

デジタル・デトックス（依存症対策） -なぜ必要なのか、どうすれば断ち切れるのか

テクノロジーは私たちの生活をさまざまな面で向上させてきたが、心身の健康が追いつかないことがあるかもしれない。

簡単に言えば、デジタルデトックス（依存症対策）とは、テレビ、スマートフォン、パソコン、タブレット、ソーシャルメディアサイトなどのデジタル機器の使用を控える期間を指す。

定期的なデジタル・デトックスのメリット:

- ワークライフバランスの向上
- 集中力の増加
- メンタルヘルスの改善
- 社会的つながりの質を高める
- より良い睡眠
- 身体 の健康増進

デジタルデトックスを日常に取り入れる方法

1.スクリーンブレイク

1日を通して定期的に画面から目を離す時間をとることで、ストレスが軽減され、姿勢も良くなり、集中力も高まる。

また、50～60分ごとに5分といった短い休憩を頻繁に取ることも、生産性の向上や細部への注意力の向上につながるとされている。

2. ゼロテクノロジーの時間設定

デジタル技術を一切使わない時間帯を定期的に設けるようにする。

例えば、ランチの間はまるまる1時間電話もメールもソーシャルメディアも使わないようにする。

3. 通知の停止

接続性の向上はコミュニケーションに新たな進歩をもたらしたが、同時に私

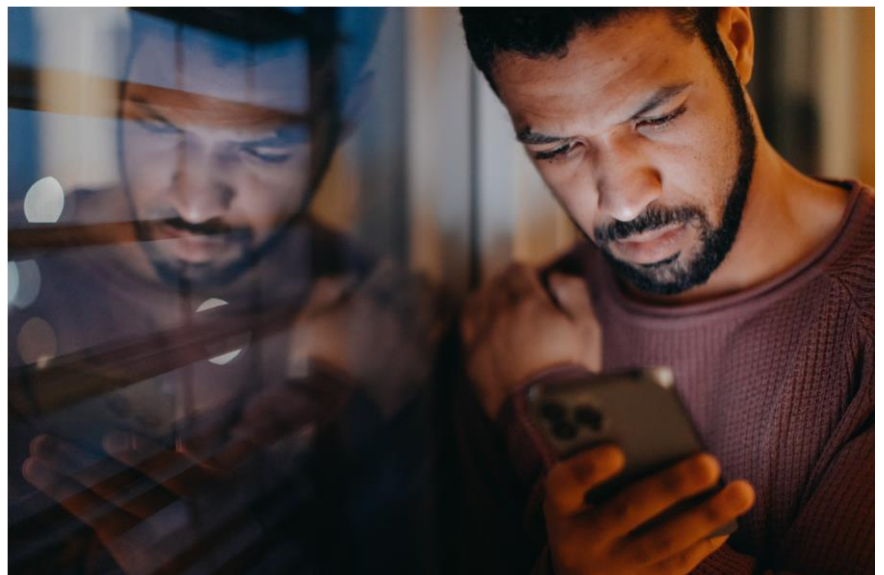
たちの集中力を低下させ、生産性を低下させた。

自分の職務に実用的かどうかにもよるが、通知をオフにして、一つ一つの仕事に完全に集中できる時間を設けるようにする。

木曜日: 新着通知をチェックしない期間を設定する。

金曜日: 一日中ソーシャルメディアを見ない

土曜日: 仕事のメールやソーシャルメディアをチェックしない



仕事と家庭のメリハリをつける。可能であれば、仕事が終わったら仕事の通知をオフにし、メールやメッセージをチェックする誘惑を減らしましょう。

4. デジタル・ダイエット

デトックスへの取り組みを継続するため、週間計画を立てる: 例えば

月曜日: すべての迷惑メールの配信停止

火曜日: 仕事を始めるまで携帯電話を見ない

水曜日: 昼休みにすべての機器の電源を切る

日曜日: 仕事のメールやソーシャルメディアをチェックしない

5. 他者を巻き込む

どんな形のデトックスでも、一人で取り組むのは難しい。同じようにデジタルデトックスに興味を持ってくれる仲間を探してみることも考えてみよう。

問題について話し合い、お互いに責任感を持つことで、お互いをサポートすることができる。



スクリーンとにらめっこする代わりに 読む

読書が好きなら、今月のお薦めを探したり、友人や同僚と読書会を始めたたりするのもいい。

聞く

[クラシック FM の Discover Music](#) で家族との絆を取り戻そう。偉大な作曲家たちについて、彼らの代表的な音楽を聴きながら学べる Family Music Box など、いくつかの無料リソースを見つけることができる。

