

11月17日！「良い色(1116)の日」は終わりを告げた！生徒会&進路指導部コラボ企画！！

Digital Detox Day

～我が人生の主導権を再び～

「スマホ依存」 社会で叫ばれて久しいが
スマホに奪われる時間は 加速度的に増加の一途を辿る

「よいのか これでよいのか……」

誰もが疑念を抱きつつ しかし スマホを手放せない
そんな自分を 責める日々 責められる毎日
「私はなぜ かくも弱く愚かな人間なのか……」

否！ 断じて否とここに宣言する！

「人間という生き物が 弱く愚かな存在なのである」

さあ
スマホの画面を
モノクロにしよう

スマホとそのアプリは、世界の天才たちの数理能力の結晶である。

その目的は、ただ一つ。

広告費で儲けるために、最大限自社のプロダクトに滞在させること。

それはつまるところ、私たちの時間を1秒でも多く奪うことに他ならない。

例えば、エイザ・ラスキンは、後悔している。

ダイナマイトを発明したノーベルのように。

UI デザイナーのラスキン氏は当初、いちいち『次のページ』を押して画面遷移するのは面倒くさい、もっとスムーズに情報にアクセスできた方がみんな幸せになれるはずだという思いから、圧倒的に革新的で、今やあらゆるアプリに実装されている「無限スクロール」を発明し、

今、それがもたらした惨状を前に、「人々に膨大な時間を無駄にさせている」「一生償わなければと感じている」と悔悟の念を語っている。

世界の大天才たちが全力で人間の脳みそをハックして、理性を越えた衝動レベルで人々をスマホにくぎ付けにする依存システムを構築している。

どうして理性で抗えるというのか、いや抗えるはずがない。

理性を過度に信頼し、原因を意志の強さ弱さに還元するのは、もうやめよう。

システムにはシステムで、構造には構造で対抗するしかない。

依存させるためのシステム

・脳内報酬系のハック → 即時・ランダム報酬でドーパミン（快楽）漬けに

・視覚・聴覚への強い刺激 → 発色の良さや大きな音で脳が興奮状態に etc.

↓

ex. カジノ・パチンコ・CM・ショート動画・ソシャゲガチャ

↓

スマホ画面をモノクロ（グレースケール）にして「正の強化」を排除

→ 脳みそが「つまらない」と認識し、見たいと思わなくなる。

まずは1日だけでも、遊び感覚でも、みんなでスマホ依存から脱却だ！

[iPhone]

[設定]→[アクセシビリティ]→[画面表示とテキストサイズ]→[カラーフィルタ](オン)→【グレースケール】

[Android]9.0 以降

[設定]→[ユーザー補助]→[色と動き]→[色補正]→【グレースケール】→ページ上部「色補正を使用」(オン)