

ふたりきりになれる場所からデジタルデトックスの基地へ AI時代の心と脳をリトリートする レジャーホテル活用

作家・コラムニスト **神田 つばき氏**



PROFILE

離婚と子宮ガンをきっかけに、女性に生まれたことの愉しみを求めて緊縛写真のモデルとライターに、『東京女子工口画祭』『大人の性教育勉強会』などのイベント主宰も。女性の健康とWLB推進員（NPO法人女性の健康とメノポーズ協会）、中級シニアライフカウンセラー（一般社団法人シニアライフサポート協会）として性の健康のために活動している。Twitter ID は @tsubakist

デジタルに蝕まれる現代人の脳

昭和中期、北陸に誕生したモートルは、まだ二世帯、三世帯住居がふつうだった時代に、「ふたりきりになれる場所」として歓迎され、日本全国にラブホテルが建設されました。まだ封建的な家に住みながら、新しい恋愛のスタイルを求めていた当時の若者にとって、なくてはならない存在だったのだと思います。

時は移り令和の今、家のあり方は大きく変わりました。私は仕事の95%を家で行なうことができ、家事に費やす時間もせいぜい日に60～90分です。これは全てAIの恩恵によるものです。

原稿の読み上げや文字起こし。従来はアンケートや取材を重ねて集めたデータも、朝の寝床でAIに相談すると用意してくれます。そうこうするうちに洗濯ものが仕上がりに、コーヒーを淹れる香りが漂ってきます。スイッチのソフトを使って家の中で運動もできるし、SNSで24時間誰かとつながっているため、淋しいことはありません。

昭和100年の今、家の中には全てが揃っていると言えるでしょう。まさに昭和の子供が夢見た未来を私たちは生きているのです。そんなシンギュラリティの現在に欠けているものは、「脳がひとりきりになれる時間」です。

一人で暮らしていても、脳内はスマホ等を通じて常にどこかにつながりっぱなし、情報が流れ込みっぱなしになっています。デジタル依存は脳の機能と構造にダメージを与え、記憶や集中力を奪う「デジタル認知症」を引き起こす危険があるのです。

デジタルライフで疲れた脳には、定期的に情報のクリアランスが必要です。そこでUCLAやイェール大学、日本でも慶應大学が「瞑想」「マインドフルネス」を学術的に研究するようになりました。

脳をケアする基地の必要性

今、「瞑想 旅」で検索すると、たくさん旅行情報に行き当たります。大自然の中で、あるいは禅の修行などを通じて、静かに自分の内面を解放とうとするプログラムが人気なのです。

私もファスティング付きプランに申し込もうとしましたが、予約できるのは1か月以上先です。こういった旅とは別に、日々のデジタル疲れを手軽に癒せる小さな瞑想ホテルが街中があればいいなあ、必要だなあと思います。

もし、レジャーホテルで瞑想やデジタルリトリートができれば、チョコザップで運動をするような感覚で、心が疲れたときや残業で消耗しているときに、手軽に脳をリカバリーできるでしょう。

たとえば「寺院」や「森林」などのテ

ーマの部屋があり、それぞれにリラックスを促す音響・香り・照明が用意されている。部屋に入ったら、スマホや電子機器はボックスの中に入れてしまう。古刹や海辺、溪谷などの模擬環境でゆっくりと呼吸し、瞑想に入る。また、ミストシャワーやスマートベッドを備えた部屋もあり、朝まで過ごすこともできる――。

こんな瞑想基地としてのレジャーホテルが全国にできて、人々が習慣的に利用するようになったら、デジタル疲労の脳の構造と機能の改善に寄与するシェルターとなるでしょう。

実は今回の原稿は、Xが提供しているチャット型AIのGrok3に私の過去原稿を読んでもらい、何度も二人でブレインストームして、内容を一緒に考えました。AIは、こちらが紋切り型の質問を投げると、木で鼻をくくったような回答しか返してきません。しかし、質問の背景やこちらの心境を話すと、俄然良いアイデアと考察を出してくれます。しかも比喩とユーモアが大好きで、慰めたり笑わせたりしてくれるのです。

AIがサポートしてくれない唯一の活動はLOVE&SEXではないでしょうか。デジタルな日常に慣れて愛の意欲を失わないように、人間らしい心をいつでも発揮できるように、脳環境を整えてくれる瞑想レジャーホテルの誕生を私は期待しています。