NO.

083

テクノロジー　デジタルデトックス

Taking a Break from the Screen

画面から離れてみる

英文の音声

レベル ★☆☆ 標準　296語　熟語13個　目標3分　読んだ日　かかった時間　分　秒

1 Many of us check our phones dozens of times a day. We ❶look through social media while waiting for a train, during meals, and even in bed. Some people worry that they ❷are addicted to their devices, and a growing number are trying a "digital detox": a period spent away from screens, from a few hours to several weeks.

2 One reason for this trend is attention. Every notification pulls our minds away from what we are doing, and it can take a while to ❸concentrate on a task again. Some experiments even suggest that the mere presence of a phone on the desk can make it harder to ❹pay attention to difficult work. People who are constantly interrupted ❺run the risk of ending the day tired but having achieved little.

3 Another reason is the effect on our feelings. Scrolling through other people's perfect photos can make us anxious that we are ❻missing out on something. Late-night screen use can also delay sleep. When people put their phones away, many report that they ❼calm down after a few days.

4 A detox does not have to be extreme. Some people simply ❽shut down their devices after nine at night. Others leave their phones at home when they ❾go out with friends, so that they can ❿focus their attention on the conversation. Even turning off notifications for a few hours ⓫from time to time can help.

5 Smartphones are not the enemy. They connect us with friends and give us useful information. The goal of a detox is not to ⓬be free from technology forever, but to use it by choice rather than out of habit. The next time you ⓭feel like checking your phone for no reason, try waiting a minute and asking yourself whether you really need to.

語注　**device** 機器・端末　**notification** 通知　**interrupt** 邪魔をする・中断させる　**extreme** 極端な

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 look through ~ ～にざっと目を通す □□□

through＝最初から最後まで通して。look over ~ とほぼ同じ。「～を見抜く」は see through ~ なので区別する 例 *I looked through the newspaper during breakfast.* 朝食中に新聞にざっと目を通した。

2 be addicted to ~ ～の中毒になっている・依存している □□□

to は前置詞なので後ろは名詞か動名詞（be addicted to playing games）。名詞 addiction（依存症） 例 *Some teenagers are addicted to online games.* オンラインゲームに依存している十代もいる。

3 concentrate on ~ ～に集中する □□□

on は「～の一点に」。focus on ~ と同じ。concentrate A on B（A を B に集中させる）の形もある 例 *I can't concentrate on my homework with the TV on.* テレビがついていると宿題に集中できない。

4 pay attention to ~ ～に注意を払う □□□

attention に形容詞を付けて pay close attention to ~（～によく注意する）の形も多い。受け身は attention is paid to ~ 例 *Please pay attention to the safety instructions.* 安全上の注意をよく聞いてください。

5 run the risk of ~ing ～する危険を冒す □□□

of の後ろは動名詞。結果として悪いことが起こるかもしれない状況にいること。take a risk（あえて危険を冒す）より「危うい状態にある」意味が強い 例 *If you don't save your work, you run the risk of losing it.* 作業を保存しないと、消えてしまう危険がある。

6 miss out (on ~) （～の）機会を逃す □□□

楽しいことやよい機会を逃すこと。FOMO（fear of missing out＝取り残される不安）はここから生まれた言葉 例 *Don't miss out on this chance to study abroad.* この留学の機会を逃してはいけない。

7 calm down 落ち着く □□□

自動詞「落ち着く」、他動詞「～を落ち着かせる」の両方で使う。Calm down!（落ち着いて！）は会話で頻出 例 *Take a deep breath and calm down.* 深呼吸して落ち着いて。

8 shut down (~) （～を）閉鎖する・電源を切る □□□

店や工場を閉鎖する、機械やコンピューターを停止させる。名詞 shutdown（閉鎖・停止） 例 *Please shut down your computer before you leave.* 帰る前にコンピューターの電源を切ってください。

9 go out with ~ ～と出かける・付き合う □□□

「一緒に外出する」のほか、「（恋人として）付き合う」の意味も重要。文脈で判断する 例 *She is going out with her friends tonight.* 彼女は今夜友達と出かける。

10 focus A on B A を B に集中させる □□□

focus は「焦点を合わせる」。focus on ~（～に集中する）の他動詞の形。focus one's attention on ~ が定番 例 *The teacher focused our attention on the main idea.* 先生は私たちの注意を要点に集中させた。

11 from time to time 時々 □□□

sometimes / now and then / once in a while と同じ。often ほど頻繁ではない 例 *I still visit my old school from time to time.* 今でも時々母校を訪れる。

12 be free from ~ ～がない・～から解放されている □□□

嫌なもの・害のあるものがない状態。be free of ~ も同じ。be free to do（自由に～できる）と区別 例 *This food is free from artificial colors.* この食品には人工着色料が入っていない。

