

iPhone通知デトックス：静かな日常を取り戻すための2ステップ整理術



通知の洪水から、必要な情報だけを受け取る静かな状態へ。



準備：通知を「A・B・C」に分類する



ステップ1：iPhoneの設定で「出し方」を整える

「B：あとで見ればOK」の基本形を作る
設定>通知

- ロック画面 オフ
- バナー オフ
- サウンド オフ
- 通知センター オン

割り込みを減らす「静かな配信」
この設定により、iPhone使用中に画面を邪魔されることなく、自分のタイミングで通知を確認できるようになります。

切りすぎ注意の重要アプリ
電話、メッセージ(SMS)、カレンダー、リマインダーは、A (今すぐ必要) の設定のまま熟すことを推奨します。

ステップ2：アプリ側で「種類」を絞り込む

Google：ニュース通知を止める
GoogleアプリやGoogleニュースの「通知を許可」を丸ごとオフにしても、検索機能などの利用には影響ありません。

Amazon：発送通知だけを残す
アプリ内の通知設定から「発送・配達」に関する項目だけをオンにし、「おすすめ・セール」はすべてオフにします。

LINE：トーク単位で仕分ける
家族や病院のトークは通知オンのまま、企業アカウントや雑多なグループは個別に「通知オフ (消音)」に設定します。

運用：通知を増やさない「30秒ルール」



アプリごとの推奨設定 (一目で比較)		
アプリ	推奨設定 (iPhone側)	アプリ内での調整
電話・SMS	A：すべてオン	設定変更不要
Amazon	B：通知センターのみ	発送・配達のみオン
Google	C：オフ	ニュース系をオフ
LINE	AまたはB	個別トークをミュート