

新設 主張・コラム・論説・転載コーナー

2025年10月より、研究会の特色を明確にするため、研究会の考えを発信するコーナーを設定します。代表・副代表等の執筆と、連携団体のTHInetニュース「燈火」より転載してお届けします。読まれて同感するところがありましたら、知り合いに転送して下さい。

転載

THInet燈火2025年9月

原口剛氏(研究会脳部門チーフ、東京都公立高校情報科教員) 担当

紹介理由

原口氏紹介・書評の本書は、ジャーナリストのヨハン・ハリが執筆した本格的な「集中力」問題の傑作書です。日本で6月に発刊され、すでに世界的には大ベストセラーとなっています。「集中力」の視点からデジタル問題の社会学的分析と生物学的分析を行った画期的な書と考え、その要点をまとめてもらいました。

紹介と書評

『奪われた集中力-もう一度“じっくり”考えるための方法』

ヨハン・ハリ(英国出身のジャーナリスト)

(はじめに) 集中できないのは、あなたのせいではない

かつては読書に没頭できたのに、今では数ページも読まずにスマホを手にとってしまう、そんな日常に現代人は陥っている。仕事中も通知に気を取られ、気づけば別のタスクに移っている。こうした「集中できない感覚」は、もはや個人の怠慢や意志の弱さではなく、社会全体が生み出した構造的な問題だと著者ヨハン・ハリは語る。

『奪われた集中力』は、注意力の喪失を「文明病」として捉え、神経科学、心理学、社会学、教育学などの学際的な視点から12の原因を明らかにする。著者自身が集中力の低下に悩み、世界中の専門家250人以上に取材した結果、本書は「集中力は失われたのではなく、奪われたのだ」という強いメッセージを発する。

アテンション・エコノミー、資本主義的労働環境、教育制度、都市設計そして民主主義の危機にまで踏み込んだ『監視資本主義』を彷彿とさせる、文明批評の書である。私たちが集中力を取り戻すには、個人の努力だけでは不十分であり、社会全体の制度設計を問い直す必要がある、と主張している。それが本書の核心である

(内容) 著者は集中力が奪われた原因として次の12を列挙(一部執筆者改変)

原因1：速度、スイッチング、フィルタリングの増加	情報処理の高速化とマルチタスクが注意力を分断
原因2：フロー状態のマヒ	フロー状態の障害で没頭する時間が奪われ、創造性が低下
原因3：身体的、精神的疲労の増加	睡眠不足・過労が認知機能を低下
原因4：持続的な読書の崩壊	断片的情報への依存が長文読解力の低下を招く
原因5：マインド・ワンダリングの混乱	意識の逸脱が増加、集中の持続が困難
原因6：監視技術の台頭	アテンション・エコノミーによる注意の収奪
原因7：残酷な楽観主義の台頭	「努力すればできる」という自己責任論の押し付けと限界
原因8：ストレスの急増と過覚醒	常時接続が交感神経を刺激し続けることの影響
原因9：食生活の乱れ	脳に必要な栄養の不足が脳機能と発達に影響
原因10：汚染の悪化	環境要因が認知に影響
原因11：ADHDの増加	診断とラベリングによる悪影響
原因12：子どもの監禁	自由な遊びの欠如が認知発達を阻害

（考察①）テクノロジーと社会環境がもたらす集中力の崩壊 ：原因①～⑦の構造的関係

『奪われた集中力』の前半に位置づけられた原因①～⑥は、いずれもテクノロジーの進化とその設計思想が人間の注意力に与える直接的な影響を描いている。情報処理の速度が加速し、マルチタスクが常態化することで、私たちの脳は「深い集中」よりも「浅い切り替え」に最適化されてしまった（原因①）。その結果、創造性や没頭を生むフロー状態が阻害され（原因②）、慢性的な疲労と認知的摩耗が蓄積する（原因③）。

