

森林空間を活用したデジタルデトックスキャンプの可能性を探る

—スマホ依存度が最も高い10代のために—

森と木のクリエイター科 森林環境教育専攻 伊藤 悠貴

1. 研究背景

令和6年度の調査で「スマホ依存の自覚があるか」という質問に対して10代の男女のうち8割以上が「YES」と答え世代別ダントツ一位の結果となった。我が国の10代の10人に8人が、スマホ依存の状態にあるという驚きの事実だ。

スマホの使い過ぎが身心に悪影響をもたらすことは多くのメディアや研究結果として知られている。主な症状として、集中力や記憶力の低下、姿勢の悪化、ストレスの増大、自己肯定感や思考力の低下、人間関係の希薄化やコミュニケーション障害が挙げられる。

イモムシが蛹を経て蝶へと変わるように、子どもから大人へと成長する過程で心身が大きく変化成長していく10代の思春期に、8割以上の若者がそういった悪影響を浴び続けているという事実は、社会としても非常に大きな問題だ。

しかしスマホがすっかり暮らしの一部となってしまった今、それを手放せというのは非現実的でもある。ならばスマホによって奪われてしまった人間本来の感覚「原始的感觉」をもう一度取り戻し、心身をリフレッシュさせ、バーチャルと肉体とのバランスを保ち、悪影響を軽減するための時間、「デジタルデトックス」を広めていくことが重要だと考えた。また、多くのデトックスプログラムが室内や公園で展開されている中で、私は「森林空間」に注目した。我々人類の祖先が暮らしていた森ならば「原始的感觉」を呼び覚ますのに理想的な空間ではないかと考えたからだ。

2. 目的

「森のデジタルデトックスキャンプ」の企画・実践を通して、スマホ依存にある10代の心身のバランスを保つ空間としての森の可能性を探ることを研究の目的とした。

3. 研究の流れ

1. 基礎調査

スマホ利用に関する聞き取り(中高生対象)

2. 試行・フィードバック

もりもりキャンプ学生スタッフに向けた
デトックス実験とフィードバック

3. プログラム企画

調査をもとに中高生へ向けた森を舞台とした
デジタルデトックスキャンプの企画

4. 実践・結果

デジタルデトックスキャンプ実践と結果

5. まとめ

4. 基礎調査

まずは10代のリアルなスマホ事情を把握するためアカデミーに最も近い10代が集う武義高校で聞き取りを行った。

聞き取り調査①…13名

(2025/4/25 武義高校正門前)

聞き取り調査②…16名

(2025/5/2 武義高校正門前)

計2回の聞き取りから、全員スマホを保有、平日で2~6時間、休日は6~10時間使用していることが分かった。また、スマホの過剰利用が心身に悪影響を与えることについては全員が認識していた。

森への関心度は高く、デジタルデトックスキャンプに対しては「友達と一緒にいきたい」や「半日ならいきたい」という意見があった。全体として、森やキャンプに興味を持つ生徒が多く、こうしたプログラムへのニーズがあることが確認できた。

5. 試行・フィードバック

中高生向けデジタルデトックスキャンプ企画の前に、冬のもりもりキャンプで、キャンプカウンセラーとして参加していたエンジニア科の学生(主に18~20歳)のスマホを期間中預かり、デジタルデトックス体験をしてもらった。

調査① 冬もりもりキャンプ1本目…学生23名
(12/5~7 森林文化アカデミー)

調査② 冬もりもりキャンプ2本目…学生15名
(12/12~14 森林文化アカデミー)

調査③ 冬もりもりキャンプ3本目…学生7名
(12/19~21 森林文化アカデミー)

キャンプを終え、参加学生に聞き取りを行ったところ
「なんとなく、みんなに話しかけやすかった」
「情報が遮断されてキャンプに集中できた」

「子供達から疑問を投げかけられた時に、スマホがないから一緒に考えるのが楽しかった」

「スマホがない分、目や耳に意識がいった」

などの感想があった。目の前のことに集中できたり、自然を見たり聞いたり、会話が増えたり、森でのデジタルデトックスキャンプは効果があったと言える。また、誰かと一緒に、強制的にスマホが奪われる環境でないと、自主的にデジタルデトックスを行うのは難しいという意見もあった。

