

8.30 fri - 31 sat

企業研修担当者向け

[講師] 森下 彰大 様

[案内人] 牛田 光則 (うしだ屋)

参加費・定員

1万円/名・12名6社まで  
(昼夕朝3食・宿泊代込み)

集合・宿泊

8/30 10:00AM

[会場] 大島庄屋の家

上越市大島区田麦1096-2

施設tel 025-594-3848

## THEME

- コロナ禍からつづく職場でのデジタルストレス
- デジタルデトックスは、新しい休み方
- 健康経営とデジタルデトックス etc.

参加申込み

080-5181-8847 (牛田)

または 右の二次元コードから



デジタルデトックス体験会  
in 新潟  
vol.2 & vol.3



8.31 sat - 9.1 sun

一般参加者向け

[講師] 森下 彰大 様

[案内人] 田辺 和幸 (NPO法人石黒邑)

参加費・定員

1万円/名・7名まで  
(昼夕朝3食・宿泊代込み)

集合・宿泊

8/31 10:00AM (上石黒集落センター)

[会場] 農家民宿「田中」

柏崎市高柳町石黒1434

施設tel 090-7232-2890 (田辺 須磨子)

## THEME

- なぜ子どもはスマホに依存してしまうのか?
- 自己承認欲求を刺激するSNS
- 日常生活でできるデジタルデトックス etc.

参加申込み

090-8641-4311 (田辺 和幸)

# 新潟の里山で“スマホに頼らない豊かさ”を学ぶ時間

モニター開講いたします。

## 講師紹介



森下 彰大 Shodai Morishita

一般社団法人日本デジタルデトックス協会 理事

「デジタルデトックス・アドバイザー養成講座」主催

主催：新潟県 上越・長岡地域振興局 (委託事業)

運営：里山イノベーション研究会 (事業受託者)

協力：特定非営利活動法人 石黒邑、新潟県 柏崎地域振興局

DIGITAL DETOX NIIGATA

## デジタルデトックスにいがた

私たち里山イノベーション研究会は、ブナ林をはじめとする地域の里山資源に新たな価値を見出し、いままでに無かった活用方法を創造することを目標に2020年から活動を開始しました。

折しも同時期から流行したコロナ禍を機に、スマートフォンやタブレットなどのデジタルデバイスはより身近に、より密接に、私たちの暮らしと関わることになりました。しかしデジタルデバイスとの“上手な付き合い方”について教わったり、考える機会はどれだけあるのでしょうか？

私も仲間たちもまだデジタルデトックスについては勉強中の身ですが、一連の企画で皆さんといっしょに考えたり、身近な里山の美しさに目を向けてもらうきっかけになればと願っています。

今後の取り組みやイベントについては新設した下記サイトで発信をしていく予定です。また合わせて、共にアドバイザーを目指す仲間も募集していきます。ご興味ある方はぜひご覧ください。

里山イノベーション研究会  
(代表) 牛田 光則

デジタルデトックスにいがた  
ウェブサイト

<https://digitaldetox-niigata.site>



### = 令和6年度 イベント予定 =

- 7/7 [一般向け] 日帰り体験会@上越市大島区 田麦ぶなの森園 (開催済)
- 8/30-31 [企業向け] 企業研修実証ツアー @上越市大島区旭地区 (参加者募集中)
- 8/31-9/1 [一般向け] 1泊2日体験会 @柏崎市高柳町石黒地区 (参加者募集中)
- 11/9 [一般向け] 日帰り体験会 @上越市大島区 田麦ぶなの森園