さらに、スマートフォンやSNSによって断片的な情報摂取が習慣化し、持続的な読書や思考が困難になる（原因④）。このような環境では、意識が絶えず逸脱し、人間がリラックスしている正常な状態で空想や想像力を育むことでできるマインド・ワンダリングが混乱する（原因⑤）。

そして極めつけは、私たちの注意を「収益化」することを目的とした監視型テクノロジーの台頭である（原因⑥）。アルゴリズムはユーザーの行動を追跡し、注意を引きつけるよう設計されており、私たちは自らの意志ではなく、設計された刺激に反応する存在へと変容しつつある。

原因⑥については、『監視資本主義：人類の未来を賭けた闘い』（ショシャナ・ズボフ）や『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）などで示されている、テクノロジー企業が我々の意識や欲望を捕捉し、テクノロジーの虜にさせている実態と符合する。

これら①～⑥の原因は、いずれも個人の習慣や意志の問題ではなく、テクノロジーの設計思想と経済的インセンティブによって構造的に生み出されたものである。つまり、集中力の低下は「副作用」ではなく、「目的化された結果」であると、著者は主張する。

その上で、原因⑦「残酷な楽観主義の台頭」とは、一人一人の悩みや問題を、簡単な個人的にできる解決策を前向きな言葉で伝え、自己の努力を促す概念が人がっているのではないかという指摘である。テクノロジー環境の中で生きる私たちに対して、「努力すれば集中できる」「自己管理が足りない」といった自己責任論を押し付ける社会的風潮があると批判している。

ここで著者は、集中力の喪失を個人の失敗としてではなく、制度的・文化的な問題として捉える視点を提示する。原因①～⑥が「外部環境による注意の収奪」であるとすれば、原因⑦は「その収奪を個人の責任に転化する社会的言説」である。この構造は、教育現場にも深く浸透している。集中できない子どもに対して「もっと頑張れ」と言うのではなく、なぜ集中できない環境が生まれているのかを問い直す必要がある、そのことがこの著書の主題である。

この「残酷な楽観主義」は、新自由主義の流れを汲むものだとも考えられ、一人一人の人間が社会的・文化的・歴史的な自己であるよりも、一人一人が主体的に自由に生きた結果としての自己であるという考え方から派生している。

この考え方からすると頑張る人が報われる社会を前提とし、一人一人の人生の結果を自己努力のよる自己責任だけに押し付ける風潮があるのではないかと考える。人の行動は、その人が育った家庭的な環境や歴史的な環境に大きく左右されている。個人の努力だけでは問題の解決策が実行できない状態にある場合は、この「残酷な楽観主義」は何の効力も示さないであろう。

考察②) 身体・環境・発達に根ざした集中力の危機

原因⑧～⑫

原因①～⑦がテクノロジーと社会制度による「認知環境の設計」に焦点を当てていたのに対し、原因⑧～⑫は、より身体的・生理的・発達の側面から集中力の低下を捉えている。ここでは、ストレス、栄養、汚染、神経発達、そして子どもの育ちの環境といった、注意力の「生物学的基盤」に関わる要因が浮かび上がる。

⑧ ストレスの急増と過覚醒を引き起こす仕組み

現代人はインターネット空間に常時接続された状態に置かれ、交感神経が過剰に刺激されている。スマートフォンの通知、即応を求める職場文化、SNSの比較による不安などが、慢性的なストレスと「過覚醒」状態を生み出し、集中力を奪っている。ハリは、こうした環境が脳の「注意の回路」を疲弊させると指摘する。注意の回路は脳内の「快感回路」であることは言うまでもない。「快感回路」が出来上がっている状態にあると、慢性的なストレスと「過覚醒」状態から抜け出すことができない。それが集中力を奪っているのだ。

⑨ 食生活の乱れ

加工食品中心の食生活は、血糖値の急激な変動や微量栄養素の不足を引き起こし、脳の認知機能に悪影響を与える。特に子どもにおいては、食事の質が注意力や学習能力に直結する。ハリは、栄養と集中力の関係を示す研究を紹介し、食生活の改善が認知的健康の基盤であると強調する。