また、Classic FM では、仕事や勉強のために脳を活性化させる曲や、長い一日の疲れを癒す曲も紹介している。クラシック音楽は、日々のストレスを和らげ、睡眠を助け、心の健康をサポートする強力なツ

ールになる。音楽を聴くと、血圧が下がり、リラックスし、不安が軽減されることが科学的に証明されている。

あなた個人で、または家族全員で、新しい楽器を学ぶ機会や、歌のレッスンなどの最高のオンライン音楽レッスンについて調べることもできる。

赤ちゃんのための音楽や、マインドフルネスやヨガに最適な瞑想音楽もある。

BBC Sounds は [ウェブ](#) または [モバイルアプリ](#) で利用できる。お気に入りのラジオ放送を生配信で聴いたり、聴き逃した放送を聴くことができるだけでなく、その他の音声コンテンツも豊富に用意されている。

[すべてのスピーチ \(BBC Sounds - Categories\)](#) を [ブラウズ](#) すると、芸術、文化、メディアなど、あらゆる好みに合ったカテゴリが見つかる；

オーディオブック (『高慢と偏見』から『たのしい川べ』、そして『ジキルとハイド』など、

さまざまな小説の連載)；コメディ、ドラマ (スリラー、犯罪小説、SF、ファンタジーを含む)；歴史 (ローマ時代からマグナ・カルタ、イラン、王室まで)；学習番組；ポッドキャスト (スポーツ解説、医療トピック、コメディ) を聴くことができる。

作家や放送作家、大学教授、慈善活動家、俳優、宇宙飛行士、シェフ、歴史家、スポーツ選手など、さまざまな人々の会談やお気に入りの楽曲を含む 2000 以上のエピソードが [用意](#) されている。

BBC Sounds で、役立つアドバイスや親しみやすいストーリーを見つけてみよう。Headroom の [Meaningful Conversations](#) は、悲しみ、孤独、依存症患者の回復への道などのトピックに焦点を当てている。

[Lifestyle Listens](#) では、生産性、料理、運動、睡眠などについてヒントやコツ、分析を提供している。

クルー・ヘルス・アドバイス

当クラブは 1996 年、乗組員の疾病クレームの増加と診療所の説明責任の欠如を理由に、乗組員健康スキームをいち早く開始しました。1996 年以來、クルー・ヘルス・プログラムは当クラブの主要なロスプリベンスの取り組みの一つとなっています。このプログラムの目的は、既往症や持病に起因する乗組員の疾病クレームの件数と金額を減らすことです。これらの基礎疾患は、船員の勤務適性に影響を与えることが多く、その船員個人の健康だけでなく、他の船員の乗船中の安全も脅かす可能性があります。

Sophia Grant(ソフィア・グラント)

クルー・ヘルス・プログラム ディレクター

直通 : +44 20 7204 2417

Email:sophia.grant@thomasmiller.com



ソフィアは 1992 年にトーマスマラーへ入社し、1994 年からクレームハンドラーとして主にフランス、スペインのメンバーを担当。2004 年にクルー・ヘルス・プログラムの責任者となった。数多くの診療所審査に携わり、標準診断項目と診療所ガイドラインを作成した。承認クリニック施設の倍増、メンバーを 4 倍に増やすなど、大きな成長と発展を牽引してきた。トーマスマラー取締役

Saidul Alom(サイドウル・アロム)

クルー・ヘルス・フィー アドミニストレーター

直通 : +44 20 7204 2968

Email:saidul.alom@thomasmiller.com



サイドウルアロムは 2004 年に欧州サービスチームからクルー・ヘルス・プログラムに加わった。サイドウルは同プログラムへの事務サポートを担当し、財務請求書関係や診療所への支払いに関して、認可診療所とのやり取りを担当。

Stuart Last(スチュアート・ラスト)

クルー・ヘルス・プログラム メンバー・アドミニストレーター

直通: +44 20 7204 2413

Email:stuart.last@thomasmiller.com



スチュアートは 1998 年、UK P&I クラブのギリシャメンバー担当のクレームトレーナーとしてトーマスマラーに入社。2005 年 4 月、チーム・アドミニストレーターとしてクルー・ヘルスに加わった。スチュアートは、メンバー加入の調整とクリニックの承認プロセスの管理を担当。