

緊急取材 スマホから片時も目が離せない——
そんな人が老若男女問わず急増中

スタンフォード大医学部教授が警告

なぜ現代人は「ドパガキ」になるのか

シニア世代も一日2時間スマホを利用

「44の国と地域の若者約28万人を対象にして、WHO（世界保健機関）が行った最新調査では、全体の約11%がSNSなどのソーシャルメディアに依存しており、その割合は年々増加していることが明らかにになりました。」

ソーシャルメディアは大量のドーパミンを放出させ、薬物やアルコールと同じように危険な依存をもたらします。それに費やす時間が長い若者ほど、うつ病を発症したり、自傷行為に及ぶ可能性が高まることを示す研究は、たくさんあります」

今やどこでも誰もがうつむいて、小さな画面に釘付け。「1億総ドパガキ化」しているウラには、**人類の生存戦略につけ込む仕掛けがあった。**

となった『ドーパミン中毒』の著者でもある彼女は、便利なデジタル機器やネットは強力な「薬物」でもあり、きわめて有害なものになりうる

警鐘を鳴らしている。

「ドパガキ」という言葉をご存じだろうか。ドーパミン中毒になった若者（ガキ）を示すネット上の俗語であり、SNSやショート動画を見たりスマホゲームをすることに長時間を費やし、さらに強い刺激を求める人（や自分自身）を揶揄するときに使われる。

国立病院機構久里浜医療センターが今年2月に公表した調査によると、SNSの病的

使用が疑われる人の割合は10代で約7%にのぼった。

また、NTTドコモモバイル社会研究所が今年1月に行った調査（全国の15～79歳の約7000人が対象）によれば、スマホでのネット利用

快楽と同じだけ苦痛に襲われる

ドパガキになるのは何も若者だけではない。老若男女だれもがスマホ依存になりうる

時間が一日4時間以上の人はこの3年で2倍に急増した。3年前と比べると、60～70代のシニア男性の推計平均利用時間は、59.8分から113.3分へと約2倍も増加したのだ（左図参照）。

というのである。まるで中毒症状のように、片時たりともスマホから目が離せない人々はなぜ急増しているのか。その理由を探究していくことにしよう。

誰しも、読書やスポーツに熱中するときはある。そもそも、趣味・情熱と依存症（中毒）の違いはどこにあるのか。レンブケ氏が語る。

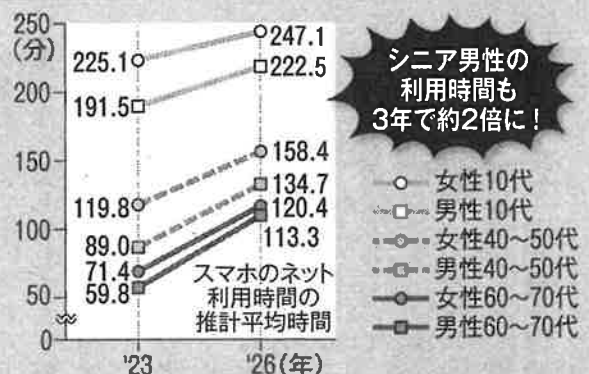
「大きな違いは、強迫的ともいえる過度な関わりが、自身や他人に害を与えているかどうかにあります。仕事や遊び、服薬など、自分ではその行動に大きな問題があるとは思わなくとも、生活のバランスを崩して様々な症状に結

び付くものが依存症です」では、なぜ日常生活に害を及ぼすほど、依存してしまうのか。その原因となる物質がドーパミンである。ドーパミンは1957年に初めて、脳の神経伝達物質として発見された。脳の奥深くには腹側被蓋野という領域があり、人が何らかの快楽を期待すると、そこからドーパミンが放出される。すると神経細胞の集まる側坐核（受容体）がそれを受け取り、実際の行動を促すのである。

多くの人が勘違いしがちなのだが、ドーパミンが大量に出るのは、何か欲しいものを実際に手に入れたときではない。それが「手に入るかもしれない」と思ったときなのだ。「何かを得られて嬉しいときではなく、快楽が得られるかもとワクワクするときにドーパミンは大量に出ます。楽しい読書や食事、セックスでもドーパミンは出ますが、その先に何が起こるか予想できない興奮はあまりない。だから

スマホの利用時間は増え続ける

一日4時間以上利用する人は4人に1人、3年で約2倍に！



NTTドコモ モバイル社会研究所の調査('26年1月)より

それらは、結果の読めないギャンブルやゲームよりも分泌量が少ないんです」(ネット・ゲーム依存症治療の第一人者で、久里浜医療センター名誉院長の樋口進氏)

ギャンブルや薬物、ゲームによりドーパミンが大量に出されると、脳はバランスをとるためにドーパミンの受容体を減らしてブレーキをかけ、快感を感じにくくさせる。すると、より強い刺激を欲するという悪循環に陥るのだ。

