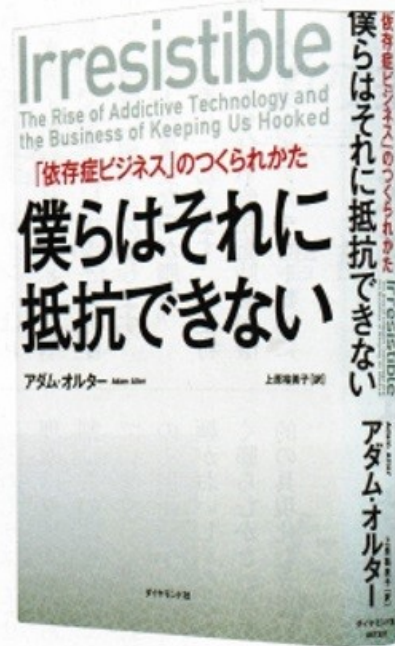


# Review

## ブックレビュー



### デジタル製品の過剰使用は依存症か生活様式の変化か

著者・スクウェアイブ代表 黒須豊

「ジ ョブズと、売人。に共通する教え」という強烈なフレーズから本書はスタートする。その教えとは「自分の商品でハイになるな」。ジョブズはiPadなどを売りながら、自分の子供にはその利用を制限していたという。ジョブズに限らずIT業界の大物たちは似たようなルールを取り入れているという。

著者は、子供にとってiPadなどのデジタルデバイスを使用することが、麻薬と同じくらい危険なことだと主張する。進化した最新テクノロジーを駆使したデバイスは過剰使用となりがちで、依存症になるといふのだ。

ここで著者が問題にしているのは、iPadなどの特定の製品に対する依存よりも、行動に対する新しい依存症すなわち「行動嗜癖」についてである。

僕らはそれに抵抗できない

目次

プロローグ 自分の商品でハイになるな

第1部 新しい依存症「行動嗜癖」とは何か

第1章 物質依存から行動依存へ

第2章 僕らはみんな依存症

第3章 愛と依存症の共通点

第2部 新しい依存症が人を操る6つのテクニク

第4章 (1) 目標

第5章 (2) フィードバック

第6章 (3) 進歩の実感

第7章 (4) 難易度のエスカレート

第8章 (5) クリフハンガー

第9章 (6) 社会的相互作用

第3部 新しい依存症に立ち向かうための3つの解決策

第10章 (1) 予防はできるだけ早期に

第11章 (2) 行動アーキテクチャで立ち直る

第12章 (3) ゲームフィケーション

エピローグ まだ見ぬ「未来の依存症」から身を守るために

iPadをさまざまな用途に利用することでユーザーは喜びを得る。いいね、ボタ

ンを押さずにはいられない、運動系のモバイルデバイスを身に着けて時間を見つけては運動しないと気がすまないなど人それぞれだが、いずれにしても、以前は存在しなかったテクノロジーに依拠した行動嗜癖である。

本書は3部構成となっていて、第1部で行動嗜癖について説明し、第2部では人を依存症にする要素として①実現可能な目標設定、②報酬となるフィードバック(例…いいね、ボタン)、③自分が進歩していることの実感を与える、④難易度の段階的アップ、⑤解消されない緊張感の提供、⑥社会的相互作用(例…オン

## 僕らはそれに抵抗できない 「依存症ビジネス」のつくられかた

アダム・オルター 著 / 上原裕美子 訳  
ダイヤモンド社 1800円+税 / 432ページ

### Profile

Adam Alter  
米ニューヨーク大学スターン・スクール・オブ・ビジネスのマーケティング学科准教授。専門は行動経済学、判断と意思決定の心理学。ニューヨーク・タイムズ、「ニューヨーカー」など多数の出版物に寄稿、TEDにも登壇。著書「心理学が教える人生のヒント」はベストセラーに。

ことはむしろ歓迎するところだ。著者の意図とは関係なく、企業経営者にとつては、これらの内容は参考になる。

冒頭に述べた通り、著者はテクノロジーに依拠した依存症ビジネスが蔓延する現状に危惧を抱いているため、最後の第3部では、依存症の予防策や打開策について論じる。

デジタル断食など興味深い事例が掲載されているが、疑問も残る。とくに子供の過剰使用が問題をはらむことには、評者も総論としては同意するが、著者自身が述べている通り、幼い頃のテクノロジー過剰使用の影響はまだ説明されていない。純粋に有害でしかないのか、ライフスタイルの変化と捉えるべきなのか。個々人の置かれた状況によって見解は異なるだろう。