NO.

005

心理 スマートフォン依存

Who Is Using Whom?

使っているのは誰か——スマートフォン依存

英文の音声

レベル ★☆☆ 標準 | 270語 | 熟語13個 | 目標3分 | 読んだ日 | かかった時間 分 秒

1 Do you ❶**find yourself** reaching for your phone the moment you wake up? Many people ❷**never sit on a train without checking** their messages, and some ❸**can't stand** being away from their phones even for a few minutes. Smartphones are wonderful tools, but for a growing number of users they have become something closer to a habit that they cannot control.

2 Why are phones so hard to put down? One reason is that apps are designed to hold our attention. ❹**On hearing** the sound of a new notification, we feel a small rush of excitement, because the message might be good news. This uncertainty is exactly what keeps us coming back. We ❺**glance at** the screen 'just for a second,' and then ❻**go on** scrolling for half an hour.

3 The costs are real. Time spent ❼**in front of** a screen is time not spent sleeping, exercising, or talking with family. In the past, people worried about children becoming ❽**couch potatoes** who watched television all day; today the same worry applies to phones, which travel with us everywhere. Constant interruptions can also ❾**keep students from concentrating** on their studies.

4 So how can we ❿**cure ourselves of** this habit? Willpower alone rarely works, because it is easy to ⓫**give in** when the phone is within reach. A better strategy is to change our surroundings. We can ⓬**turn off** unnecessary notifications, leave the phone in another room while studying, or ⓭**keep away from** screens for an hour before bed.

5 The goal is not to throw our phones away. It is to make sure that we use them, rather than letting them use us.

語注 **notification** 通知 **a rush of excitement** 高ぶる興奮 **uncertainty** 不確かさ **interruption** 中断・邪魔 **willpower** 意志の力

この英文の熟語 IDIOMS 13個｜番号は英文の中の番号と同じ。覚えたら □ に印

1 find oneself ~　（気がつくと）～にいる　□□□

find oneself ～ing / in ～ / 形容詞 で「気がつくと～している（状態だ）」。自分でも意識しないうちにそうなっている感じ。I found myself in a strange room. のように場所にも使う。 例 *I found myself thinking about her all day.* 気がつくと一日中彼女のことを考えていた。

2 can't stand ~　～に我慢できない　□□□

stand は「耐える」（= bear / put up with / tolerate）。否定文・疑問文で使うのが普通。後ろは名詞か動名詞（can't stand being ~）。 例 *I can't stand waiting in long lines.* 長い列に並んで待つのは我慢できない。

3 never ~ without ...ing　～すると必ず...する　□□□

直訳「...せずに～することは決してない」＝「～すれば必ず...する」。二重否定を肯定に読み替える。whenever ~, S always ... と書き換えられる。 例 *They never meet without arguing.* 彼らは会えば必ず口論する。

4 on ~ing　～するとすぐに　□□□

= as soon as S V。On arriving at the station, ... のように文頭で使うことが多い。in ～ing（～するときに・～する際に）と区別。 例 *On hearing the news, she started crying.* その知らせを聞くとすぐに、彼女は泣き出した。

5 glance at ~　～をちらっと見る　□□□

glance は「ちらっと見ること・見る」。at a glance（一目で）、take a glance at ~ の形も。stare at（じっと見る）と対比で覚える。 例 *He glanced at his watch and hurried out.* 彼は腕時計をちらっと見て急いで出ていった。

6 go on　続ける　□□□

go on ～ing は「～し続ける」、go on to do は「（続いて）次に～する」。この違いが頻出。go on with ~（～を続ける）、What's going on?（何が起きているの）も。 例 *She went on talking even after the bell rang.* 彼女はベルが鳴ってからも話し続けた。

7 in front of ~　～の前に　□□□

位置の「前」。時間の「前」は before。in the front of ~ は「（内部の）前方に」（in the front of the bus＝バスの前の方の席）で意味が違う。 例 *There is a bus stop in front of the school.* 学校の前にバス停がある。

8 a couch potato　（ソファで）ごろごろしてテレビばかり見る人　□□□

couch（ソファ）に転がるジャガイモのように動かない人。1970 年代のアメリカで生まれた口語。運動不足・画面の見すぎを語る文脈で出る。 例 *My brother became a couch potato during the summer vacation.* 兄は夏休みの間、ソファでテレビばかり見て過ごすようになった。

9 keep A from ~ing　A に～させない　□□□

prevent / stop A from ~ing と同じ「妨害の from」。無生物主語の文で「～のせいで A は...できない」と訳すと自然。keep A ～ing（A に～させ続ける）と正反対なので注意。 例 *The noise kept me from sleeping.* 騒音のせいで眠れなかった。

10 cure A of B　A（人）の B（病気・悪癖）を治す　□□□

of は「分離」。deprive A of B / rob A of B と同じ形。cure の目的語は「人」で、病気は of の後ろ。heal（傷を治す）とも区別。 例 *The doctor cured him of his illness.* 医者は彼の病気を治した。

11 give in　屈する　□□□

= yield / surrender。give in to ~ で「～に屈する・負ける」。give in ~ は「～を提出する」（= hand in）になるので、目的語の有無で区別。 例 *He finally gave in to his children's demands.* 彼はついに子どもたちの要求に折れた。

12 turn off ~　（電気・水道など）を消す・止める　□□□

= switch off。反対は turn on。電気・ガス・水道・機械・通知などのスイッチを切る。turn down（音量を下げる・断る）と区別。 例 *Please turn off your phone during the movie.* 映画の間は携帯電話の電源をお切りください。

