

過剰情報の断捨離で自分の時間を取り戻す デジタルデトックスで気分一新！ ネット依存から抜け出そう



■起きている時間の3分の1はネットの世界に



シマンテック社（ネットセキュリティソフトの大手）は、昨年3月にインターネット利用に関するアンケート調査の結果を発表しました。

この調査は「1カ月に少なくとも1時間インターネットを利用している18歳から64歳のユーザー」500人に対して行われたものです。

この調査によると、日本人は、平均して週に49時間インターネットを利用しています。1日7時間、スマホやパソコンを見ている計算で、これは起きている時間の3分の1以上にあたります。

また、5人に1人(20%)が「インターネットがなかったら3時間以内に禁断症状を覚えるだろう」と回答しており、同社では「日本人は常にインターネットに接続していなくてはならないと感じてい

るように見受けられる」と指摘しています。

最近には特にスマホの普及で交流サイト（SNS）、ツイッターなど、デジタル空間で他人とつながる機会が一段と増えました。便利である一方、つながりを確認することが強迫観念になってしまう場合もあります。

心理的に「一人きり」「二人きり」になれないといった弊害です。

■なぜネット依存になるのか・・・

その原因は、ネット上で経験する「心地よい体験」にあると指摘されています。「交流サイトで懐かしい人から連絡をもらった」、「自分のツイッターのフォロワーが急増した」、このような心地よい体験が忘れられず、パチンコのように、やがて心のコントロールが利かなくなります。



加えて、ネットによって簡単に現実逃避出来る特性も依存症を高める原因です。特に忙しい人はストレスがたまりやすいのでネットへ現実逃避しやすく、依存症になりやすいようです。

■病院の「ネット依存外来」に月30人が来院

「インターネット依存専門外来」を昨年開設した国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県横須賀市）には月に30人ほどが来院します。健康がすぐれない、会社に行かなくなった、など過度のネット利用で生活に支障をきたした人たちです。うち6割がゲーム漬け、SNS依存は1～2割を占めるそうです。



院長の樋口進さんは「パソコンの場合は部屋から出なくなるなど自覚しやすいが、移動中も利用できるスマホではネット依存なのか判断がつきにくい」と指摘します。

なかには、スマートフォン（スマホ）で、ネット上の動画を10時間以上見続けているだけの患者もいるといいます。さらに、「深刻なのは、ネットを長時間やり続けるために食事がおろそかになって低栄養になる。動かないから10代でも筋力低下や骨粗しょう症が起こる。ネットに没頭するあまり、昼夜逆転して学業や仕事に支障をきたし、抑うつ状態になっている人も多い」。また、「ネット依存症には子供から大人まで誰でもなり得る。スマホやアイパッドなど小型機器の普及でいつでもネットとつながれる環境が整い、今後さらに依存症が増える可能性が高いのです」と樋口院長は指摘します。

まずは、左の『ネット依存度』をチェックし、以下の「6つの心得」を参考に予防を心がけましょう。

■自分と家族のネット依存を予防する6つの心得

1. ネット（携帯電話、スマートフォン、ゲーム機も含む）依存には誰でもなり得ることを知っておく
2. ネットの使用は時間を決めて最小限に
3. ネット以外に熱中できるものや、人生の目標を見つけておく
4. もしや？と思ったら、すぐに専門家に相談。早期発見、早期治療が重症化を防ぐ
5. オンライン機器の購入やネットの使用時間の長さを成績アップなど子供との取り引きの材料にしない
6. 子供がネットの使用制限に反抗しても、毅然とした態度で臨み、依存症の怖さをきちんと伝えておく

■デジタルデトックスで依存症から脱却

ネット依存気味だな、と自分で気付けば、深刻化する前に回復に取り組めます。

一定の時間、あえてデジタル環境から距離をおく「デジタルデトックス（解毒）」に注目が集まっています。スマートフォンを持たずに出かけたり、パソコンを使わない時間を決めたり。さらには業務時間中のITの使い方を見直す企業も現れています。

