No. 434

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

スマホ・SNSとの付き合い方チートシート

スマホは敵ではないが、意志の力だけで勝てる相手でもない。研究でわかっていること（とその限界）、通知・アプリの設定、時間の決め方、学習アプリの上手な使い方。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 勉強中は別の部屋へ。手の届く所に置かない

2 通知は勉強に必要な物以外すべてオフ

3 使う時間は「先に」決める。寝る前1時間は画面を見ない

我慢より、仕組みで距離を取る

多くの SNS やゲームのアプリは、つい開きたくなるように作られている。「見ないように頑張る」は、見ないことに注意を使い続けることでもある。だから**意志の力ではなく、置き場所と設定で勝つ**。スマホが遠くにあれば、見ないための我慢そのものがいらなくなる。

◆ 研究でわかっていること 4

☐ 1 近くにあるだけで影響？

スマホを別の部屋に置いた学生は、机の上に置いた学生より、作業記憶などのテストの成績が良かった（Ward ほか, 2017）。

☐ 2 ただし追試では結果が割れる

同じ方法で確かめ直した研究では、はっきりした差が見られなかった（Ruiz Pardo & Minda, 2022）。「必ず成績が下がる」とまでは言えない。

☐ 3 通知が来るだけで気が散る

課題中に通知の音や振動を受けた人は、スマホを見なかったとしてもミスが増えた（Stothart ほか, 2015）。

☐ 4 寝る前の長い画面は眠りを遅らせる

寝る前に約4時間、光る端末で読書した人（5夜連続）は、紙の本の人より寝つきが遅く、翌朝の眠気も強かった（Chang ほか, 2015。参加者12人）。

◆ 今日からやる設定

設定	やり方の例	ねらい
通知をオフ	SNS・ゲーム・動画アプリの通知を切る。家族の連絡だけ残す	通知で集中が途切れない
集中モード	おやすみ・集中モードを勉強時間に自動でオンにする	決めた時間は通知の音や表示を抑える（許可した通知は例外）
使用時間の上限	iPhone の「スクリーンタイム」、Android の「Digital Wellbeing」でアプリごとに上限	使いすぎに気づける
ホーム画面の整理	SNSはフォルダの奥へ。1ページ目は学習アプリと時計だけ	開くまでの手間を増やす
ログアウト	勉強期間だけ SNS からログアウトする	なんとなく開くのを防ぐ

◆ 時間の決め方 5

☐ 1 使う時間を先に決める

「夕食後の20分だけ」のように、使う時間を先に予定に入れる。空いた時間に使うと止まらない。

☐ 2 勉強中は別の部屋

机の上に伏せて置くのではなく、部屋の外へ。家族に預けるのも手。

☐ 3 ごほうびは勉強の後

「長文2題が終わったら15分」。先に見ると終わりがなくなる。

☐ 4 寝る前1時間は手放す

充電器を寝室の外に置く。目覚ましは別の時計を使う。

☐ 5 使用時間を週に一度見る

使用時間の記録を見て、多すぎたアプリだけ上限を下げる。

◆ 学習アプリを上手に使う 4

☐ 1 目的を1つに絞る

単語・リスニングなど、スマホが得意なことに使う。長文を読み込む・書くは紙の方が向くことが多い。

☐ 2 開いたらすぐ学習

学習アプリを開く前に通知を確認しない。ついでの SNS が一番の落とし穴。

☐ 3 すき間時間専用にする

電車・待ち時間に単語。机に向かう時間はスマホを使わない勉強にする。

☐ 4 動画は見た後に解き直す

解説動画は見るだけで分かった気になりやすい。見た後に自分で解き直す。

SNSで心が疲れないために

SNSには他人の「うまくいった瞬間」が集まりやすい。模試の結果や勉強時間の投稿を見て落ち込むなら、**受験が終わるまでミュート・非表示にしてよい**。試験の感想や「難化した」という書き込みも、試験期間中は見ない。比べる相手は昨日の自分。

