

- ◆企画名 ソーシャルデトックス・ワークショップ
日 程 平成 25 年 6 月 18 日 (火)、6 月 25 日 (火)
場 所 総合学生会館凜風館 1 階 ピアエリア
参加者数 22 名 [ピア・サポータ 11 名、参加者 11 名 (18 日 : 3 名、25 日 : 8 名)]
目 的

近年、SNS を利用してより良い人間関係を築こうとする学生の数が増加している。これと同時に、SNS の過度な利用でストレスを感じている学生も増えている。本事業は、SNS で疲れている学生に、SNS と上手に付き合う方法について考えてもらう機会を提供する。

特に、参加者に普段どのように SNS と関わっているか感じてもらい、SNS に依存するでもなく退会するでもなく、休みを取り入れる方法を考えてもらうことを目的とする。

内 容

□18:00～ 司会者が挨拶をし、本事業の目的を参加者と共有した。事前にグループに分かれてもらい、参加者同士で互いに自己紹介をおこなってもらった。そして、参加者の方々に SNS 疲れに関する診断シートを記入してもらった。

□18:10～ 診断シートの記入内容をグループごとに共有してもらった。

□18:20～ 司会者が SNS 疲れについての説明を、パワーポイントを用いて行った。SNS とは何か、SNS 疲れとは何か、SNS 疲れの原因、ソーシャルデトックスとは何か、という順で講義形式とした。

□18:40～ SNS 疲れについての対処を参加者各自で考えてもらった。その際、参加者各自には自分なりの SNS 利用に関する目標を決めてもらい、その目標をグループで互いに共有してもらった。最後に、司会者が締めあいさつを行った。

□18:50～ 参加者の方々に対するアンケートを実施した。

感 想

SNS 疲れの現状やソーシャルデトックスについて、特に二日目は多くの一般学生に参加してもらうことができ、また企画側もより深く学ぶことができたので、大変意義のある企画だったと思う。前代表の指導のもと企画の用意をしたが、ソーシャルデトックスに関する基礎知識のないメンバーが司会進行だったので大変な面も多々あった。しかし、リハーサルや事前準備をきちんと進めていたため、企画当日に焦ることなく企画を実施できたことは大変良かったことだと思った。

改 善 点

・司会進行をしたメンバー2人が、ソーシャルデトックスに関する知識がなく、1人は SNS を全くやっていない・もう1人は SNS のある生活を人生の楽しみにしているといった SNS 疲れを全く感じていないメンバーだったので、今後は企画に合わせた人員の配置が必要であると実際に企画を通して感じた。

・周囲がうるさく、ワークショップ等の企画をピアエリアで実施するのは限界があると感じた。今後はミーティングルーム等の予約を事前にとる必要があると感じた。

・今回の参加者はメンバーの友人が多く、実際に SNS に疲れている人の参加は少なかった。本当にソーシャルデトックスを必要としている方への広報が不十分だったと思う。