

令和7年6月 12 日

保護者と生徒のみなさま

県立姫路商業高等学校
校長 米 谷 繁
PTA会長 好田 麻美

「デジタルデバイスとの距離感を考える WEEK」の実施について(お願い)
～「時間どろぼうに負けない!デジタルデトックスで心と時間を取り戻そう」with family～

日頃から、本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、標記の「デジタルデトックスウィーク」は、スマートフォン、パソコン、テレビな等のデジタルデバイスから意識的に距離を置くことで、デジタルデバイスに時間を奪われることなく、心身のリフレッシュを図る取り組みです。ぜひ、ご家族でご参加いただき、絆を深めていただく機会やご家庭でのルール作りの契機としていただきますようお願いいたします。

特にスマートフォンの利用時間については、長時間利用者が増加するとともに、様々な問題が発生している現状があります。

つきましては、標記の件について、下記のとおり実施しますので、趣旨をご理解いただくとともに、ご家族で実施していただきますようお願いいたします。

なお、日々の記録等や感じたことなどの記録を残し、ご家族で共有いただきますようお願いいたします。

記

1 趣 旨

デジタルデバイスから意識的に距離を置き、心身のリフレッシュを図るとともに、ご家族や友人と取り組むことで、絆を深め、時間の使い方や大切さを知る機会とする。

2 チャレンジ

(1) 期 間 令和7年6月13日(金)～20日(金)(8日間)

(2) 内 容

○デジタルデトックスチャレンジ:

一週間の間、デジタルデバイスの使用時間を制限し、その成果を共有するチャレンジを行います。

○アナログな活動を楽しむ

ボードゲームや読書、散歩など、デジタルデバイスを使わないアクティビティを計画してみましょう。

○デジタルデトックス日記

デジタルデバイスを使わない時間に感じたことや気づいたことを日記に書き留め、後で家族で共有します。

3 提 出

令和7年6月23日(月)提出

デジタルデトックスウィークが終了後、「デジタルデトックス日記」を担任に提出してください。

(生徒分のみ)

4 そ の 他

(1) デジタルデトックス週間について、優秀なクラスや生徒を表彰します。

(2) これを契機に、ご家庭でのルールづくりをお願いします。

(3) 姫商でのルールづくりを生徒会や生徒が中心となって行います。