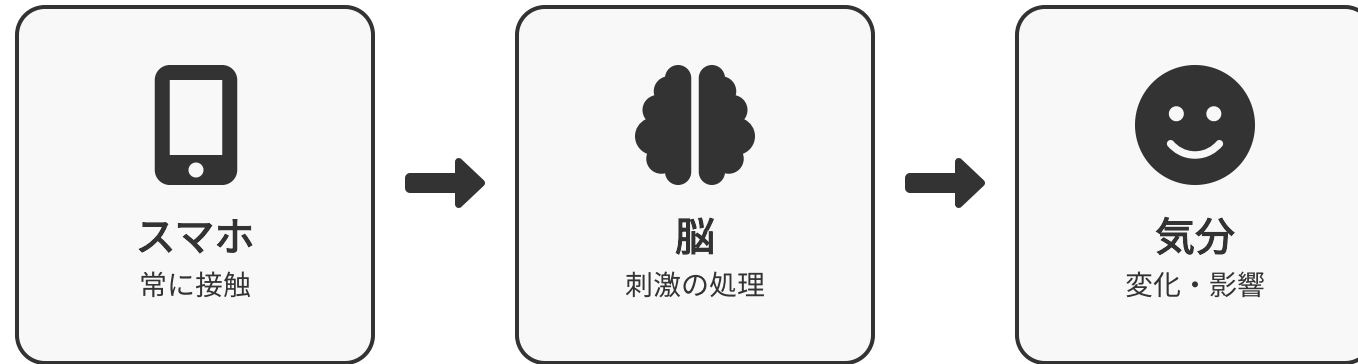


スマホと気分の関係？



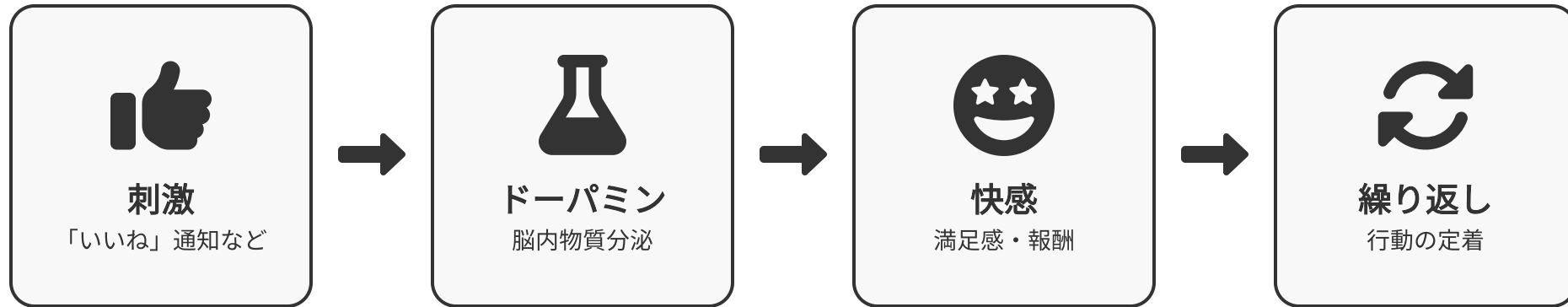
- スマホ使用は日常の一部
- 無意識な操作が増えている
- 気分や集中力との関係に注目

脳がつかれるスマホ習慣

📱 スマホの刺激源	🧠 脳への影響
🔔 絶え間ない通知 ❤️ SNSの「いいね」反応 📺 短い動画の連続視聴 📰 ニュース速報・更新 🎮 ゲームの報酬通知	⚡ 注意力の分散 🧠 情報処理の負荷増大 😞 精神的疲労感 🛌 睡眠の質低下 ! 不安感の増加

- 情報が絶えず入る
- 刺激が強すぎると疲労感に
- 睡眠や集中力への影響も

脳が求める「いいね」



- ドーパミン＝快感の物質
- ついスマホを開く脳のクセ
- 報酬系が"習慣"を強化

メリットとリスクを整理

👍 メリット	⚠️ リスク
👥 つながり 🔍 情報収集 🎮 娯楽 🔧 便利なツール 🎓 学習機会	🌙 睡眠不足 📉 気分の浮き沈み 🌀 依存 🧠 集中力低下 👁️ 目の疲れ

スマホは「悪者」ではありません。問題は"使い方"です。

主導権を取り戻す

❗ 現在の状況	✔ 理想的な関係
✂ 無意識に使っている	🕒 使う時間を決める
∞ 何でも見る習慣	📱 アプリを選ぶ
🌀 スマホに引っ張られる	⚖️ 「やめる」ではなく「調整する」

大切なのは「距離感」と「使う側の主導権」

あなたは1日、何回スマホを？

📅 ワーク：使用状況を確認しよう

- ✓ スマホの「スクリーンタイム」または「デジタルウェルビーイング」機能を確認
- ✓ 使用回数・時間・よく使うアプリを書き出す
- ✓ 「気分が沈んでいた時」に使っていたアプリは？

実際のログを見ることで
自分のパターンに気づく第一歩に



今日からできる「30分デジタルオフ」



小さな変化から始めよう

- 🌙 寝る前30分はスマホを見ない
- 🚶 通勤中にあえて本を読む
- 🕒 「スマホを置く時間」を決めてみる
- 👥 友人と会う時はスマホをカバンの中に