



スマホン

✦ ✦ ✦
隙間本のススメ ✦ ✦ ✦

-頭の中がいつも騒がしい人のための携帯書入門講義-



講義の内容

概略

WHY：現代人がこんなに苦しい本当の理由

WHAT：現代人の集中力は金魚以下!?

HOW：「スマホン」で「楽」を取り戻す

現代人がこんなに苦しい本当の理由



なぜ苦しいのか？

政治のせい？経済が悪いから？

実はそんなことより重要な原因があった

こんな症状ありませんか？

- スマホが手放せない・暇があるとスマホを扱ってしまう
- 布団にスマホを持ち込みそのまま寝落ちする
- 嫌なことから逃避するために動画を見続けている
- スマホがないと生きていけない



こんな症状ありませんか？

- いつも焦燥感・不安感に苛まれている
- 寝つきが悪い・睡眠が浅い
- 日中からだがだるい
- 意欲が湧かない
- 集中できない
- 活字が読めない
- 感情のコントロールがつかない





実はそれ

全部スマホ依存症のせいです



スマホ依存症の正体

脳が慢性的に



【快】のモードになってしまっている

脳には2つのモードがある



モード「快」：ドーパミン
=新しいもの・より強い刺激をもとめる



モード「楽」：セロトニン
=安静・安寧。刺激から離れた状態

人間には「快」と「楽」の
2つの喜びがある

現代では「快」ばかりが煽られる



結果、

「楽」を感じる事が難しくなり
脳や身体が疲弊してしまう



＝脳を「快」のモードに切り替えること

⚡ スマホを見る

いつでもスマホを見ている
＝いつでも「快」のモードで脳を刺激
し続けている

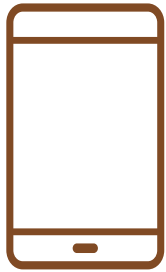


脳が疲弊し、
いろんな不具合が起こるのは当然

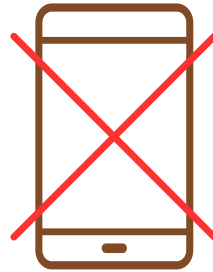


スキル・タイム①

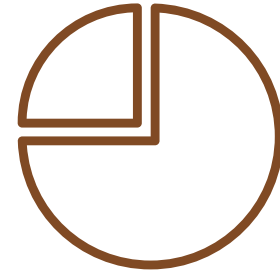
-問題を認識する-



1日にどれくらいの時間
スマホを扱っていますか？



どれくらいスマホを
持たずにいられますか？



1日の中で快と楽の割合は
どれくらいですか？

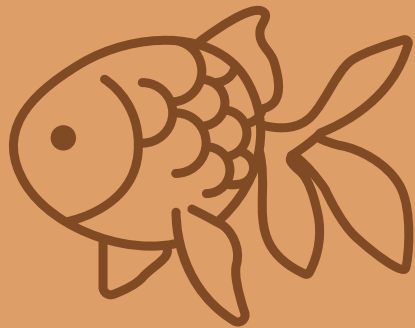
現代人の集中力は金魚以下!?



衝撃の事実

活字が読めない現代人

9秒



8秒

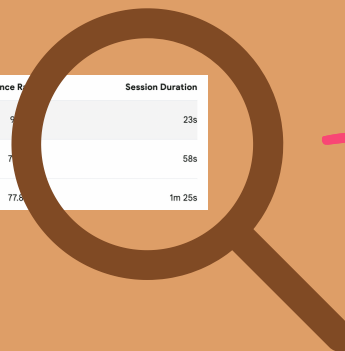


-現代人の集中力は8秒しか続かず、
これは金魚の9秒を下回る-

マイクロソフト社カナダの研究チームによる研究
報告（2015年）より

実際に『THE・サバイバル』のWEBページの閲覧データをみてみると、、、

Title	Pageviews	Unique Pageviews	Bounce Rate	Session Duration
1. THE・GAME - 「死にたい」人が生き残るための5日間。 /kurikara/the-game/	5,510	4,938	91.4%	23s
2. THE・SHELTER - 「死にたい」あなたを守る避難所。 /kurikara/the-shelter/	508	360	70.9%	58s
3. WEBセミナー-自殺志願者層を社会を生き抜くために不可欠な4つの武器 - THE・サバイバル /kurikara/the-scan/webinar004/	426	319	77.8%	1m 25s



Session Duration
23s
58s
1m 25s

8秒とはいわずとも、ほとんどの人がある検索してたどり着いたページに対して30秒すら注意を持続できずにいる



これほどにも現代人は
注意散漫な脳の使い方をしている





ところで
活字は読めますか？

「バカにするな」と怒られそうなので
質問を変えます

こんなことはありませんか？

- 本や資料の活字を読むことが苦痛
- 検索して動画で済ませてしまう
- 買った本が積読になっている
- そもそも本を読む気力がわかない
- 漫画ですら途中でつかれてしまう