⑩ 汚染の悪化

大気汚染、騒音、光刺激などの環境要因が、脳の発達や注意力に影響を与えることが明らかになっている。ロンドンの研究では、交通量の多い地域に住む子どもほど認知機能が低下する傾向がある。集中力は、静かで清潔な環境によって支えられているという事実は、教育施設の設計にも深い示唆を与える。

⑪ ADHDの増加と向き合い方

ADHDの診断が急増している背景には、注意力の社会的基準の変化と、環境要因の複合的な影響がある。ハリは、ADHDを単なる「脳の障害」としてではなく、社会が生み出した注意力の危機の一部として捉えるべきだと主張する。薬物治療だけでなく、環境調整や教育的支援が不可欠である。

⑫ 子どもの監禁（肉体的にも精神的にも）

子どもたちはかつてのように自由に外で遊ぶことができなくなり、身体活動や創造的な遊びの機会が著しく減少している。あるいは、外で遊んでいても、大人が管理監督の下で、安全に遊ぶことが求められているたり、与えられたものや空間の中で遊んでいる。この状態は子どもにとって本当に自由な遊びであると言えるだろうか。この「監禁状態」は、注意力の発達に必要な探索・運動・社会的交流を奪っている。ハリは、子どもが自由に自分の注意を自分で使う経験を積むことの重要性を強調している。

（結論）注意力の氾濫（アテンション・リベリオン）を起こす

ヨハン・ハリは本書の最後に、私たちが直面している「注意力の危機」は、個人の努力では解決できないと断言する。集中力の喪失は、社会全体が設計した環境——テクノロジー、労働制度、教育、都市空間——によって引き起こされている。だからこそ、私たちは「注意力の氾濫（Attention Rebellion）」を起こさなければならない、と主張する。

この反乱とは、単なるデジタルデトックスや自己啓発などに代表される個人レベルの対応ではないと考えられる。ではない。それは、注意力を収奪する構造を作る企業や社会制度に対して、集団的に異議を唱え、制度を再設計する政治的・文化的な市民活動でなければならない。ハリは、かつて市民が労働時間の短縮や公害対策を求めて声を上げたように、今こそ「集中できる社会」を求めて立ち上がるべきだと主張している。

注意力は、民主主義の基盤でもある。市民が複雑な問題を理解し、熟議し、判断するには、深い集中と内省が不可欠だ。もし注意力が奪われ続けられれば、私たちは情報に流されるだけの存在となり、選択する力を失ってしまう。

教育の現場でも、この反乱は重要な意味を持つ。子どもたちが深く考え、創造し、自己を形成するには、注意力を守る環境が必要だ。教師や保護者は、集中力を育む時間・空間・関係性を意識的に設計しなければならない。

ハリの主張は明快だ。集中力の低下は、テクノロジーと社会環境が相互に作用しながら私たちの認知を変容させている結果であり、それに対抗するには、個人の努力ではなく、構造的な変革——すなわち「注意力の反乱（Attention Rebellion）」が必要なのだ。

ハリは最後にこう呼びかけている、「あなたの注意力は、あなたの人生そのものだ。それを取り戻すことは、あなた自身を取り戻すことなのだ」、と。

（終わりに）

燈火の前号で日本デジタルデトックス協会の森和哉氏から貴重なご意見をいただいた。これを機に、両団体がお互いの良さをもち合い、市民活動レベルにおいてヨハン・ハリの主張する「集中できる社会」を目指し、企業や社会に対して発言し続けることが必要であると感じている。この活動が著者ハリが主張する、注意力を取り戻すことにより自分自身を取り戻すことに繋がることを期待し活動したいと考えている。

■ヨハン・ハリ著・福井昌子訳『奪われた集中力——もう一度“じっくり”考えるための方法』、作品社、2025.6.

■元版 2022年発刊。ロンドン

