

デジタル・デトックス運動の中の “キャンプ・グランデッド”

テキサス州の中央部にあるヒル・カウンティのとあるキャンプ場。大きな樹木に囲まれた広場に集まった300人余りの人たちが。抱擁しあう人、固い握手を交わす人、両手を取ってお互いを見つめあう人、肩をたたきあって再会を約束する人、空を見上げて涙をこらえる人……。今年の10月10日、「大人のためのサマー・キャンプ」という異名を持つ“キャンプ・グランデッド”の最後の日。4日間を共に過ごした人たちの別れを惜しむひとときである。

デジタル・デトックス運動

キャンプ・グランデッド（以後CG）は、ここ数年の間に米国で一種のムーブメントになっているデジタル・デトックス（デジタル解毒）のためのキャンプである。

テクノロジーの革新とインターネットの普及、そしてソーシャル・メディアの氾濫で、現代人はデジタル機器を通して常にさまざまなもの、人とコネクティビティ。こういったコネクティビティは、人々の注意を間断なく引き、FOMOと呼ばれる心理的現象をも生む。FOMO（Fear of Missing Out）とは、いま即刻Eメールやインスタント・メッセージを読まなければ、何か重大な事件や楽しいイベント、ゴシップや最新情報を見逃しているのではないかと恐れる心理状態である。枕元にスマホを置いて眠る人、どこに居ようと5分ごとにEメールをチェックする人。こういったデジタル・ジャンキー、デジタル・アディクト（デジタル中毒者）と呼ばれる人たちが世界中に急増している。

だが、最近になってこのようなデジタルに支配される生活に疑問を持つ人や団体が現れている。ユダヤ人のグルー



かつて自身もデジタル・ジャンキーだったリビ・フィリックス（左）は、人々のデジタル・デトックスのニーズを知り、ブルック・ディーン（右）と“CG”を開始

プ、リブート（Reboot）は、“ナショナル・デー・オブ・アンプラグギング”（National Day of Unplugging）を、全米的な祝日にすることを推奨しているし、バーチャル・リアリティのパイオニア、ジャロン・ラニアーは、テクノロジーの人間性に及ぼす影響について警告を発している。オンライン新聞の先駆者アリアナ・ハフントンも、自分のサイトとTwitterを利用して、“タイム・オブ”の日を作ることを勧め、CGへの参加を促している。MITのテクノロジー・ディレクターで、デジタル機器の人間生活に及ぼす影響について書いた『アローン・トゥギャザー』（一緒でも孤独）の著者シェリー・タークルも、「多くの人がテクノロジーに対して考え直している。テクノロジーは人間生活を便利にする一方、人間性を希薄にする」と警告している。広告界にも、デジタル機器依存を警告する人たちがいる。例えば、ウェビー賞（Webby Awards）の創始者ティファニー・シュラインは“電源を切る日”を広告界に提唱している。

“デジタル・デトックス”と呼ばれる運動は、こういったムードの中から生まれてきたものだ。オンライン百科事典ウィキペディアは、「一時的にスマートフォン、コンピュータのようなエレクトロニック機器の使用を中止すること」と定義している。そして、「絶え間なく外界とコネクティビティする生活は、ストレスを作り、生産性を減少させる」とし、「デジタル・デトックスは、健康な心理状態、よりよい人間関係をつくる」とその効果を説明している。キャンプ・グランデッドは、まさにこの考えから誕生したものだ。

2人のデジタル・ジャンキー

2013年、シリコンバレーのホットな新会社だったコースキャスト・ドットコム（Causecast.com）の副社長として寝食を忘れて働いていたリビ・フィリックスは食道潰瘍で倒れた。寝不足と粗末な食事、ストレスと過労が病気の原因だった。このまま今の生活を続けていたら命はないと医者に忠告された。たまたまガールフレンドのブルック・ディーンも、資源保護に関する勉強を続けるために大学院に戻る準備をしていた。彼は彼女を誘って、これまでとは違った新しいライフスタイルを求めて、東南アジアの旅に出た。

