間はすぐに消えてしまう。

実施内容 | 短時間イベントと非日常ツアーの2本立て

7-8月

9-10月

次の実証

読書会・デトックスイベント

- ・ 休日の朝の2時間
- ・ スマホから離れる
- ・ 読書と感想共有
- ・ ジャーナリング
- ・ 煎茶を飲む会

プレツアー

- ・ 西大寺エリア/ ローカルガイド
- ・ 坐禅
- ・ 昼食交流
- ・ 問いカード

JIKAN / 自間

- ・ 日常型：短時間イベント
- ・ 非日常型：リトリート
- ・ 岡山で継続実証

検証対象

時間を確保する価値 / デジタルから離れる価値 / 新しい体験と交流の価値



読書会の結果 | 「朝・スマホなし」で集中が生まれた

デトックスイベント参加アンケート：回答5件

5/5

満足以上

読書



5/5

「本以外無い状態だと、負担を感じずに読み始められた」

集中



5/5

「スマホを持たないことで、集中して本と向き合えた」

朝の活用



2/5

「休日の朝から読書ができて満足度が高かった」

感想共有



2/5

示唆：短時間イベントは手軽に「自分時間」を楽しむことができる



プレッシャーの結果 | 新しい体験と集中環境に価値

旅前・終了直後アンケート：有効回答7名（お試し除外、主催者回答含む）

4.14

満足度平均 / 5

7/7

坐禅が印象に残った

6/7

スマホなしで集中しやすい

事前の動機

新しい体験



6/7

友人の誘い



5/7

関心を広げたい



4/7

心に残った体験

坐禅



7/7

昼食・交流



5/7

スマホ預かり



3/7

対話



3/7

出典：旅前アンケート・始発プレッシャー終了直後アンケート（2026年9-10月、n=7）

分かったこと | 自己理解だけではなく「自間」の設計が必要

満足度・内省・再参加意向は、同じ方向を向いているわけではない

1 新しい体験は入口になる

坐禅や地域の歴史など、普段できない体験には強い反応があった。

2 デジタルデトックスは環境装置

スマホを預けること自体よりも、
集中しやすい状態をつくることに価値がある。

3 一人時間と交流の両方が必要

「一人で集中したい」と「人と話して刺激を得たい」が
同時に存在する。それぞれのニーズを正しく理解する必要がある

結論

JIKAN / 自間

自己理解だけに特化せず、
「自分のために時間を使える環境」を
岡山で継続的につくる。

読書・作業・対話・旅を同じ思想でつなぐ

今後の方向性 | JIKANを岡山の若者の「時間」に

日常型イベントと非日常型リトリートを分けて、低リスクに検証を継続

日常型

2時間の自間

読書 / 作業 / ジャーナリング / 感想共有
休日の朝を中心に、低コストで開催。

非日常型

半日～1日の自間リトリート

坐禅 / 自然 / ローカル体験 / 早朝体験
「始発」は朝早い体験型リトリートとして展開可能。

岡山市との接点：若者の居場所・地域体験・デジタルウェルビーイングを接続する実証へ

次に試したいこと

単発イベントで終わらず、地域に残る資産をつくる

次の3か月

1. 週1回の短時間イベント

読書・共同作業・ジャーナリングを中心に実施

2. 年内1回の体験型リトリート

坐禅・自然・早朝体験など地域資源を活用

3. 効果測定と発信

満足度だけでなく、集中度・継続行動・紹介を記録

残す資産

コミュニティ

継続参加者・紹介・運営メンバー

コンテンツ

読書会・問い・体験プログラム

地域連携

寺院・店舗・文化施設との関係

目指す状態：岡山の若者が、「自分時間」を実践する場所を提供する

ご参加いただける方、
アイデア
募集中です！！

アイデア募集→



公式LINE（イベント情報）→

