



## デジタルデトックス・アドバイザー®養成講座 6月期 受講のご案内

一般社団法人日本デジタルデトックス協会

### ▼デジタルデトックス・アドバイザー®養成講座とは

新しい生活様式において、現代人に求められる新しい休み方——デジタルデトックスについて、その理論や実践法、プログラムの企画方法をまとめた通信資格講座です。

本講座では、デジタルデトックスの必要性やスマホ依存のデメリットについてエビデンスをもとに学んでいきます。

加えて、ウェルビーイングに関する基礎知識やデジタル・テクノロジーの変遷など、さまざまな分野から「デジタルと人間との関係」を横断的に学んでいきます。

本講座の修了生には、当協会より「デジタルデトックス・アドバイザー®」の資格を付与し、今後のご活動をサポートいたします。

### ▼対象者

- デジタルデバイスの利用をコントロールして、仕事や学業で高いパフォーマンスを発揮したい
- 現代に欠かせない「デジタル・ウェルビーイング」について詳しく学びたい
- 言葉にできないイライラや不安を和らげ、リラックスした毎日を過ごしたい
- SNSなどのサービスと健康的に付き合いたい
- ニューノーマル時代の健康経営のために、社内にデジタルデトックスを取り入れたい
- 過度なデジタル生活が子どもにもたらす影響を知りたい
- 認定デジタルデトックス・アドバイザーとしてデジタルデトックスを事業創出に活かしたい
- デジタルデトックスに関心を持つ仲間とつながりたい
- デジタル過剰な現況が生んだ社会問題を解決したい

### ▼講座内容

#### —基礎編—

- ◆第1週 デジタルデトックスの基礎
- ◆第2週 ウェルビーイング概論
- ◆第3週 デジタル・テクノロジー概論
- ◆第4週 デジタル・テクノロジーによる弊害
- ◆第5週 デジタルデトックスの効用

#### —実践編—

- ◆第6週 デジタルデトックスの実践Ⅰ
- ◆第7週 デジタルデトックスの実践Ⅱ
- ◆第8週 次世代のためのデジタルデトックス
- ◆第9週 デジタル・テクノロジーと倫理

#### —運用編—

- ◆第10週 デジタルデトックス・プログラムの企画運営Ⅰ
- ◆第12週 デジタルデトックス・プログラムの企画運営Ⅱ
- ◆第13週 リコネクトのとき（修了課題）

※講座内容は予告なく変更する場合がございます。

## ▼講座概要

### ①開講期間

【6月期】6/5（月）開講

・修了課題受付期間 ～2023年10月31日

※修了課題に対してフィードバックおよび認定をさせていただく期間の目安となります。ご事情等により受付期間の延長を希望される方は別途ご連絡ください。

### ②教材

- ・テキストブック（郵送）
- ・オーディオブックと参考資料（ご指定のメールにオンライン共有）

※開講日までにご指定の住所宛にテキストブックを郵送いたします。

そのほか、開講中は受講生同士のディスカッションやミートアップ（オンライン）を予定しております。ミートアップの日程については受講生へのヒアリング後、集合しやすい日時で開催予定です。

### ③募集定員

最大15名

### ④認定資格

一般社団法人日本デジタルデトックス協会認定「デジタルデトックス・アドバイザー®」

### ⑤受講期限

開講日より3ヵ月間（原則）

※修了課題に対するフィードバックを実施する期間です。オーディオブックや参考資料は無期限で視聴・ダウンロードいただけます。

### ⑥修了要件

- ・テキストブックもしくはオーディオブックの読了\*
- ・修了課題（筆記問題と体験レポートの提出の計2件）
- ・ディスカッションへの参加（オンライン通話ツール・チャットツールを利用予定）

※テキストブックとオーディオブックはどちらをお使いいただいても構いません。

### ⑦受講料

—【通常デジタルデトックス・アドバイザー®養成講座】—

89,800円

【早割】デジタルデトックス・アドバイザー®養成講座

79,800円 ※5月中のお申し込み

【アカデミック割】

71,840円 ※教育従事者・学生向け

【リーズン割】

15,000円

※失業中、シングルマザー・ファザーの方など、経済的な事情で定額支払いが困難な方向け（当協会にて審査をするため、ご希望にお応えできかねる場合がございます。事前にご相談ください。）

お支払い方法（カードもしくは口座振込）につきましては、  
資料末尾の受講申込フォームにてご記入をお願いいたします。

### ▼開講後の流れ

- ①教材の到着（開講日までを目処にご郵送いたします）
- ②受講スタート
  - ・オンライン個別面談（20分ほど ※ヒアリングシートにて日程調整をいたします）
  - ・テキストブック・オーディオブックを使って週ごとの単元を学習
  - ・ディスカッションツール（Discordを予定）を使用した質疑対応や議論
  - ・週ごとのオンライン確認テスト（任意ですが、理解度チェックのためにテスト受講を推奨）
- ③修了課題の提出
- ④デジタルデトックス・アドバイザー<sup>®</sup>認定（修了証授与）
- ⑤個別面談（ご希望があれば実施いたします）

※修了後はアドバイザーの方々限定の定期的なミートアップ開催を予定しております。

### ▼修了後の活動について

- ・テキストブックの内容は今後も改訂を加える可能性が高いため、定期的に資格更新のご案内をいたします。資格更新をいただいている方は、当該年度のデジタルデトックス・アドバイザーとしてご活動をいただけます。ご自身のプロフィールや名刺などで公開いただけます。
- ・面談などを通して、当協会の運営メンバー（リコネクター）としてご活動いただくことも可能です。協会での活動にご関心のある方は修了後にご相談ください。

### ▼受講規約

必ず下記規約をご確認いただき、同意いただける方のみ本講座に申し込みください。

- ・講座で提供する資料につきましては、一般社団法人日本デジタルデトックス協会が権利を有しています。一部または全部を許諾なく転用することを禁止いたします。
- ・本講座の内容をもとに法人・個人向けのプログラムを開発・提供する場合は必ず事前にご相談をいただきますようお願いいたします。知的財産権を著しく侵害していると見受けられる場合は法的措置を講じる場合がございます。
- ・本講座はデジタルデトックスを健康的な生活のために活かしていただくために制作されており、疾患の治療・改善を目的にしたものではありません。医療機関で、すでに依存症を含む精神疾患などの診断がされている場合またはその疑いがある場合は受講を控えていただき、必ず医師の指示に従ってください。また依存症など明らかに生活に支障のある状態の場合は、医師の診察を受けてください。
- ・本講座で知り得た協会の情報や受講生さまの情報につきましては、外部公開をしないようお願いいたします。

### ▼受講の申し込みについて

下記フォームに必要事項を記載のうえ、送信ください。  
後日、決済用URLやお振込先口座についてご案内を差し上げます。

※すでにお申し込みをいただいている方には別途ご連絡いたします。

受講までの流れは次のとおりです。

- ①申し込みフォームへの記入
- ②受講料のお支払い
- ③ヒアリングシートへの記入
- ④教材の郵送
- ⑤受講開始

### 【受講申し込みフォーム】

<https://forms.gle/P3QbtjHEfS8YhXse6>