2人はカンボジア、ベトナム、インドネシア、タイ、マレーシアなどを放浪して歩いた。途中でヨガ、メディテーションなどの技術を習得した。タイの僧院で10日間無言で座禅を組んだこともあった。「いま何時かを知るのに時計は必要ないことを知った。自然と肉体が教えてくれる」とリビ。カンボジアの小島で、キャンプ・グランデッドの原型となるキャンプを西洋からやってくる旅行者のために

かえて せびる●青山学院大学英米文学科卒業。電通入社後、クリエイティブ局を経て1968年に円満退社しニューヨークに移住。以来、アメリカの広告界、トレンドなどに関する論評を各種の雑誌、新聞に寄稿。著書として『ザ・セリング・オブ・アメリカ』（日経出版）、『普通のアメリカ人』（研究社）など。翻訳には『アメリカ広告事情』（ジョン・オトゥール著）、『アメリカの心』（共訳）ほか多数あり。『日経マーケティングジャーナル』『ブレーン』『日経広告研究所報』『広研レポート』などに連載中。



キャンパーは日課としてヨガ、メディテーション、エクササイズなどを行う。そこではリビが習得したヨガの技術が役立つ



上：CGでのグーグルは手書きの質問とそれに答える人間の頭。「グーグルより正確な答えが出る」とも
下：音楽もCGに不可欠な要素。古いピアノを弾くキャンパーの周りに人々が集まる

開いた。

2年と半年、15カ国を遍歴した後、2人は、2014年、昔の古里、カリフォルニア州オークランドに帰った。驚いたことに、2人が出かけたときにはテクノロジー関係者やブロッガー、メディア関係者の間でしか使われていなかったさまざまなデジタル機器が、一般の人たちの間にまで普及し、彼らはそれに毎日、多くの時間を費やしていることを知った。2人が出かける前にはまだ小さい存在だったYouTubeに、いまでは四六時中、何万、何千という人がさまざまなデバイスを通してコネクしている。道を歩いている、電車に乗っていても、オフィスのデスクにいたり、スターバックスの列に並んでいるときも、人々の視線は下がっている。デジタル・デバイスに現れるメールやメッセージ、オンラインニュースなどをチェックするためだ。何かが狂ってしまっている、と2人は感じた。帰米して数カ月後に、2人は“デジタル・デトックス”という会社を設立。そして“キャンプ・グ

ランデッド”なるサマー・キャンプを開始した。最初はシリコンバレーに働くデジタル・ジャンキー10人ほどの参加者で始めた。が、CGのうわさはたちまち野火のように広がり、1年足らずのうちに、200人、300人を世界十数カ国から集める有名なキャンプとなった。「今年は世界13カ国からやってきた19歳から79歳までのキャンパー数百人を集めて、全米三十余州でキャンプを行った」と、リビはこともなげに言う。米国だけでなく、世界中にデジタル・デトックスのニーズが存在していたことを実感したという。

キャンプ・グランデッド

キャンプのルールは簡単である。3日から4日間の週末を挟んだキャンプに参加するキャンパーは、まず、キャンプ場の入り口であらゆるデジタル機器を取り上げられる。スマートフォン、タブレット、コンピュータ、Fitbitのようなウェアラブル、そして時計。同時に、実名、年齢、仕事などの話はご法度だと告げられる。

キャンプでは便宜上、自分の好きなニックネームを付けるように言われる。例えばハニーベア、バニー、ボヘミアンなどといった具合だ。ちなみにキャンプの創始者リビ・フィリックスのキャンプ名はフィジエット・ウィグルスワース。

キャンプでの日々は、もっぱら屋外で過ごす。芝生に座ってのヨガ、キャンプ場の近くにある湖でのスキニーディップ（全裸水泳）、昔は射撃練習場だったところは弓術のトレーニング場となる。近くに流れている小川沿いの散策、岩登り、ハンモックでの昼寝など、キャンパーは意のままに好きなことを行う。片隅に昔懐かしいアナログのタイプライターが数台並んでいる。「ヘミングウェイになったつもりで、長い間タイプをたたき続ける人もいる」とリビ。またキャンプ場には、大きな掲示板があちこちに置かれている。そこには手書き、またはタイプで打ったさまざまなメッセージや質問が掲載される。普通ならグーグルで手取り早く調べるところだが、ここでのグーグルはキャン

