



▼△「デジタルデトックス」で適度に脳を休めよう △▼

「デジタルデトックス」という言葉をご存じですか？スマートフォンやパソコンから離れて、一定期間デジタル機器からの情報と距離を置いて生活することです。

近年は仕事やプライベートでネットやメール、SNSなどを使う機会が激増しています。データ上でも、総務省の調査（2020年度、対象1500人）によると、平日のネット利用時間は平均168.4分（前年度比42.2分増）で、テレビ視聴時間（平均163.2分）を上回っています。

適度な情報は脳を刺激し、脳を育てるためにも必要なことですが、デジタル機器に長時間接続することが心身にデメリットを与えることは以前から指摘されています。

スマホと脳の関係に詳しい奥村歩医師（脳神経外科医）によると、デジタル機器を休みなく使い続けると、大量の情報が絶え間なく流入し、脳内で整理されずに過度にたまってしまい、「脳過労」の状態に。すると物忘れやいらだち、抑うつなどの症状が起きる恐れがあるということです。

仕事をする上で、デジタル機器は欠かせないものですし、SNSなどで人とつながることも大切ですので、一切デジタル機器を使わないというのは現実的ではありません。

奥村医師は、「1.どうしても必要な利用」「2.無駄な利用」「3.暇つぶし」の3つに分け、2と3を減らす方法を勧めています。

「1日に5分でも使わない時間を増やしてみる」とよいということです。さらに、

- ・寝室にデジタル機器を持ち込まない
- ・SNSの通知をオフにする
- ・不要なアプリを消去する

といったことも実践すると機器の利用時間はかなり減るはずですよ。

イギリス・バース大学保健学部の研究チームが行った、毎日ソーシャルメディアを使用する18歳～72歳の被験者154人に「1週間のソーシャルメディア断ち」をさせてメンタルヘルスへの影響を調べる実験で、1週間のソーシャルメディア断ちを求められたグループでは幸福度が有意に増加し、うつ病や不安のスコアも有意に改善していたことが判明したということです。

自分ができる範囲の少しのデジタルデトックスで、頭や心に余裕が生まれるかもしれません。ぜひ一度お試しください。

~.....*~*

▼△ 改正特商法～ネット通販 最終確認3つのポイント △▼

~.....*~*

いつでも気軽に注文できるネット通販ですが、「お試し」「初回無料」に誘われて申し込んだら…気付かないうちに定期購入になっていた。最近、こうしたトラブルが通販サイトなどで急増しています。

主な原因は、消費者を誤認させるわかりにくい表示です。

例えば、お試し・初回実質0円が強調される一方、定期購入などの重要事項はわかりにくいところに表示されていたり、最終確認画面では、初回実質0円なのは「4ヶ月以上の購入が条件」など、一見見落とししてしまう場所に目立たないように書かれていたり、また、いつでも解約可能と書いてあるのに、実際には解約にはいろいろ条件があったというケースもあります。

こうしたトラブルを減らすため、この6月から改正特定商取引法が施行されました。

1. 「購入が1回限りか定期購入か」
2. 「2回目以降の価格はいくらか」
3. 「どのようにすれば解約できるのか」

などを、契約の最終確認画面で明確に表示することが事業者には義務付けられました。大切なのは、最終確認画面でこうした3つのポイントを必ず確認することです。

さらに、各回に届く分量や支払い方法・支払い時期が明記されているかも確認してください。もし、このような事項がきちんと表示されていない場合には、購入・申し込みをするかをより慎重に検討するようにしてください。

また、心配な場合はトラブルに備えて最終確認画面のスクリーンショットを残しておくようにしましょう。改正特定商取引法により、誤認させる表示により申し込みをした場合は、契約を取り消せる可能性があります。

困ったときは一人で悩まず消費者ホットライン188（いやや）へご相談ください。

以上