



動	乱	腹	で	く	も	が	事	引	ま	孤	ン	常		ま	存	ワ	(	し	す
す	れ	感	、	関	ス	低	に	き	た	独	ト	生	一	す	在	セ	幸	ム	。
る	、	も	食	わ	マ	下	集	こ	、	感	ヤ	活	フ		に	に	せ	な	。
時	早	得	事	わ	ホ	す	中	も	家	や	ハ	への	目		は	な	ホ	ど	
間	寝	に	時	っ	依	る	で	リ	族	や	の	は	は		、	っ	ル	で	
が	・	く	間	て	存	こ	き	に	や	友	悪	大	自		て	の	モ	得	
減	早	く	や	い	症	と	ず	な	入	入	影	き	分		し	の	ニ	り	
り	起	な	食	ま	は	が	学	っ	と	と	響	く	け		ま	放	一	れ	
運	き	り	べ	す	食	あ	業	た	の	人	で	分	て		う	出	喜	る	
動	が	ま	る	。	生	り	や	り	人	間	す	の	三		こ	に	奮	興	
不	出	す	量	ス	活	ま	仕	す	間	関	可	の	つ		と	っ	が	奮	
足	来	。	が	マ	や	す	事	る	係	係	能	周	の		で	な	脳	が	
に	な	自	不	ホ	運	。	の	可	が	が	性	り	の		す	ガ	内	が	
な	っ	分	規	に	動	実	パ	性	明	明	や	人	の		。	リ	の	ド	
っ	た	の	則	な	の	は	フ	勉	く	く	勉	か	の		こ	、	ド	パ	
た	り	体	に	る	習	、	オ	強	な	な	強	り	の		の	そ	パ	ミ	
り	、	内	な	こ	慣	の	ー	や	り	り	強	の	コ		ス	れ	ミ	ン	
ま	運	時	り	と	と	他	マ	仕	ま	ま	強	メ	メ		マ	が	ン	ン	
す		計	、	事	深	に	ン	仕	ま	す	仕	メ	日		ホ	が	ン	ン	
		も	満	こ	深	に	ス	仕	す	。	。	。	。		依	が	ン	ン	

子	ど	も	に	大	き	な	悪	影	響	を	与	え	る	こ	と	も	明	ら	か
ス	ト	レ	ー	ト	ネ	ッ	ワ	姿	勢	の	悪	化	は	特	に	成	長	期	の
ら	が	原	因	で	肩	こ	り	や	腰	痛	も	引	き	起	こ	し	ま	す	。
脊	中	が	丸	ま	る	。	猫	背	に	な	り	ま	す	。	ま	た	こ	れ	。
を	分	散	で	き	な	く	な	ら	。	ス	ト	レ	ー	ト	ネ	ッ	ワ	レ	。
た	め	首	の	正	常	な	カ	ー	ブ	が	失	わ	れ	。	頭	の	重	さ	。
マ	ホ	は	長	時	間	ラ	フ	む	き	が	ち	な	姿	勢	で	操	作	す	。
三	つ	目	は	。	体	へ	の	悪	影	響	に	つ	い	て	す	。	ス	。	。
低	下	す	る	大	き	な	原	因	に	も	な	り	ま	す	。	。	。	。	。
る	記	憶	カ	や	集	中	カ	の	依	下	に	よ	り	。	言	語	能	カ	が
る	こ	と	が	明	く	な	り	ま	す	。	ま	た	。	脳	の	疲	勞	に	よ
イ	ラ	イ	ラ	が	続	い	た	り	。	集	中	で	き	な	か	。	た	り	す
睡	眠	時	間	が	短	く	な	り	ま	す	。	こ	の	こ	と	に	よ	り	。
ン	の	分	泌	が	抑	え	り	れ	。	寝	っ	き	が	悪	く	な	り	。	。
ア	脳	が	覚	醒	す	る	と	。	メ	ラ	ト	ニ	ン	。	睡	眠	ホ	ル	モ
覚	醒	さ	せ	て	し	ま	い	ま	す	。	ア	ル	。	ラ	イ	ト	に	よ	。
出	て	い	ら	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。
ニ	つ	目	は	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。
生	活	習	慣	病	の	リ	ス	ク	も	高	か	ま	り	ま	す	。	。	。	。
そ	し	て	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。	。
日	常	生	活	が	大	き	く	乱	れ	る	こ	と	に	よ	り	。	。	。	。

を	マ	め		目	れ	場	度	ル		フ	ス	シ	マ		き	テ	カ	い	に
ガ	ホ	に	ニ	を	に	所	ニ	ル	一	う	マ	リ	ホ	こ	な	の	の	使	な
ッ	を	簡	ッ	休	よ	を	〇	ッ	ッ	な	ホ	ッ	依	れ	い	体	依	ギ	ッ
ク	使	単	目	ま	リ	を	フ	ッ	目	対	依	ッ	存	ほ	い	の	下	に	ッ
リ	え	に	は	せ	、	ニ	イ	ッ	の	策	存	ッ	涯	ど	ほ	だ	と	よ	ッ
決	る	ス	、	る	目	〇	ト	ッ	の	あ	か	ッ	か	た	ど	近	視	ッ	ッ
め	時	ケ	日	知	の	秒	ハ	ッ	策	る	ら	ッ	か	く	の	の	進	ッ	ッ
て	間	ヅ	常	果	ピ	間	ノ	ッ	は	健	健	ッ	自	さ	悪	行	、	ッ	ッ
お	、	ニ	生	が	ニ	な	ノ	ッ	、	康	康	ッ	分	人	影	、	頭	ッ	ッ
く	食	ル	活	あ	ト	が	ハ	ッ	、	を	を	ッ	の	の	響	痛	手	ッ	ッ
と	事	を	の	り	調	め	メ	ッ	こ	守	守	ッ	健	悪	が	や	指	ッ	ッ
バ	や	作	バ	ま	節	る	ト	ッ	レ	る	る	ッ	の	影	あ	吐	の	ッ	ッ
ラ	運	る	ラ	す	筋	と	ル	ッ	ハ	た	た	ッ	緊	響	り	き	腱	ッ	ッ
ッ	動	こ	ッ	。	の	い	ハ	ッ	、	め	め	ッ	張	が	ま	気	鞘	ッ	ッ
ス	、	と	ス		を	う	ハ	ッ	二	に	に	ッ	を	あ	人	、	炎	ッ	ッ
の	勉	で	を		整	も	ハ	ッ	〇	は	は	ッ	る	る	。	そ	レ	ッ	ッ
良	強	す	え		入	の	ハ	ッ	〇	、	ど	ッ	こ	と		し	や	ッ	ッ
い	の	。	る		た	で	ハ	ッ	〇	の	の	ッ	と	が		で	指	ッ	ッ
日	時	ス	た		、	す	ハ	ッ	ル	の	の	ッ	が	で			の	ッ	ッ
々	間				、	。	ハ	ッ	一	の	の	ッ	で				使	ッ	ッ

