

2014年11月27日

株式会社ブックウォーカー

ホントは「いいね！」と思ってないから！！
『ネットから消える！—「いいね！」も「つぶやき」も「既読スルー」も、全部まとめてやめてやる！！—』

株式会社ブックウォーカー（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：安本洋一）が展開するコンパクトな電子書籍専用レーベル【カドカワ・ミニッツブック】は、『ネットから消える！—「いいね！」も「つぶやき」も「既読スルー」も、全部まとめてやめてやる！！—』（栗田宗吉・著）の配信を開始しました。

■顔も知らないめんどうな人間関係や、情報ダダ漏れの危険から逃れたい人は、すぐさま退場しよう！！

—1日1時間ネットやSNSに費やしていたとしたら、1年間で365時間、10年で3650時間、3650時間は約5か月の時間に匹敵します—

スマホが爆発的に普及し、今や誰もが気軽にネットで繋がる時代になりました。

しかし、実はその気軽さこそが大きな落とし穴だったのです！

空き時間に「ちょっと」スマホを……といった感覚は薄れ、気づけば、みんなスマホにどっぷり浸かって中毒症状。

気楽なはずの SNS も、なぜか「隣組」のような束縛監視システムになってしまい、返事の義務にストレスを感じ、ヘトヘトになるまで追いつめられる。

そして、あっちもこっちも大炎上……。

そんな、窮屈でがんじがらめのネットの世界から消えてみませんか？

ゴミで溢れかえるネット社会から身を守る方法と、無意識に搾取された時間を取り戻すコツを伝授します！

例えば、SNS に投稿する場合、

- ・リアルタイムで情報をアップしない
- ・事実とは異なるブラフ情報を織り交ぜる

また、徐々にネットから距離を置く準備として、

- ・頻繁なチェックを避けるために、「こまめに電源を切る」等のルールをつくって習慣化する
- ・ネットにつながらない場所に旅行に行く（圏外旅行）

といった具合です。

こういった小さなことが、個人情報の漏れ防止や、ネット中毒からの脱出に有効なのです。

簡単だけど、みんな意外と知らなかったりやってなかったり。

ぜひ実践して、有意義な時間を実感してください！！

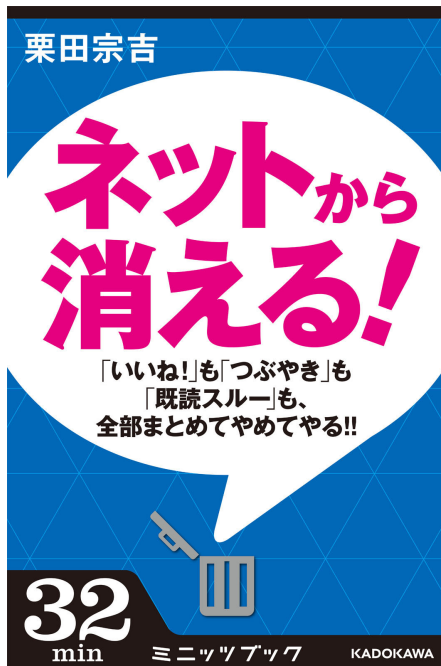
【読了時間 32分】

【目次】

- ・はじめに
- ・1章 下を向いてスマホいじって歩いてる人ばかり —それって、中毒症状かも—
- ・2章 SNS疲れ —そんなにかまってあげないとダメ？—
- ・3章 気軽な情報発信に注意！ —え、あんなひとことが問題になるの？—
- ・4章 ネットではむしろ真剣になっちゃだめですよ
- ・5章 自分の人生のためにネットを使おう
- ・6章 少しだけネットから消えてみる
- ・7章 やめられなかったとしても、悪影響は避けよう
- ・8章 ネットに代わる新しい情報源を用意する
- ・9章 ここまでやれば本当に安全安心。ネットから完全に消える？
- ・おわりに

◆著者情報

1976年生まれ、慶應義塾大学環境情報学部卒。ネット社会およびビジネス領域、英語参考書やビジネス書を中心に執筆。



『ネットから消える！

—「いいね！」も「つぶやき」も「既読スルー」も、全部まとめてやめてやる！！—』

栗田宗吉・著

配信開始日:2014/11/27

想定読了時間:32分

希望小売価格:300円

配信書店:BOOK☆WALKERほか、国内主要電子書店で順次配信予定

・書籍詳細ページ:<http://bit.ly/1wLjAgy>

・立ち読み URL:<http://bit.ly/1wLkjhV>

■スマホ時代のライフスタイルにベストマッチの電子書籍【カドカワ・ミニッツブック】

「カドカワ・ミニッツブック」は 30 分前後で読み切れる手頃な分量が特徴の電子書籍専用レーベルです。現在、KADOKAWA グループの多彩なジャンルから 120 タイトル以上を発売中です。

ミニッツブックというレーベル名には「分単位で読める本」という意味が込められ、表紙には「〇〇min」と想定読了時間の目安が明記されています。通勤・通学の「スキマ時間」に手軽に読めて、満足感のある内容をお届けします。KADOKAWA の直営ストア BOOK☆WALKER をはじめとする、スマートフォンや電子書籍端末に対応している各電子書籍ストアで絶賛発売中です。

カドカワ・ミニッツブック公式サイト:<http://minutesbook.jp>

カドカワ・ミニッツブックCM動画:<http://www.youtube.com/user/minutesbook>

※ミニッツブック無料カタログも各電子書籍ストアで絶賛配布中です！

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ブックウォーカー デジタル編集部担当:中村

Tel:03-5216-8310 Fax:03-3238-5725 Mail: support@mail.bookwalker.jp