「〇〇したいという夢を抱くだけでドーパミンの分泌は始まり、その夢が実現すると気分が高まります。しかし、その気分の高揚は長くは続きません。やがて元に戻ると、今度はその状態を不快に感じてしまう。すると気分が高揚した状態に戻すために、繰り返し強い刺激を求め続け、新しい脳の回路ができるんです」(脳生理学者で医師の有田秀穂氏)

人間の身体にはホメオスタシスと呼ばれる、快楽と苦痛をつねに平衡に保つシステム

が備わっている。その中立状態が少しでも崩れると、脳は一生懸命、平衡に戻そうとするのだ。

「最も重要なことは、快楽と苦痛はシーソーのように働き、快楽を得ると今度はそれと同じ分だけ苦痛が襲ってくる点。この自己調整メカニズムは反射のようなもので、思考や意志とは関係なく起こります」(前出のレンブケ氏)

苦痛を感じると、また快楽を得ようと同じ刺激を求め続

「いいね」「無限スクロール」で落ち込む

ギャンブルや薬物同様、SNSやゲームはこの依存性を高める傾向があると、レンブケ氏は語る。

「ゲームの鮮やかな色や光、SNSの『いいね』などは、刺激を強くすることで依存性を高める仕組みです。最大のリスク要因は、それに簡単にアクセスできること。場所や時間を選ばずに24時間365日、コンテンツが際限なく提



「SNSは強力な薬物」と語るアンナ・レンブケ氏

ける。それを繰り返ししているうちに快楽に慣れて(耐性がついて)しまい、「やめたくてもやめられない」依存状態となってしまう。

供されることが問題なのです」

現代のSNSには、私たちが依存へと導く仕掛けが巧妙に取り入れられている。前出の樋口氏もこう語る。

「Xやインスタ、TikTokには、一度何かを見るとそれに関係するものを次から次へと見せる『アルゴリズム』や『無限スクロール』機能があります。予想外の投稿がフィードに現れるので、『次は何

が来るんだ!』と期待させ、ドーパミンを大量に出させるのです」

人類の歴史を振り返ると、死なない戦略をうまく取る者が生き残ってきた。たとえば、食物が得られそうなときに脳は「ごほうび」として、快感を感じるドーパミンを出し、飢えないように仕向けた。

また、他人と協調して集団を形成することも、生死を分ける進化上の生存戦略だった。スウェーデンの精神科医で、著書に大ベストセラー『スマホ脳』があるアンデシユ・ハンセン氏が解説する。

「ドーパミンの仕事のひとつに、『何に注目し、集中すればいいのかを教えてくれる』ことがあります。友達と会ったりすると量が増えて幸せな気分になり、満足を感ずくよね。同じように、SNSでは『いいね』がつくたびに、脳から小さなごほうびをもらえてしまう。そのため何時間もスマホをいじり、通知音や着信音が鳴ると、スマホを見

ずにはいられなくなります」

だが一方で、SNSを見ても精神状態は良くならない。様々な調査から、一日に4

スマホを捨てよ、町へ出よう

「インフルエンサーなど素晴らしい人生をアピールしている人たちによって、自分では達成不可能なレベルにゴールが設定されてしまう。私たちは1分ごとに、自分より賢い人や成功している人がいることを思い知らされ、つねに社会のヒエラルキーの下へ落ちていくように感じます。自分は損をしている、孤独な人間だと感じてしまうのです」

そう語るハンセン氏によれば、スマホ依存症になりやすい人の特徴は、活動的で競争心が強く、怒りっぽい傾向があり、強いストレスに晒されている人たちという。

脳が編み出した生存戦略が、今や人々を「ドパガキ」に追い込んでいる——では、スマホ・SNS依存から抜け

5時間以上SNSを利用する若者は、不安や気分の落ち込みを感じていることが示されているのだ。それはなぜか。

出すには何をすればいいのか。「まずは脳のリセットするために、SNSやゲームの利用を断つことです。4週間ほど断つと8割の人が渴望状態から抜け出し、不快感が減り、

睡眠の質も向上したという研究があります。再び利用する場合は、通知機能やコメント機能をオフにする。自動再生や無限スクロールはやめましょう」(前出のレンブケ氏)

前出の有田氏は、スマホ以外の活動を行い「幸せホルモン」を出すことをすすめる。「脳に良い影響を及ぼす幸せホルモンには、オキシトシンとセロトニンがあります。これらにより脳が安定すれば、

ドーパミンの高揚状態に依存しなくても済みます。オキシトシンはマッサーやペットと触れ合うなどの触覚刺激で得られます。またセロトニンは太陽の光を浴びることや、歩行や呼吸を整えるなどのリズム運動で分泌されます」

人と直接触れ合い、身体を動かそう。SNSで「いいね」を追っても仕方がないことは、「スマホ農場」の実態を見ればわかるのだから。