ンパーたちの知識。「同じ場所に立っているのに、枯れている木と緑をたたえている木があるのはなぜ？」と、掲示板のメッセージは答えを求めている。

2日目には、赤、青、緑、黄の4組に分かれてのグループ競技が行われる。最も人気のあるのはジャンケン。勝ち抜き戦で、最後の1人になるまで続く。「カラー戦争」という競技では、自分の顔に色の付いた粉を吹き付け、誰が一番多くの粉を吹き付けたかを競う。粉を吹くたびに、歓声や笑い声が満ちあふれる。近在の農場から集めた新鮮な野菜を使った菜食料理のディナーが終わると、キャンパーはキャンプファイアの周りに集まる。ここで、思いがけない素晴らしいことが起こる。突然立ち上がってミルトンの「シェークスピアについて」を全文暗唱する青年や、バイオリンを取り出してバッハを弾く女性。誰もが無言でそれに耳を傾ける。決められた就寝時間も、消灯時間も無い。自然の法則に従った時間だけが存在する。与えられたバンガローの寝室で、キャンパーたちは疲れ果てた子どものように熟睡する。

友情、理解、信頼、共感、ぬくもり

キャンプとのお別れは最終日の朝やってくる。ニックネームだけで知り合った人たちが、何十年も知っている友人



CGの名物の一つに「カラー戦争」という遊びがある。4つの色に分かれたグループが、さまざまな競技をして優劣を競う

のように別れを惜しむ。

初めて本当の名前を教え、再会を約束する。ソーシャル・メディアで知り合った人やEメールやテキストメッセージだけで毎日会話をしている友人にはない信頼と友情と深いつながりを感じる人が多いと、ブルック・

ディーンはいう。スクールワンというニックネームで知られていたノースカロライナの小学校の先生ジェーナ・ハーシュ(34歳)は、「キャンプのおかげで人間が前より信じられるようになった」という。エンブレスという名前でも知られていたアレックス・ホワイ(29歳)は、「母親に電話できなかったことがつらかっただけ。これからは母にもっと頻繁に電話するつもり」という。

「子どものままの気持ちで出会ったキャンプの仲間たちと、外の世界でどのように交際するかはまだ未知。ただ、何度でもキャンプで再会したいと思う」というのはアディ・マクマナスという大学の経済学部で働く女性。来年春のキャンプの申し込みを済ませたという。

デジタル機器のパワー

キャンプで数日のデジタル・デトックスをした人たちも、仕事上、または個人的な理由で、デジタル機器を使う生活に戻ることを余儀なくされるだろう。だが、CGの影響は、それぞれのキャンパーの中にいろいろな形で残っているはずとリビは言う。シリコンバレーのIT会社で働いているアレックス・ホワイは、「僕はアプリのプログラマーで、これまでそ



キャンプ最後の日、記念写真に収まるキャンパーたち。子どものままの気持ちで4日間の生活を共にした参加者の間には、深い友情が生まれる

のアプリをできるだけ長い時間使ってもらえるように作るのが仕事の目的だった。だが、いまではアプリの目的は長い時間使ってもらうことではなく、使用者の生活をより楽しい、ハッピーなものにすることだと気づいた。仕事は変わらないが、その目的が変わった」と言う。

テクノロジーのもたらす恩恵とその弊害について多くの本を書いているカークパトリック・セールは、「新しいテクノロジーが登場するとき、必ずそれに対するレジスタンスが起きる。だが、そういったレジスタンスの多くは不毛に終わる。テクノロジーは怒涛のように押し寄せ、その怒涛の中でさらにパワフルなものになる。そして人間の生活は、結果的にはテクノロジーに占領される」と、ニューヨークタイムズのライター、クリス・コリンズにEメールで伝えている。

CGは、いま起きているテクノロジー革命を食い止めることも、追いやることもできないだろう。だが、その中で人間性を失う恐れに気付いている人たちのオアシスとして存在することは間違いない。そしてそのオアシスを求める人の数は日増しに多くなっている。「CGが世界中に姿を見せる日は遠くはないだろう」と、リビは34歳の若い顔を輝かせる。