◆ 1週間のデジタル・デトックス計画 5

いきなりゼロにせず、1日ずつ距離を広げる

① **1日目：使用時間を見る**
スクリーンタイムなどで、どのアプリに何分使っているかを確かめる。まずは知るだけ。

② **2日目：通知を切る**
家族の連絡など必要な物以外の通知をすべてオフにする。

③ **3日目：ホーム画面を整理**
SNS・動画アプリをフォルダの奥へ移す。1ページ目は学習アプリだけに。

④ **4〜5日目：勉強中は別の部屋**
勉強を始める時に、スマホを部屋の外へ置く習慣をつける。

⑤ **6〜7日目：寝室に持ち込まない**
充電器を寝室の外へ。目覚まし時計を用意する。1週間後に使用時間を比べる。

◆ 英語で読むスマホ・SNSの話題 10

テクノロジーと心は長文・自由英作文の頻出テーマ

英語	意味	メモ
☐ **screen time**	画面を見ている時間	limit screen time＝制限する
☐ **notification**	通知	notify＝知らせる

☐ **distraction**	気を散らすもの	distract＝気を散らす
☐ **addictive**	やみつきにさせる・依存性のある	be addicted to ～＝～に依存している
☐ **digital detox**	デジタル機器から離れること	detox＝解毒
☐ **multitasking**	同時に複数の作業をすること	切り替えのたびに効率が落ちやすい
☐ **attention span**	集中が続く時間	「金魚より短い」は根拠のない俗説
☐ **scroll through ～**	～をスクロールして見る・ざっと見る	endless scrolling
☐ **mute**	(投稿・通知を)ミュートする	unfollow＝フォローをやめる
☐ **social comparison**	他人との比較	compare A with B

◆ スマホのよくある失敗 5

☐ ✕ ~~机の上に伏せて置けば大丈夫~~
○ **別の部屋に置く**
通知や存在が気になりやすい

☐ ✕ ~~勉強の合間にちょっとだけ SNS~~
○ **見る時間を決めてまとめて**
ちょっとが30分になりやすい

☐ ✕ ~~布団の中で単語アプリ~~
○ **寝る前は紙の単語帳**
画面の光と通知で眠りが遅れる

☐ ✕ ~~スマホのアラームで起きる~~
○ **目覚まし時計を使う**
スマホを寝室に持ち込む口実になる

☐ ✕ ~~意志が弱いからやめられない~~
○ **設定と置き場所で使いすぎを減らす**
SNS などは開きたくなるように作られている

◆ 確認テスト

1 勉強中のスマホの置き場所として最もよいのは？
a 別の部屋　b 机の上に伏せる　c ポケット　d 手に持つ

2 Ward ほか(2017)の結果について正しいのは？
a スマホは集中を高める　b 追試でも必ず同じ結果
c 追試では差が見られなかった研究もある　d 研究は存在しない

3 Stothart ほか(2015)で、通知を受けた人はどうなった？
a 成績が上がった　b ミスが増えた　c 眠くなった　d 変化なし

4 スマホを使う時間を決める時のコツは？
a 空いた時間に使う　b 先に予定に入れる　c 寝る前にまとめて
d 決めない

◆ 解答

1 別の部屋 我慢そのものをなくす
2 追試では差が見られなかった研究もある 誇張しない
3 ミスが増えた 見なくても気が散る
4 先に予定に入れる 後回しにすると止まらない

参考資料 Ward, Duke, Gneezy & Bos (2017) Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. Journal of the Association for Consumer Research 2(2)／Ruiz Pardo & Minda (2022) Reexamining the "brain drain" effect: A replication of Ward et al. (2017). Acta Psychologica 230／Stothart, Mitchum & Yehnert (2015) The attentional cost of receiving a cell phone notification. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance 41(4)／Chang ほか (2015) Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. PNAS 112(4)

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)