

# お家でノーマディアデーにチャレンジ！

毎日ついつい、スマホやゲーム、テレビの利用時間が増えていませんか？ご家族で丸一日、一切のメディア機器を利用しない、「ノーマディアデー」に挑戦してみましょう。



## ■ノーマディアデーとは？

テレビやスマホ、ゲームなどの登場で、私たちの生活はより多くの情報にあふれています。気が付けば一日の大半で、そんなメディア機器にばかり目を向けていませんか？これらの情報機械は、私たちの生活をより便利で豊かにしてくれましたが、その反面、長時間の利用は、私たちの心に慢性的なストレスも与えています。ノーマディアデーとは、そんな情報過多の生活を見直し、**心のゆとりを取り戻すための取り組み**です。

## 疲れてイライラ

### ■メディア機器の心への影響

- ・ニュースや事件による過度な不安や心配
- ・音楽や映像の回想による注意散漫
- ・光の刺激による眼の疲労や睡眠不足
- ・SNSなどによるコミュニケーション疲れ
- ・通知音による注意喚起のストレス



## 心に余裕ができる

### ■ノーマディアデーの効果

- ・情報刺激による心の疲れが減ります
- ・雑念が減り集中力や注意力がUP！
- ・SNSに翻弄されない心の安定を取り戻す
- ・ゲーム、SNSへの依存傾向を改善します
- ・睡眠や生活習慣を見直す効果もあり



### ■ノーマディアデーのルール

- ・音楽やラジオなども聞かない。
- ・テレビ、ゲームなども利用しない。
- ・パソコン、スマホなどネット機器も利用しない。
- ・スマホは携帯電話としても使わない。
- ・期間は1日で、起床から就寝まで。

※まずは可能な限りで取り組んでみましょう。



**この機会にご家族でチャレンジしてみましょう！**