

# パソコンで教室新聞

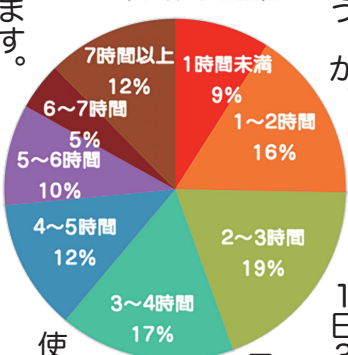
最近では依存しているのではないかとと思われる「スマートフォン」ですが、便利なツールであることには間違いありません。使いすぎ見過ぎもよろしくないようです。

## まずは現状分析

**物忘れ**…人の名前が出てこない、モノをどこに置いたか忘れた…などなど。コレ加齢によるものもあるでしょうが、実はスマホの使い過ぎによる「脳疲労」が原因かもしれません。見過ぎ、使いすぎは脳の負担になっているかも…スマートフォンを見すぎると「認知症」になりやすい、なんて報告もあつたりします。怖いですね。

ある調査によると、スマートフォンの使用時間は次の表のようになっていきます。皆様はどうでしょうか。

スマートフォンの利用時間



使用時間はスマートフォンで確認できるようになっています。ご自分の使用パターンを確認してみましょう。1日の平均やアプリごとの使用時間などが確認でき

ます。

iPhoneでは「スクリーンタイム」、Androidでは「Digital Wellbeing」のアプリが設定の中にあります。



Android

## では、どう付き合いましょう？

**脳の記憶の中では**、通常要るものと要らないものを整理して収めているのですが、スマートフォンをただダラダラ見ていると、興味のありそうな情報が細切れにどんどん入ってきて記憶しようとするので、脳の中が情報でとっ散らかった状態になります。繰り返すとどんどん脳が疲れてきます。「ダラダラ見」はやめて、目的がはっきりした使い方をしてみましょう。例えば…

- ① ツイッターやインスタグラムなどを流し見することをやめ、必要な情報だけを見るようにする。(確かにどれも面白そうなのですが…)
- ② メールやメッセージなど、必要でなければすぐに返信しない。

③ アプリからの通知設定を停止してみる。メッセージの着信や、アプリからのお知らせ通知があるときには、着信音とともに光ったり、どうしても気になります。通知は画面の上の表示だけにまとめておく。(設定にアプリからの通知を調整する項目があります。)

④ わからない漢字を調べるときは、すぐに調べずにちょっとは考え、どうしてもわからないときに調べることにする。

⑤ 目的を持って見る。(料理レシピを参照する、エクササイズのビデオを見ながら体を動かすなど)

⑥ ゲームのやりすぎに注意する。ちょっとした時間の気晴らしには最適ですが、やりすぎは禁物です。

⑦ スマホを見る時間を減らす方法として、画面を暗めに調整したり、モノクロの画面にしてみたり、目から入ってくる情報を少なくしてみましよう。(カラフルな画面はどうしても興味をそそられます。)

⑧ 目覚ましに使っている方は、昔ながらのアナログな目覚まし時計に変えてみましょう。(枕元に置かないことが大事)

など、少しスマートフォンと距離をとって付き合ってみましよう。なんでもやりすぎは体に毒です。

そして最後に、スマートフォンを脇に置き、たまにはぼーとすることも大事です。くれぐれもスマートフォンに溺れることのないように注意しましょう。



ま

**Windows 10の更新**、怠ってはいませんか？バージョン1909のサポートはもう終了しました。最新の更新が「バージョン21H1」が近々配信されます。

(バージョンの確認などは「教室新聞2019年文月号を参照」)

教室のWebページは左記アドレスから、スマホ・携帯からは、QRコードからどうぞ。新聞バックナンバーもご覧いただけます。

<https://pc-iwakura.com/>



See you next month