13 keep away from ~　～に近づかない　□□□

= stay away from ~ / avoid。keep A away from B は「A を B に近づけない」（Keep medicine away from children.）。

例 *Keep away from the edge of the cliff.* 崖の端に近づくな。

内容一致問題 QUESTIONS

英文を読んで、それぞれの問いに対して最も適切なものを 1〜4 から 1 つ選びなさい。

問1 第 2 段落によると、スマホを手放しにくい理由は何か。

① 電話をかける相手が増えたから
② 画面が大きくて見やすいから
③ 通知が良い知らせかもしれないという期待があり、何度も戻ってきてしまうから
④ 勉強に必要な情報がすべてスマホにあるから

問2 第 3 段落で筆者がテレビを話題にした理由として最も適切なものはどれか。

① 昔の画面への心配が、今はどこへでも持ち歩けるスマホに当てはまることを示すため
② テレビはスマホより健康によいと主張するため
③ 子どもはもうテレビを見なくなったことを示すため
④ テレビ番組の質が下がったことを批判するため

問3 筆者が勧めている対策はどれか。

① 強い意志の力だけでスマホを我慢する
② スマホを捨ててしまう
③ スマホを使う時間を毎日記録する
④ 通知を切ったり別の部屋に置いたりして、周りの環境を変える

熟語チェック CHECK 意味に合う英語の熟語を書こう（答えは「熟語」のページ）

1 （気がつくと）〜にいる
2 〜に我慢できない
3 〜すると必ず…する
4 〜するとすぐに
5 〜をちらっと見る
6 続ける
7 〜の前に
8 （ソファで）ごろごろしてテレビばかり見る人
9 A に〜させない
10 A（人）の B（病気・悪癖）を治す
11 屈する
12 （電気・水道など）を消す・止める
13 〜に近づかない

背景知識 スマホの使いすぎは、睡眠不足・学力・人間関係への影響から入試で頻出のテーマ。アプリには「次に何が来るか分からない」期待で何度も確認させる仕組みがあり、ギャンブルと似た心理が働くと説明されることが多い。対策としては「意志の力に頼らず、通知を切る・別の部屋に置くなど環境を変える」という主張が定番。かつてのテレビ漬けへの心配（カウチポテト）と比べて論じる文章もよく見られる。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 目が覚めた瞬間、**気がつくと**スマホに手を伸ばしていないだろうか。多くの人は、電車に乗ると**必ず**メッセージを**確認する**し、ほんの数分でもスマホから離れることに**耐えられない**人もいる。スマートフォンは素晴らしい道具だが、ますます多くの利用者にとって、自分では抑えられない習慣に近いものになっている。

2 なぜスマホはこれほど手放しにくいのだろうか。理由の一つは、アプリが私たちの注意を引きつけておくように作られていることだ。新しい通知の音を**聞くとすぐに**、私たちは小さな興奮を感じる。そのメッセージは良い知らせかもしれないからだ。この「何が来るか分からない」ことこそが、私たちを何度も戻ってこさせる。「ほんの一瞬だけ」と画面を**ちらっと見て**、そのまま 30 分もスクロールし**続けて**しまうのだ。

3 その代償は現実のものだ。画面**の前で**過ごす時間は、眠ったり、運動したり、家族と話したりすることに使われない時間である。かつて人々は、子どもが一日中テレビを見ている**カウチポテト**になることを心配した。今日、同じ心配が、どこへでも一緒について来るスマホにも当てはまる。絶え間ない中断はまた、生徒が勉強に**集中するのを妨げる**こともある。

4 では、どうすればこの習慣**を治せる**のだろうか。意志の力だけではめったにうまくいかない。スマホが手の届くところにあると、簡単に**誘惑に負けて**しまうからだ。もっとよい作戦は、周りの環境を変えることだ。不要な通知を**切る**、勉強中はスマホを別の部屋に置いておく、寝る前の 1 時間は画面に**近づかない**、といったことができる。

5 目標はスマホを捨てることではない。スマホに私たちを使わせるのではなく、私たちがスマホを使うのだと、確かにすることなのである。

要旨 スマホは注意を引きつけるよう作られており、使いすぎは睡眠や集中を奪う。意志の力ではなく、通知を切るなど環境を変えることで、スマホに使われずに使いこなすべきだ。

解答・解説 ANSWERS

問1 3 **問2** 1 **問3** 4

問1 正解 3 根拠は第 2 段落 On hearing the sound of a new notification, we feel a small rush of excitement, because the message might be good news. This uncertainty is exactly what keeps us coming back. 良い知らせかもしれないという「不確かさ」が何度も戻らせるとあるので 3 が正解。1 の電話の相手、2 の画面の見やすさ、4 の勉強の情報は、どれも本文に書かれていない。アプリが注意を引くように作られている、という点も押さえておきたい。

問2 正解 1 根拠は第 3 段落 people worried about children becoming couch potatoes ...; today the same worry applies to phones, which travel with us everywhere。かつてのテレビへの心配が、どこへでもついて来るスマホに当てはまると述べているので 1 が正解。2 のようにテレビの方がよいとは言っていない。3 の「テレビを見なくなった」、4 の番組の質への批判は本文にない。過去と現在を比べる対比の読み方がポイント。

問3 正解 4 根拠は第 4 段落 A better strategy is to change our surroundings. We can turn off unnecessary notifications, leave the phone in another room ... で、4 が正解。1 は Willpower alone rarely works（意志の力だけではめったにうまくいかない）と否定されている。2 は第 5 段落 The goal is not to throw our phones away に反する。3 の使用時間の記録は本文に出てこない。