星野ゼミⅠ ドパがキッズ

「ドパガキ」の増やし方
― アテンション・エコノミーの仕組み ―

「ドパガキ」とは？
「ドーパミン中毒のガキ」を略したインターネットスラング・俗称。



01　ドパガキは増えている？



「競争相手は“睡眠”です」
Netflx 元CEO リード・ヘイスティングス
Kafka (2017)

現代は、人々の「関心や注目」が最も希少な資源となるアテンション・エコノミーの時代。
Goldhaber. (1997)

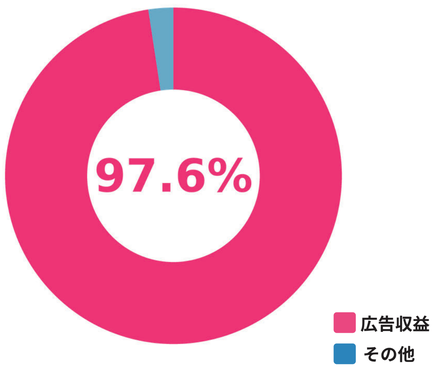
28か国研究によると
問題のあるSNS利用者の割合が
2018→2022年 1.4倍
※11・13・15歳の青少年において
Marino et. (2025)

02　無料SNSでどう稼ぐ？

収益の中心は「広告」



Metaの総収益の約97.6%が広告収益 (2025)



広告の収益構造の拡大

広告表示回数	広告単価
+12%	+9%

2025・前年比 / Meta (2025)

03　継続を促す設計

①アルゴリズム
関心のありそうなコンテンツを自動再生
時系列順表示に替えると、
利用時間が減少。
（Facebook 20%, Instagram 11%））


Guess et al. (2023)

②無限スクロール
終わりが見えず
次のコンテンツ自動的に表示
スクロールだけで、毎月
約50万人分の人生の時間
が失われているとの推計も。


Aza Raskin (2026)

③プッシュ通知
「今見ないと損」という心理

通知を受け取ると
1時間以内にアプリを
開く確率が3.5倍に



Bell et al. (2023)

04　何が問題なのか？

SNSには楽しさ・交流・繋がりもある。

睡眠への影響
電子メディアの利用と睡眠問題に関連
Han et al. (2024)

注意・集中との関連
ショート動画の利用が多いほど、注意力が低い傾向
Nguyen et al. (2025)

海外ではどんな規が行われている？

オーストラリア	16歳未満のSNSを禁止（2025年～） → 約470万件のアカウント停止も、約85%が利用を継続
インドネシア	16歳未満を禁止（2026年～） → 効果は不明
フランス	15歳未満の禁止法は違憲で施行されず

➡規制には限界があることがほとんど

05　国際関係学部生51人へのアンケート

72.5%
SNS・動画を一日3時間以上利用
37/ 51人

72.5%
利用で就寝予定時刻を過ぎた経験
37/ 51人・最近１か月

実際にSNSの利用を減らすには

1.削除・ログアウト	25/29人 (86.2%)
2.アプリタイマー	17/32人 (53.1%)
3.通知オフ	17/41人 (41.5%)

各対策を試した人の自己申告。対策間の効果を直接比較する調査ではない。

▶長時間利用＝問題？
長時間利用だけでは判断できない。
望んだところで終えられるか、
生活に支障がないか。

参考文献QRコード

あなたの『あと５分』は、あなたが決められていますか？