

iPhone通知デトックス：静寂を取り戻すブートキャンプ

通知に追われる生活はもう終わり。必要な情報だけが届く「静かなiPhone」を、今日手に入れましょう。



あなたのせいではありません

The Problem



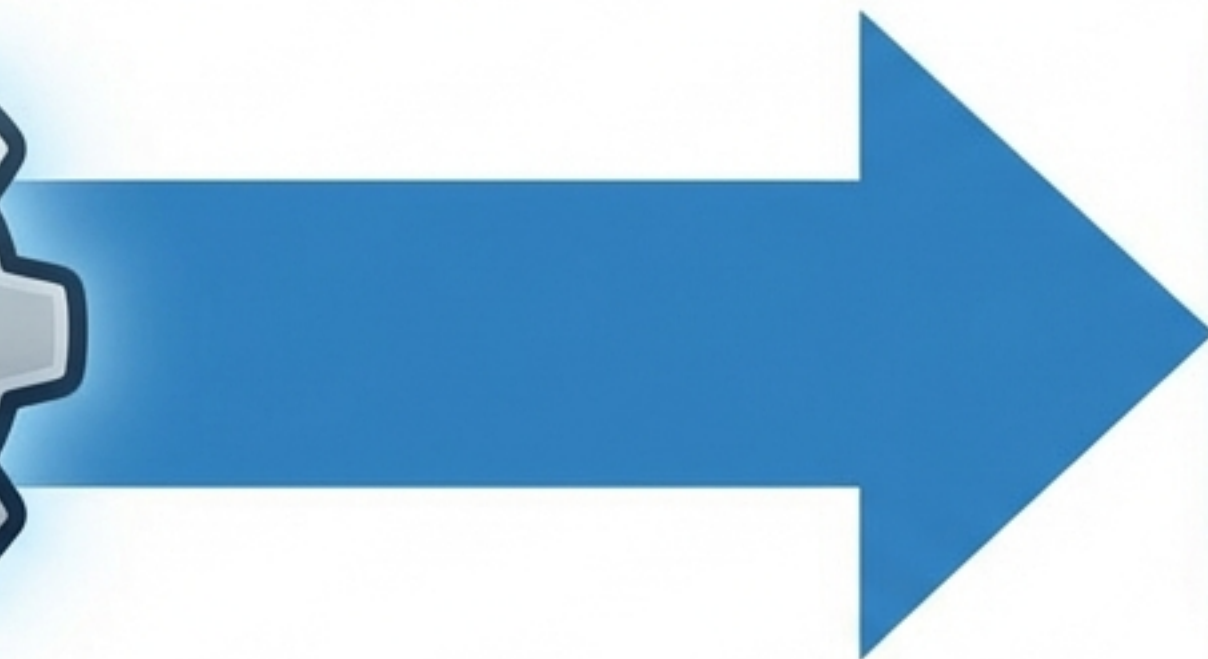
アプリを入れるたび、通知が増えるのは当たり前です。初期設定で「なるべくたくさん通知を出す」ようになっているからです。いちいち設定を見直すのは面倒で、放置してしまうのも無理はありません。

The Goal



今日のゴール：通知を「全部消す」のではなく、「生活の割り込み」を減らすこと。病院の連絡や宅配便は残し、宣伝やニュースは静かにさせます。

戦略：通知は「2段階」で整える



Step 1: iPhone設定

「出し方」を静かにする

部屋に入ってくる人の声を小さくするイメージ。
まず全体を落ち着かせます。

Step 2: アプリ設定

「種類」を絞る

部屋に入ってくる人を減らすイメージ。
おすすめや宣伝をカットします。

重要：先にiPhone側（Step 1）を設定するだけで、スマホは劇的に静かになります。

まず決める：通知の3分類

A: 今すぐ必要



病院の連絡、家族の緊急連絡、本人確認コード。

音も画面表示もON

B: あとで見ればOK



Amazonの発送通知、友人からの普通のLINE。

音は鳴らさない。バッジや通知センターに残す

C: 宣伝・おすすめ



ニュース、セール情報、クーポン。

不要。削除または完全オフ

迷ったら「B」へ。「見逃したら困るか？」を基準にしましょう。

基本の型：カテゴリーB 「あとで見る」


多くのアプリはこれで静かにします。通知は届きますが、音も鳴らず、勝手に画面も点灯しません。

結果：気が向いた時に「通知センター」を見れば、そこに通知が溜まっています。



重要な型：カテゴリーA 「今すぐ必要」

絶対に見逃したくない通知
(病院、家族、銀行) だけ、
この設定にします。

 **Pro Tip:** 音は鳴らしたいが、
作業中に画面上部に出てくるの
が邪魔な場合は、「バナー」だけ
オフにしましょう。



切りすぎ注意！「触らない」リスト

勢いで全部オフにすると、生活に支障が出ます。以下のアプリは設定を変えないでください。



電話：着信に気づけなくなります。



メッセージ：認証コードや重要なお知らせが届きます。



カレンダー：予定のリマインダーが届かなくなります。



リマインダー：自分で設定したタスク通知が消えます。

Boss Battle 1: Googleのニュースを止める



犯人は主に「Google」アプリか
「Googleニュース」アプリです。

1. 設定 > 通知 > Google をタップ
2. 一番上の「通知を許可」をオフ

通知を許可



検索機能は通知オフでも問題なく使えます。
Gmailはメールなので「カテゴリー-B」の設定がおすすめです。

Boss Battle 2: Amazon (Part 1 - iPhone設定)

