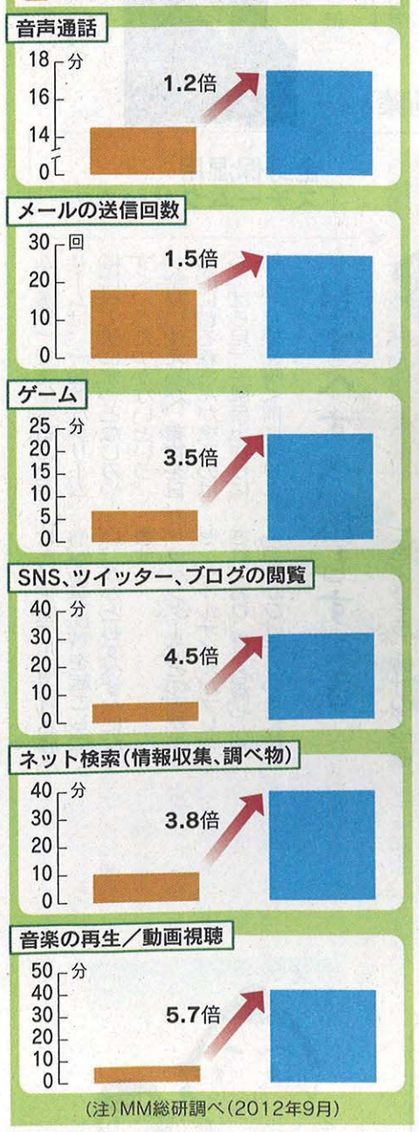
NIKKEI プラス1

何でも ランキング

携帯・スマホ 心がけたいこと

スマホは従来の携帯電話より使う時間が長い

(メールは1週間あたりの送信回数、それ以外は1週間あたりの利用時間(分))



(注)MM総研調べ(2012年9月)

これは目に良くない

歩きながら操作する

人にぶつかる危険だけでなく、ぶれた文字を一生懸命見ることになり、目への負担が大きい

暗いところで操作する

周囲が暗い環境で強い光を直接見るので目への負担が増す。画面を暗くしても見づらいので疲れる

長時間、画面を見続ける

長時間同じところを見続けると目の筋肉が固まってしまい、筋肉の中の血流を悪くする

画面を目に近づけて見る

焦点を近くに合わせなくてはならず、目の筋肉に負担がかかる。両目の視線を合わせるのも負担になる

寝転んだ姿勢で操作する

正面から見るときと違って、左右の目で見る距離が異なりやすく、近い方の目に負担がかかる

小さな字を無理して見る

はっきり見えない小さな字を無理してみようとすることで、目への負担が増す

(注)梶田雅義院長のアドバイスをもとに作成

1位 168ポイント 電車の優先席周辺では電源を切る

「ペースメーカーなどの医療機器を使う方にも安心して乗車してもらいたいのでお願いしている」(JR東日本)

2位 158 歩きながら操作しない

人とぶつかる危険があり、ふらついて駅のホームから転落する事故も起きている。目にも良くない=左下参照

3位 136 暗い所で見続けない

画面が明るいので電気を消した部屋で見続ける人が多いが、疲れ目の原因にもなる=左下参照

4位 132 電車やバスでは操作せず、かばんやポケットに入れておく

混雑した車内でスマホに熱中していると、気づかないうちに乗り降りの邪魔になっていることもある

5位 115 就寝前は使わない

SNSに夢中になって寝不足になる人も。画面から出る光が睡眠に影響するという指摘もある

6位 106 家族と一緒の時はしまう

7位 97 横になった姿勢で画面を見ない

8位 96 レストランなどでは通話だけでなく操作もしない

9位 95 毎月の利用料金を決める

10位 92 図書館やコンサート会場で電源を切る

11位 レストランなどで机に置いたままにしない

11位 紛失した場合どうすればいいか、確認しておく

13位 駅のホームや交差点など、人の流れを妨げる場所で使わない

14位 自宅で食事中は通話だけでなく、操作もしない

15位 週に1度、電源を入れない日をつくる

グラフィックス 佐藤季司

紙面インデックス

週間テレビ番組表 7 8

ゼロから始めます 2
手や指、体も使い表現 手話を習得するコツは

とことん試します 3
着心地よいブラジャー 正しい選び方と洗濯法

常識点検 5
知っておきたい酒席のマナー

賢実家計 9
海外旅行にプリペイドカード

健康生活 11
胸やけを改善する生活とは

知求見聞 13
異動の希望なぜ通らない?

