



ほ 多 当

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!) ◆

～あなたの悩み事は当社までご相談下さい～

【今月の一冊】 シンプルで合理的な人生設計

橋 玲 著 ダイヤモンド社

ホームページ <https://primecorporation.jp/>

発行日 2024年11月1日 Vol. 265

発行元 有限会社プライム・コーポレーション

代表取締役 渡 邊 敏 徳

〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲147番地

TEL 0554-22-2810 FAX 0554-22-2859

デジタルデトックス

私たちの生活の周りにはたくさんのデジタル機器があり、その中で生活しています。こういったデジタル機器なしでは生活もビジネスも成り立たない生活環境が出来上がっています。特に、スマートフォンやパソコンはなくてはならないものになっています。

現代社会は情報社会であり、時間や場所に関係なく多くの情報を入手することができます。そのため、脳の処理スピードが追いついていかず、私たちの頭の中は常に情報過多の状態になっています。デジタルデトックスをすることで、スマートフォンやパソコンからの情報が入ってこなくなるため、情報過多の状態から開放されます。

また、集中力や創造性が高まるのもメリットのひとつです。スマートフォンや情報技術の普及で、誰とでもいつでもつながれる環境が構築されています。その反面、作業中、スマートフォンにひっきりなしに届くメッセージやSNSの通知に対応していると、集中力が切れやすくなってしまふデメリットもあります。

デジタルデトックスは、心身の健康を取り戻すための効果的な方法です。自分に合った方法で少しずつデジタルデバイスから距離を置き、より豊かな生活を心掛けることが大切になります。デジタルデトックスを続けることで、新たな発見や充実感を体感できることもやってみる必要がありそうです。

デジタルデトックスの方法としては、「時間を決める」ところから始め、次に「デバイスの使用制限」で特定の時間帯に制限を行い、また、アプリをアンインストールすることやSNSで他のユーザーの投稿に「いいね」をしない、コメントをしないなどデジタルツールを一切断つのではなく、最小限の使用に抑え習慣化することを試してみるといいかもしれませんね。

デジタルデトックスは、一時的なデトックス効果だけになってしまうとも言われますが、習慣化できないことが理由のようです。生活に必要な最低限なデジタルツールのみを使うようにすることで、自分にとって本当に重要なことに集中することが大切です。デジタルの力を上手に活用しながら、好きなことや興味のあることを見つけて新たな生活サイクルを身に付けていくことが重要だと思います。



墓じまい

最近よく耳にする「墓じまい」ですが、「墓じまい」とは、墓石を撤去して墓所を更地にして使用权を返還することを言います。お墓に納められている遺骨を勝手に取り出して別の場所に納骨したり、廃棄したりすることは法律に定められていて勝手にできません。行政手続きをすることが必要となります。

今あるお墓を解体・撤去して更地にし、その使用权をお寺さんなど墓地の管理者に返還することを「墓じまい」と言います。そのうえで新たに別の場所にお墓を移すのが「改葬」、いわゆるお墓の引っ越しになります。「子どもに負担をかけたくない」、「お墓が遠方でありお墓参りが難しい」、「夫婦それぞれの実家のお墓を守るのが大変」など供養に関する様々な価値観の変化から、墓じまいを検討する人が増加しています。お墓の引っ越しに関しては2009年には約7万2000件でしたが、2019年には約12万4000件と増大しています(厚生労働省「衛生行政報告例」2019年度)。お寺としても檀家の減少はお寺の存続に大きな影響となります。

現在、お寺の数は全国で約75,000あると言われていますが、その4分の1(約20,000)のお寺が空き寺となっています。このままだと、数年後には現在の半分ほどになってしまうと言われています。更にお寺を維持していく上で重要なのが後継者の問題です。お寺は敷居の高い所というイメージを払拭して、これからの存続を考えて地域の親しまれるコミュニティーの場所や地域のイベントも開催できる場所として利用できる工夫が求められそうですね。



【座右の銘にしたい名言】



私は決して失望などしない。なぜなら、どんな失敗も新たな一歩となるからだ。

トーマス・エジソン (アメリカの発明家・起業家)