Amazonは「発送通知」は欲しいが、「おすすめ」はいらぬ。
しかしiPhone側では区別できません。まずは全体を静かにさせます。



設定 > 通知 > Amazon

- ロック画面
- バナー
- サウンド
- 通知センター

これで、Amazonの通知でスマホが鳴ることはなくなります。

Boss Battle 2: Amazon (Part 2 - アプリ内設定)

Amazonアプリを開いて、通知の中身を選別します。

メニュー(☰) > ⚙️ 設定 > 🔔 通知

✅ Keep

- ✓ 「発送」
- ✓ 「配達」
- ✓ 「配達完了」

❌ Kill

- ✗ 「おすすめ商品」
- ✗ 「閲覧した商品」
- ✗ 「セール・キャンペーン」
- ✗ 「あなたへのおすすめ」

「発送」という言葉があるものだけ残し、それ以外はオフにするのがコツです。

Boss Battle 3 : LINE (Part 1 - iPhone設定)

大事な連絡と、企業の宣伝が混ざって届きます。
まずは画面の見た目を整理します。

バナー
(Banner)



OFF

ON

1. 設定 > 通知 > LINE

2. ロック画面: オン (大事な連絡のため)

3. バナー: オフ または 「一時的」

Why Text

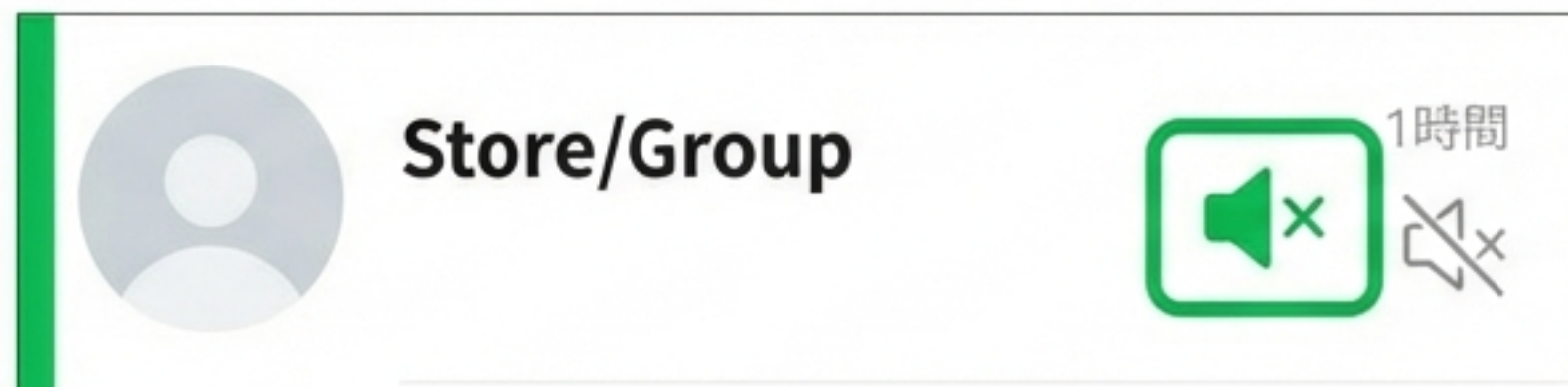
バナーをオフにすると、画面の上から通知
が垂れてきて邪魔されるのを防げます。
ロック画面には残るので見逃しません。

ロック画面
(Lock Screen)

Boss Battle 3 : LINE (Part 2 - 個別ミュート)

戦略：トークごとに通知のON/OFFを切り替えます。

Store/Group



Hospital/Family



● アクションステップ

1. 通知を消したいトークを開く
2. 右上の「≡」メニューをタップ
3. 「通知オフ」をタップ

⚠ 病院や薬局の「公式アカウント」は、予約連絡が来るため ONのままにしてください。

未来の平和を守る「30秒ルール」

新しい通知が来て「いらない」と思ったら、その場で対処します。



「通知をオフにする」
(完全に止める)



「静かに配信」
(音を消して通知センターのみ)



設定画面を探し回る必要はありません。
その場で30秒で終わります。

お疲れ様でした！あなたは静寂を取り戻しました



iPhoneの共通設定で、
通知の「出し方」を静かにした。



Google/Amazon/LINEの
「うるさい通知」を個別に撃退した。



新しい通知は「長押し」で
即座に対処するスキルを得た。



完璧を目指さなくて大丈夫。

まずは「静かになった」快適さを楽しんでください。