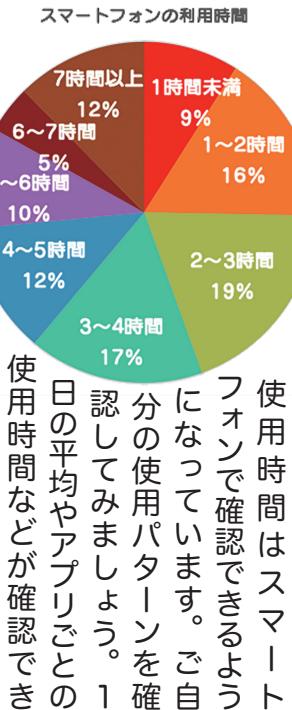


最近では依存しているのではないかと思われる「スマートフォン」ですが、便利なツールであることには間違いありません。使いすぎ見過ぎもよろしくないようですね。

## まわは現状分析

**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」が原因かもしません。見過ぎ、使いすぎは脳の負担になってしまいるかも…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つてます。皆様はどうでしょうか。



一日3時間以上は見過ぎ?

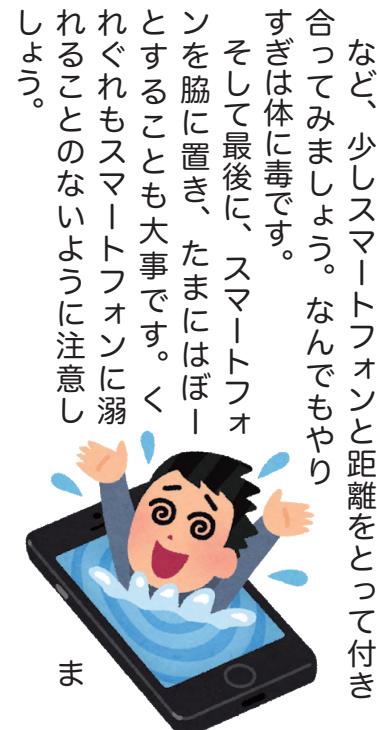
使用時間はスマートフォンで確認できるようになっています。ご自分の使用パターンを確認してみましょう。1日の平均やアプリごとの使用時間などが確認できます。



Android

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

- 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。通知は画面上の表示だけにとどめておく。(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、すぐに調べずにちよつとは考え、「どうしてもわからないときに調べる」といふ。
- ⑤目的を持って見る。(料理レシピを参考する、エクササイズのビデオを見ながら体を動かすなど)
- ⑥ゲームのやりすゑに注意する。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ょう。(カラフルな画面はいいとも興味をそそられます)
- ⑧田覚ましに使つていな方は、昔ながらのアナルogな田覚まし時計に変えてみましょう。(枕元に置かないとひどいが大事)



**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、スマートホ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しまします。「ダラダラ見」はやめて、目的がはつ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。(確かにどれも面白いくらいなのですが…)

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。

**W**indows 10の更新、怠つてはいませんか? バージョン10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10」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、スマート・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