なぜ、活字が読めないのか？

それは脳が「快」のモードに
偏りすぎているせいです

快のモードになると

-問題を認識する-



一つのこと
に注意を
継続して
向けられ
ない



より大き
な刺激を
もとめて
しまう



集中でき
ない

活字を読む

＝刺激が小さな対象に
継続して集中する必要がある

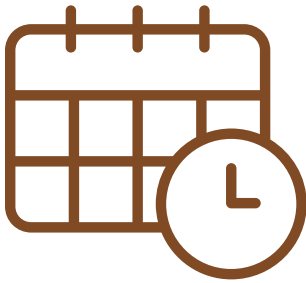


だから現代人には、活字が読めない人
が増えてきている



スキル・タイム②

-問題を洞察する-



最近、本を読んだのは
いつですか？



集中して取り組めることは
ありますか？



注意・意識が
まとまらないことは
ありますか？

「スマホン」で「楽」を取り戻す




目には目を、歯には歯を
スマホ依存には「スマホン」を

スマホが悪いのはわかった
(わかっていた) けど、
やめられないから困っている




超情報社会、資本主義経済先鋭期の
現代社会では、
広告媒体が絶えずあなたを強い刺激に
さらし続けます

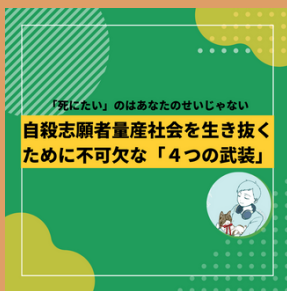
やめられないのは当然です



だから、問題の本質に
気づくことができた僕たちは
「環境自治」に取り組みましょう



「環境自治」 ＝自分自身で心身に良い環境を 作り上げる



cf.基礎セミナー03
『自殺志願者量産社会を生き抜くために不可欠な4つの武器』

環境自治スキルの一つ
『隙間本（スマホン）の習慣』



スマホン＝隙間時間に本を読むこと





暇あればスマホを開くから
隙あれば本を開く習慣へ





なぜ、本なのか？

スマホと本は脳にとって
対極の関係にある




スマホ
=強い情報刺激（受動的に
得る刺激）
→見るたびに脳を快のモードに




本（読書）
=弱い刺激（能動的に得る
刺激）
→読むためには注意力の把
持・集中・思考の整理が必要

快のモードになるとできなくなる
ことをやる習慣をつけることで、
逆に快のモードを抑制する

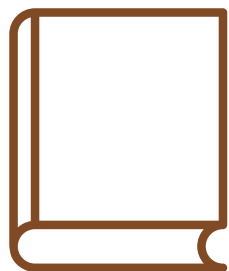


その方法として
隙間本（スマホン）が最も
取り組みやすい

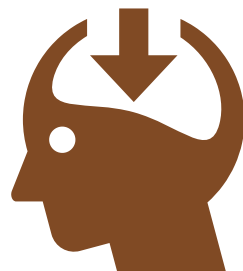


隙間本（スマホン）一択な理由

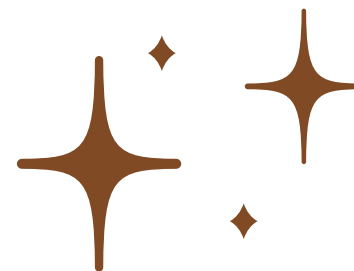
-スマホン3つのメリット-



文庫本なら携帯のかわりに
携書できる



まとまった情報を
インプット、蓄積できる



スマホ見てるより、なんか
カッコイイ

How?

ハウツー
スマホンの始め方



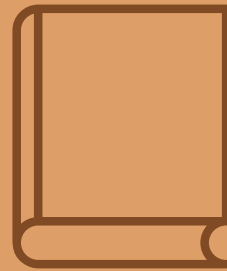
実践プロセス



ステップ1

本選び

⇒まずは興味のあるもの
から始める
(漫画でもいい)



ステップ2

携える

スマホを持ち歩くように
いつでも本を相棒のよう
に持ち歩く



ステップ3

習慣にする

暇ができてスマホをとり
だそうとしたとき、スマ
ホではなく相棒(携書)
をとりだして読む

スキル・タイム③

-問題を解決する行動を考える-



このままスマホを眺め続けることでのデメリットはなんですか？



スマホの習慣を身につけることで期待できるメリットはなんですか？



新しい習慣を身につけて苦しみを解消するためにできる第一歩目はどんなことですか？



最後にもう一言だけ

スマホ→スマホン
＝消費者から生産者になること





最後にもう一言だけ

知識を絶えず身につけて新しい情報を
作り出す

→現代では希少性が高まっている





最後にもう一言だけ

1 億総スマホ依存社会
= 1 億総消費者社会





最後にもう一言だけ

それなら、生産者になった方が楽に
決まってる





最後にもう一言だけ

多くの生産者は、スマホではなく
スマホンを習慣にしている、、、



まとめ

隙間本（スマホン）の習慣を身につけて
楽しく生きていきましょう





end

編集@homura-tsurugi
スライドデザイン@miyu

当コンテンツの複製・URLの転記は著作権法上での
例外を除き一切を禁止します。
©AMA-MentalAssistance 2023