

皆様が気になる「お役立ち情報」をお届けします！

回 覧						
--------	--	--	--	--	--	--

マルトヨ newsletter

10

2018
月号

VOL.

090

編集担当者からひとこと

こんにちは、マルトヨの笠井です。
 先日のお盆休みに車で四国や兵庫、大阪に遊びに行ってきました。
 昼間は金比羅山や姫路城等の観光地を回り、夜は高知でカツオを食べ、大阪では
 串カツやたこ焼き等を食べ歩きして楽しくリフレッシュ出来ました。
 今回はそんな旅先でも活躍しましたスマホに関する記事を紹介します。



編集担当：笠井

NEWS

01 スマホ依存症？

私は朝起きてから寝るまでスマホを触っています。間違いなくスマホ依存症です。
 皆さんはどうですか？スマホ依存症かどうかを診断する記事を見つけましたので、下記の当てはまる項目
 がいくつあるか診断してみてくださいはいかがでしょうか？

↓スマホ依存症のチェック項目↓

- お風呂に入るときにスマホはお風呂に持って入る
- 電車に乗っていてスマホを忘れた事に気付いたら取りに帰る
- 目的が無いのにスマホに触ってしまう
- 1万円買って食べるならネット上に写真がアップ出来そうな物
- 朝起きてまず先にやることはスマホのチェック
- 外に出かけるときに予備の携帯バッテリーを必ず携帯する
- 実際には何も起こっていないのに、スマホが光った気がする事がある
- 外で財布を落とすよりスマホを落とす方が困る
- ここ2週間以内にスマホの電源を切った経験が無い
- 作業中にスマホがなったり、通知が出たら作業を中断して確認をする



YESが

8~10個=重度のスマホ依存症

5~7個=中度のスマホ依存症

3~4個=軽度のスマホ依存症

2個以下=問題無し

スマホ依存が酷くなるとSNSなどの交流がメインになり、実生活での交流が苦手となりトラブル等が増えるそうです。また、健康面でも肩こりや視力の低下、不眠症の原因にもなるそうです。
 と言いましてもスマホは生活や仕事で便利ですので依存しない程度に利用しなくてははいけませんね。
 ちなみに私は昨年スマホが壊れて代替機を借りるまで2日間スマホ無しの生活をしましたが、かなり生活や仕事に支障が出ました。。。。改善していかなくてははいけませんね。

お客様の満足と喜びを
 私たちのよるこびとします！



発行：株式会社 マルトヨ

〒444-0008

愛知県岡崎市洞町字宮ノ腰2-1

URL: <http://www.marutoyo.info>

マルトヨ

検索

TEL: 0564-24-9138 FAX: 0564-25-1391