13 feel like ~ing ～したい気がする □□□

like は前置詞なので後ろは動名詞か名詞。feel like a cup of tea（お茶が飲みたい）のようにも使う。want to do より「なんとなく」という感じ 例 *I don't feel like going out today.* 今日は出かける気がしない。

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段落の内容と一致するものはどれか。

① 通知が来ても、すぐに元の作業に戻れる。
② 机の上に電話があるだけで、難しい作業に集中しにくくなる可能性がある。
③ 絶えず邪魔される人ほど多くの仕事を成し遂げる。
④ 電話は難しい作業をするときに役立つ。

問2 第4段落で紹介されているデトックスの方法として正しくないものはどれか。

① 夜9時以降は機器の電源を切る。
② 友達と出かけるときに電話を家に置いていく。
③ 時々数時間、通知を切る。
④ 数か月間、スマートフォンを全く使わない。

問3 According to the passage, what is the goal of a digital detox?

① To stop using smartphones for the rest of one's life.
② To spend more time looking at other people's photos.
③ To use technology by choice, not out of habit.
④ To check one's phone more quickly.

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 〜にざっと目を通す
2 〜の中毒になっている・依存している
3 〜に集中する
4 〜に注意を払う
5 〜する危険を冒す
6 （〜の）機会を逃す
7 落ち着く
8 （〜を）閉鎖する・電源を切る
9 〜と出かける・付き合う
10 A を B に集中させる
11 時々
12 〜がない・〜から解放されている
13 〜したい気がする

背景知識 デジタルデトックスとは、スマートフォンやパソコンなどから意識的に離れる時間を作ること。通知のたびに作業が中断されると集中力が戻るまで時間がかかること、他人の華やかな投稿を見て「自分だけ取り残されている」と感じる不安（FOMO）、寝る前の画面の光が眠りを妨げることなどが問題とされる。入試では「技術を否定するのではなく、主体的に使う」というバランスの取れた結論が多い。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 私たちの多くは、1日に何十回も電話を確認する。電車を待つ間も、食事中も、ベッドの中でさえ、SNS**にざっと目を通す**。自分が機器**に依存している**のではないかと心配する人もいて、「デジタルデトックス」を試す人が増えている。数時間から数週間まで、画面から離れて過ごす期間のことだ。

2 この流れの理由の一つは注意力である。通知が来るたびに心は今していることから引き離され、再び作業**に集中する**までに時間がかかることがある。机の上に電話があるだけで難しい作業**に注意を払う**のが難しくなりうると示す実験さえある。絶えず邪魔されている人は、疲れているのにほとんど何も成し遂げずに1日を終える**危険を冒して**いるのだ。

3 もう一つの理由は気持ちへの影響である。他人の完璧な写真を次々と見ていると、自分だけ何か**を逃している**のではないかと不安になることがある。夜遅くに画面を使うと、眠りが遅れることもある。電話をしまうと、数日で**気持ちが落ち着く**と報告する人が多い。

4 デトックスは極端である必要はない。夜9時を過ぎたら機器の**電源を切る**だけの人もいる。友達**と出かける**ときには電話を家に置いていき、会話**に注意を集中できる**ようにする人もいる。**時々**数時間、通知を切るだけでも効果がある。

5 スマートフォンは敵ではない。友達とつないでくれるし、役立つ情報もくれる。デトックスの目的は、技術**から**永遠に**解放される**ことではなく、習慣で使うのではなく自分で選んで使うことにある。次に理由もなく電話を**確認したくなったら**、1分待って、本当にその必要があるのかと自分に問いかけてみよう。

要旨 スマートフォンの使いすぎは集中力や気持ち、睡眠に影響する。デジタルデトックスは技術を捨てることではなく、習慣ではなく自分の意思で使うための工夫である。

解答・解説 ANSWERS

問1 2 **問2 4** **問3 3**

問1 正解 2 根拠は第2段落の the mere presence of a phone on the desk can make it harder to pay attention to difficult work。これを言い換えた 2 が正解。1 は it can take a while to concentrate on a task again（再び集中するのに時間がかかる）に反する。3 は ending the day tired but having achieved little（ほとんど何も成し遂げずに終わる）と逆。4 も電話が集中を妨げるという段落の内容に反する。

問2 正解 4 第4段落は A detox does not have to be extreme（極端である必要はない）と述べ、shut down their devices after nine at night（1）、leave their phones at home when they go out with friends（2）、turning off notifications for a few hours from time to time（3）を挙げている。数か月全く使わないという極端な方法は紹介されていないので、「正しくないもの」は 4。第1段落でも期間は from a few hours to several weeks とされている。

問3 正解 3 根拠は最終段落の The goal of a detox is not to be free from technology forever, but to use it by choice rather than out of habit。not A but B の B が筆者の言いたいことで、3 が正解。1 は not to be free from technology forever で否定されている。2 は第3段落で他人の写真を見ると不安になると述べているので逆。4 の「より速く確認する」という話はなく、むしろ確認する前に1分待とうと勧めている。