6. プログラム企画

1. 目的

最初に企画の土台として「スマホによって奪われたことは何か？」と問いを立てた。とりわけ、スマホが直接的な原因だと感じた次の3つのことを意識して企画を考えた。

① 感覚(五感)を研ぎ澄ますこと

スマホを触っているときは、注意散漫になり、集中していても目や指が疲れて、時間と共に感覚が“研ぎ澄まされなくなっていく”ことが多いのではないだろうか。周りで起こっている景色に意識を向けられてない場合もあるはずだ。

② リアルなコミュニケーションを取ること

LINE や Instaglam などの SNS は直接のコミュニケーションを介さない。字面や声だけでのやり取りでは、相手の言葉や想いを十分には汲み取れないし、人間同士深い関係を築くことは難しいと感じる。

③ 自分で考えること

今の時代はなんでも直ぐに調べられて、辞書を引くこともなく簡単に答えに辿り着けてしまう。自らの頭で試行錯誤する過程が飛ばされては、問題を解決する力も生きていく力も育ちにくいと懸念する。

①②③は本来人間に備わっている能力であり、これらの「原始的な本能を刺激して、スマホで偏った感覚(デジタル)を平衡(野性)に戻すこと」を目的とした。

2. 内容

目的を柱にして、以下の体験を考えた。

- ・食事の買い出しから調理までの一切を参加者に委ねる→②③
- ・火起こし(火起こし器を使って)→①③
- ・伐採、搬出→①②、ナイフワーク→①③
- ・野外でトイレ、森で一日過ごす→①
- ・ナイトハイク、夜の冬山で寝る→①
- ・ライトなし。真っ暗な夜の山で過ごす→①②③

3. スタッフの関わり方

参加者同士のコミュニケーションを促して、自分

達の力で課題を解決できるように、スタッフは教えず、助けず、周りで見守るような関り方にした。

4. 募集

5 日間で応募を募った。当初は高校生に直接チラシ配っていたが全く集まらなかったため、急遽中学年代へ下げた。その結果メールや SNS を見て県外からも申し込みを頂けたが、一番手間をかけた高校生の参加はなく募集の難しさを痛感した(0/100)。

7. 実践・結果

★デジタルデトックスキャンプ…中学生 4名
(2026.2.7(土),8(日) 森林文化アカデミー)

森の中で行う 1泊2日のデジタルデトックスキャンプを実践し、参加者の反応を観察した。

1. 実践した内容

企画の内容をすべて実施した

2. 何が起きたの～全体～

- ・スタッフ(4名)もデジタルデトックスを行い、キャンプ中は時計がなかった。参加者からは「スマホでずっと時間を見ていると長いけど、今日は一日が短く感じた」「時間に縛られない、自由がいい」など、時から解放されている様子が見れた。

- ・初日の昼食はメニュー決め～食べ始めるまで、かなり時間がかかったが、スマホがない分みんな良く話していた。調理も分からないまま勘と4人の知恵を出し合っていた。後の振り返りの時に、この時に打ち解けられて、その瞬間にスマホへの寂しさが軽くなったという子もいた。

3. 何が起きたの～参加者の感想を紹介～

- ・スマホで寝落ちするほどの Y ちゃん。「絶対ムリだとおもったけど、意外といけた」「これからは家族や友達と会って話す時間を増やそうと思う」と最後の振り返りでは、スマホとの関わり方を意識したいと言っていた。
- ・スマホを使いすぎて最近飽きてきた Y 君。「やれること、趣味を見つけない。スマホを離れるではなくて、減らして色んなことをしてみたい」「森は自由な感覚になる、もっと森を感じたい」



8. まとめ

今回はデータを取るには母数が少ないかもしれないが、参加者の感想からは、森でのデジタルデトックスキャンプの可能性は感じられた。ただ、主催側として、森に入れなかった時間もあるので、目的をはっきりと定めたり共有するなど、改善も多いキャンプとなった。