ビジネスで気をつけたい

会議や商談中も出しっぱなし

スマホを机の上に出しっぱなしにしてチラチラと目をやりながら話をすると、仕事に集中していないと相手が感じる場合もある

無許可で写真を撮る

カメラ機能はメモがわりに使える。だが、会社には撮影不可のものもあり、「セキュリティーに対する意識が低い」と思われかねない。撮影する前にまず確認を

いつも手に持って話す

いつでもスマホを持ったまま話す人がいるが、大事な取引先との商談の場では「自分の話を軽視している」と見られることも

紛失は会社の信用問題に

取引先などの情報が入ったスマホを紛失すると、個人の問題だけでなく、会社の信用にかかわる。日ごろからパスワードでロックをかけたり、端末の位置を検索できるサービスを利用したりしておく

(注)恩田昭子さんのアドバイスをもとに作成

携帯電話やスマートフォン(スマホ)の使い方で、心がけたいことは何だろう。守りたいルールやマナーをネット調査で聞いたところ、使い過ぎないための工夫や周囲への心配りが多く挙がった。

調査会社GfKジャパン(東京都中野区)によると、2009年下半期の携帯電話販売台数のうちスマホの占める割合は5%だったが、12年下半期は7割を超えた。MM総研(東京都港区)の12年9月の調査では、通話とメールが多い従来の携帯に比べ、スマホはネット検索や交流サイト(SNS)の閲覧が中心。「そのほか音楽再生や動画視聴、ゲームなど幅広い機能が使われている」(同総研)

多くの用途で使えるスマホを肌身離さず持ち歩く人が増えているが、長時間の使用は注意が必要だ。ネット依存の治療をしている久里浜医療センター(神奈川県横須賀市)の臨床心理士、三原聡子さんは「SNSやゲームにのめりこんでスマホの使用がやめられず、ほかの予定が遅れてしまったということを繰り返すようになったら要注意」と話す。

スマホについての様々な書籍を手がける「オフィスマイカ」(東京都千代田区)の井上真花さんは、行った場所、食べたもの、会った人など、スマホで日々の記録をつける「ライフログ」を楽しんでいる。ただし、初対面の人などとの食事の場合は、写真を撮る前に理由を必ず説明する。「スマホは手の中にあるので、ついそちらにばかり注意を向けがちだが、まわりの人への配慮を忘れないことが大切」とアドバイスする。

今回の調査では「子どもに守ってほしいこと」も聞いた。1位は「自転車に乗っているときは使わない」。自転車に乗りながら片手で携帯電話を操作するのは交通ルール違反にあたる。

便利だけど…時には迷惑

調査の方法 教育や社会学、医療、ビジネスマナー、IT(情報技術)などの専門家の意見を聞き、守ったほうがいいと指摘があった携帯電話のルールやマナーのリストを作成。このリストをインターネット調査会社マクロミルを通じ、2月下旬に全国の20代~60代以上の男女1030人を対象に調査した。リスト作りの助言をもらった専門家は次の通り。(敬称略、五十音順)

伊藤賢一(群馬大学社会情報学部准教授)▽井上真花(オフィスマイカ社長)▽恩田昭子(ドゥファイン社長)▽梶田雅義(梶田眼科院長)▽藤川大祐(千葉大学教育学部教授)▽美月あきこ(人材育成コンサルタント)▽三原聡子(久里浜医療センター臨床心理士)

電子版にバックナンバー ▼ライフ→何でもランキング

物流センターの マテハン
マテリアルハンドリング
といえば
DAIFUKU
ダイフク 検索