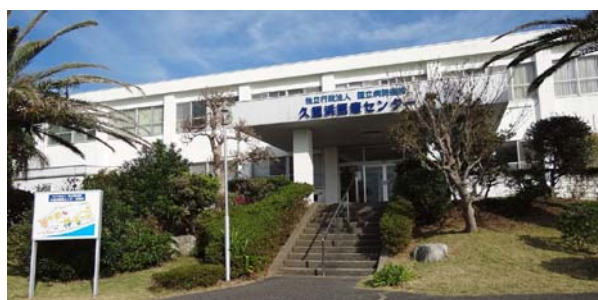
The Asahi Shimbun

「ネット依存症」あなたは大丈夫？

- ① ☐ 続けて使うのは良くないとわかっていながら、ネットに費やす時間が必要以上に増えている
- ② ☐ ネットの利用を減らしたり、やめたりすると、数日から1カ月以内に、二つ以上の離脱症状がみられ、苦痛がある。人間関係および仕事にも支障が出る
- ③ ☐ ネットを使用すると、離脱症状は和らぐか消失する
- ④ ☐ 自分が当初考えていた以上に、ネットに何度もアクセスし、長時間過ごしてしまう。
- ⑤ ☐ ネットに関連した活動に多くの時間を費やしてしまう（ネット関連の本、新しいサイトの探索など）
- ⑥ ☐ ネット使用のために、重要な社会的、職業的、余暇の時間をあきらめるか、減らしてしまう
- ⑦ ☐ ネットの過度な使用のために、重要な人間関係、仕事を失うリスクがある

ドクター佐藤の診断

米国の精神医学会の診断基準を参考にしたチェックリストです。ここ1年間で、七つの項目中、三つ以上が該当する場合、「ネット依存症」と診断されます。②の離脱症状の例として、「焦り」「手のふるえ」「不安」「ネットについての幻想や夢をみる」「意図的あるいは知らないうちに指がタイプを打っているように動く」などがあげられます。



「写仏」でスマホなしの時間の魅力を体験

宝飾業界で働く松矢英恵さん（仮名、29歳）もその一人。印刷された仏像をなぞって描く「写仏」の教室に通い始めたのをきっかけに今年、生活習慣を見直した。その一環で「夜はデジタルデトックスの時間」と決めました。以前は夜遅く帰ってもスマホのSNSがやめられずに不眠症気味になっていたのですが、今は帰宅後すぐに送受信オフにし、11時に床に就きます。パソコンに向かうのは朝5時の起床後。「SNSに書き込む内容が前向きになった」といいます。



赤木さんは山の中でデジタルデトックス



赤木優理さん（同、34歳）は2カ月に1度、山に出かけます。今夏には滝に打たれる「滝行」も経験。普段は仕事でパソコン・スマホ漬けですが、山に入る時はデジタル機器を全く持ちません。自然の中で仕事とプライベートの区別をはっきりつけるただそうです。「自らネットワークを断ち切らないと始終、仕事に追われることになる」。知人のIT関係者らにも、意識的に携帯電話の電源を切り、脱デジタルの時間を持つ人が増えているそうです。

社員の机からPC撤去、新商品開発が活発化

デジタルデトックスを導入する企業もあります。IT企業のドリーム・アーツ（東京・渋谷）は会議へのパソコン持ち込みとパワーポイントの使用を1年前に禁止しました。代わりにホワイトボードと落書き帳が必須アイテムに。議論に集中させることが目的で、社員の間からは「会議前に予習するようになった」「画面に見入る人がいないので、誰にでも意見を振りやすくなった」との声があがっています。



同様の取り組みを実行しているのは、アイリスオーヤマ。

5年前に本社機能のある宮城県の工場の社員の机からパソコンを撤去しました。メールなどは共有スペースで処理します。この結果、売上高に占める新商品比率は5年間で4割から6割に増えたそうです。「パソコンから離れ、一人で考え、誰かと話し合う時間が増えたためでは」と同社ではみています。

■過剰なIT依存は無駄な時間浪費を強いるばかりか、新しいアイデア想像を阻害する



「『IT断食』のすすめ」（日本経済新聞出版社）という本が売られています。著者の山本さんは、「ITの発達によって私たちは以前では考えられない量の情報と接するようになりましたが、その分、情報を処理するのに時間もかかるようになりました。メールの処理だけで午前中が終わってしまうという人もいます。洪水化した情報に流されてしまい、新しいアイデアを出したり、新しい顧客の開拓をしたりという、人と人との対話や自分自身で考える時間を必要とする付加価値の高い仕事をする時間が減るのは問題です。ITの浸透によって、新しいアイデアを考え出す創造力やフットワークは大幅に低下しているのです」と指摘します。

