

信頼できる情報を見極める力を取り戻すために 定期的にデジタル情報をシャットダウンしてみよう



❶現代人は情報の海にとっぷりと浸かっています

こんにちは、櫻田弘文です。今月のレポートは「**情報を見極める力**」について解説しています。前回は、「**信頼できる情報発信者や情報源を見つける方法**」を述べました。3回目の今回は「**情報をシャットダウンする**」です。

東京での暮らしで感じることは、良きにつけ悪きにつけ、情報の多さです。例えば、JRの車内では中吊り広告が目に入ります。窓上やドア上のポスターはデジタルサイネージ（JRは「TRAIN TV」）に変わり、次々と情報を伝えます。

物事の大小にかかわらず、都会も地方も含めて、**今を生きる人々は情報の海にとっぷりと浸かっています**。普段はその状況に慣れてしまい、気づかないことも多いですが、時には**情報の多さが原因でストレスを感じてしまいます**。

❷手元にスマホがないと不安を感じてしまう人たち

常に手元に**スマホがないと不安を感じる**人が少なくありません。Wi-Fiが繋がらないと不満を覚えます。**バッテリーが切れそうになると、すぐに何とかしなければ**と思います。もしかすると、あなたもその一人かもしれません。

偉そうなことを書いていますが、実は僕もその一人です。この原稿を書いている最中にも、ついスマホに手が伸びます。その挙句に見なくてもいい SNS を開いて、時間を費やしてしまいます。まあ、原稿は一向に進まないわけです。

スマホは、生活に欠かせない便利なツールですが、時にはその**便利さに支配されているように感じる**時があります。しかも、常に大量の**情報に触れていると、自分が求めている情報がわからなくなる**ような気がします。

❸デジタル情報をシャットダウンすることの効果

この状態から抜け出すためには、**情報を無制限に受け入れるのを止めて、意識的に情報を遮断**することです。例えば、一日の中で**情報収集の時間を決めたり、デジタルデバイスをオフにする日**を設けたりすることなどです。

「それでは大事な情報を見逃してしまう」と思うかもしれませんが、この**情報遮断は案外いい効果を生みます**。一時的に遮断することで、**不思議と気持ちが落ち着いてきます**。情報の海から浮かび上がることができるのです。

すると、普段気にしていなかった風景にも目がいきます。飲み物や食事**もゆっくりと味わうことができます**。何よりも、**即時性の高い情報に飛びつかなくなることで、時間をかけて情報の信憑性を吟味する余裕が生まれてきます**。

❹呼吸法や瞑想によって、情報から一定の距離を置く

「そうは言っても、スマホでスケジュールやタスクの管理をやっているから遮断できない」という方にお勧めの方法があります。それは**呼吸法や瞑想を取り入れて、心を落ち着かせ、一時的に情報から距離を置く**ことです。

呼吸法は、鼻からゆっくり息を吸い込み、数秒間止めてから口からゆっくり吐き出す、これを数回繰り返すだけです。瞑想も静かな場所**で目を閉じ、呼吸や体の感覚に意識を集中させる**だけです。1分間でも効果が期待できます。

呼吸法や瞑想は、「**今この瞬間**」に意識を集中させることで、**注意力を断片化させる情報洪水から解放**させてくれます。結果的に向き合う**情報が減る**ことで、「**本当に信頼できる情報を選ぶ力**」を取り戻すことができます。（櫻田弘文）



情報をシャットダウンする

今週のアクション

すべてのデジタルデバイスを オフにする日を設けよう

デジタル情報を遮断するために、パソコン、スマホ、タブレットなどのデジタルデバイスを週に一度シャットダウンしてみてください。終日が難しければ、半日、あるいは数時間で構いません。多少の不便や不都合があったとしても、**どんな変化が自分に起きるかを確認**できます。