

らないので「デジタル
デトックス」ができて
ます。

私たちの普段の生活
は、あふれるほどの量
の情報に常にさらされ
ている状態です。不要
な情報を受動的に見聞
きすると、不必要な不
安感が生まれて脳疲労
がたまり、心がモヤモ
ヤツとしてきます。

そのため、私は定期
的にオフラインの場
身を置いて、リセット
しています。スマホ依
存にならないために
も、意識的に情報を制

情報デトックスで脳を休める

限することは、現代に
必要なセルフケアの一

い。不必要な情報に感
わされる頻度が減るの
で、ストレスが減りま
すよ。



大好きな国立公園・ジョシユア
ツリーのすぐ近くに宿を借りて
遊びに行ってきました。10月で
すが暑く、プールも楽しめて最
高でした！

つです。

スマホやパソ
コンの使用を制
限することを
「デジタルデ
トックス」とい
いますが、普段
これらを使用し
ない方は「情報
デトックス」が
お勧めです。朝
に新聞を読んだ
後は、テレビや
ラジオなどをつ
けないで過ごし
てみてください

プロフィール

小山陽子（こやま・ようこ）

上越市生まれ。ライター&ヘルスコーチ。アメリ
カ・ロサンゼルス健康情報をメディアで発信
している。メールマガジン「カリフォルニアスロー
ライフ」で日々の写真とエッセーを発信してい
ます。ご登録はホームページ<http://yoko-la.com/>
からどうぞ。

