

ほっとHealth (日健セ) 通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2025
11月号

【スマートフォンとの付き合い方を考える】 カウンセリング係：太田 花

ちょっとだけスマートフォン（スマホ）を見るつもりが、気づけば何時間も経っていた…そんな経験はありませんか？

「歩きスマホ」や「ながら運転」に代表されるように、他の行動に集中している最中にスマホを操作することで、スマホに注意が向いてしまい、怪我や事故につながるものが従来から指摘されてきました。

さらに近年、**スマホが目の前にあるだけで注意が奪われ、タスクやコミュニケーションの集中がそがれる**ことが研究で報告されています。存在するだけで注意が向いてしまう、それほど私たちにとってスマホが大きな存在になっているといえるでしょう。最近なんだか集中できない原因も、もしかするとスマホにあるかもしれません。

スマホが、自身の注意に与える影響を知り、距離感を見直すことが、スマホとうまく付き合うための第一歩となります。

Q&A

スマホとうまく付き合うためには
どうしたらいいですか？



- ① 使用時間の「見える化」
 - ② 集中したいときは通知機能をOFFにし、視界に入らないところに置く
 - ③ 五感を使う活動(食事・キャンプ・ライブ等)を楽しみ、一定時間スマホから離れる時間をつくる
- などが有効とされています。



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』
をご利用ください

次回は 12月初旬頃に記事をお届けします