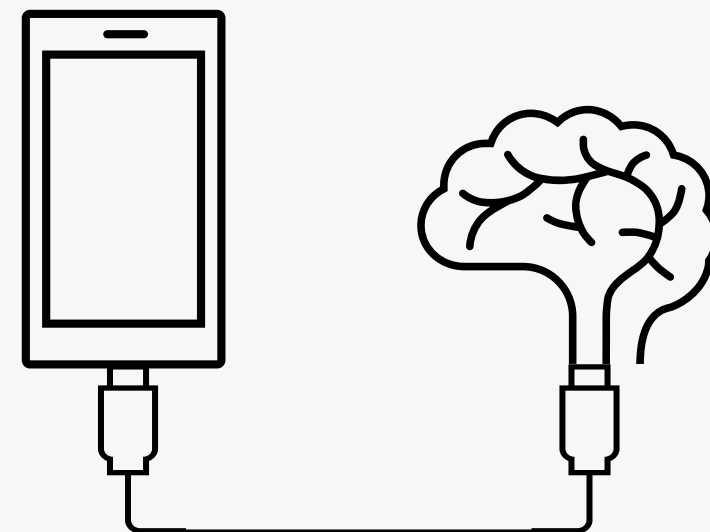


スマホに疲れた人へ

脳科学と中毒・集中力



気づけばスマホを開いてしまう。

集中したいのに、通知やSNSが気になってしまう。

そんな「つい見てしまう」行動を、脳科学や依存、
注意のしくみから考えてみませんか？

スマホとの付き合い方、集中力の取り戻し方を考える本を集めました。