また、「パワーポイントをはじめ、プレゼン資料を作るのに適したソフトが発達し、誰でもキレイで見栄えのいい資料を作れるようになりました。しかし、プレゼンで大事なものは、あくまでもその内容です。見栄えだけ良くても、肝心のデータや結論はネットから引用したものばかりという状態では、その企業の創造力や生産性は大きく落ちてしまうことになります」と過剰なIT依存に警告を発しています。

消費税増税と家づくりのスケジュールを理解しておきましょう！

現在5%の消費税率が、平成26年4月1日に8%、平成27年10月1日に10%に引き上げられる予定です。

住宅建築は計画開始から入居まで約9ヶ月～14ヶ月の期間を要します。

「もっと早く家づくりを始めておけば良かった!と、後悔しないためにも、

住宅にかかる消費税や新税率適用のタイミング、完成までの計画期間をしっかりと確認しておきましょう。

反動減対策

消費税増税の施行後の反動減を抑えるため、今年の12月末で期限切れとなる現行の住宅ローン減税を4年間延長するとともに、最大控除額を一般住宅で10年間400万円、認定住宅（長期優良/省エネ）で10年間500万円引き上げることを決定しました。ただし、消費税が上がる前までは現行制度のままととなります。さらに来年4月の消費増税後に住宅を購入した住宅ローン減税の利用者を対象に、所得税と住民税の減税枠で使い残した部分を現金で補填する支援制度を設けることも決まりました。ただし、現時点では具体的な給付額や仕組みは決まっておらず、今夏までに具体案を示すとしています。

新税率適用のタイミング

新税率施行日以降に、引渡しを受ける住宅は新たな税率が適用されます。ただし、注文住宅など請負契約を行う住宅については、新消費税率施行の半年前までに請負契約を締結した場合には、旧税率が適用される経過措置がとられます。

<税率5%が適用される

注文住宅>

※①か②のどちらかの条件を満たすこと

- ①今年9月30日までに請負契約を締結した住宅
- ②来年3月31日までに引渡しを受けた住宅。

<税率8%が適用される

注文住宅>

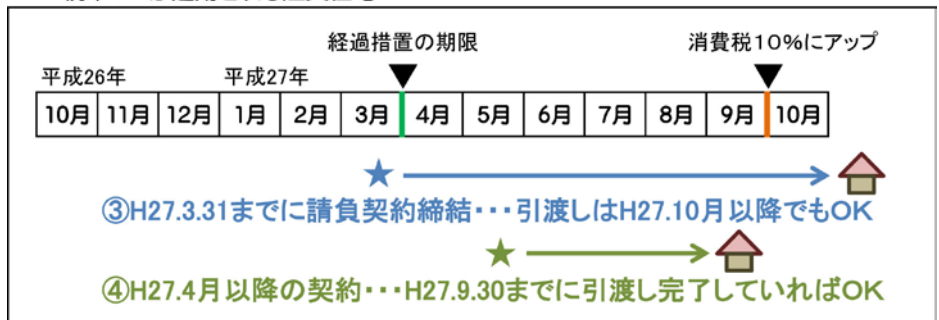
※③か④のどちらかの条件を満たすこと

- ③今年の10月1日から平成27年3月31日の間に請負契約を締結した住宅
- ④平成27年9月30日までに引渡しを受けた住宅。

<税率5%が適用される注文住宅>



<税率8%が適用される注文住宅>



しっかり把握しておきたい「家づくりのスケジュール」

木族の家では計画の開始から入居まで約9ヶ月です。税率5%適用の3/31までにお引渡しをご希望される場合も、9/30までに契約だけ済ませる場合も、家づくりのスタートは遅くとも今年の7月となります。

(1) プランの作成<約2ヶ月>

木族の家に、ご希望やご予算を伝えていただき、プランの打合せと作成を行います。

(2) 設計・見積り・請負契約・補助金申請<約1~2ヶ月>

決定したプランを元に概算見積りを行います。お客様とのお打合せの中で、さらに修正を加え、最終的にプランと金額に合意ができれば、本設計・詳細見積りとなり、請負契約をおこないます。

(3) 工事期間<約4~5ヶ月>

建物の大きさによって工事期間は異なりますが、一般的な木造住宅ではおおよそ4~5ヶ月掛かります。工事中に、さらにプランの微調整をしたり、細かい造作や素材、設備、色などを決めます。

※あくまでも通常の時期の工期です。掛け込み受注により、材料や人工の不足が考えられます。

大幅な工期の延長も考えられますので、早めのスケジュールを組むことをおすすめします。