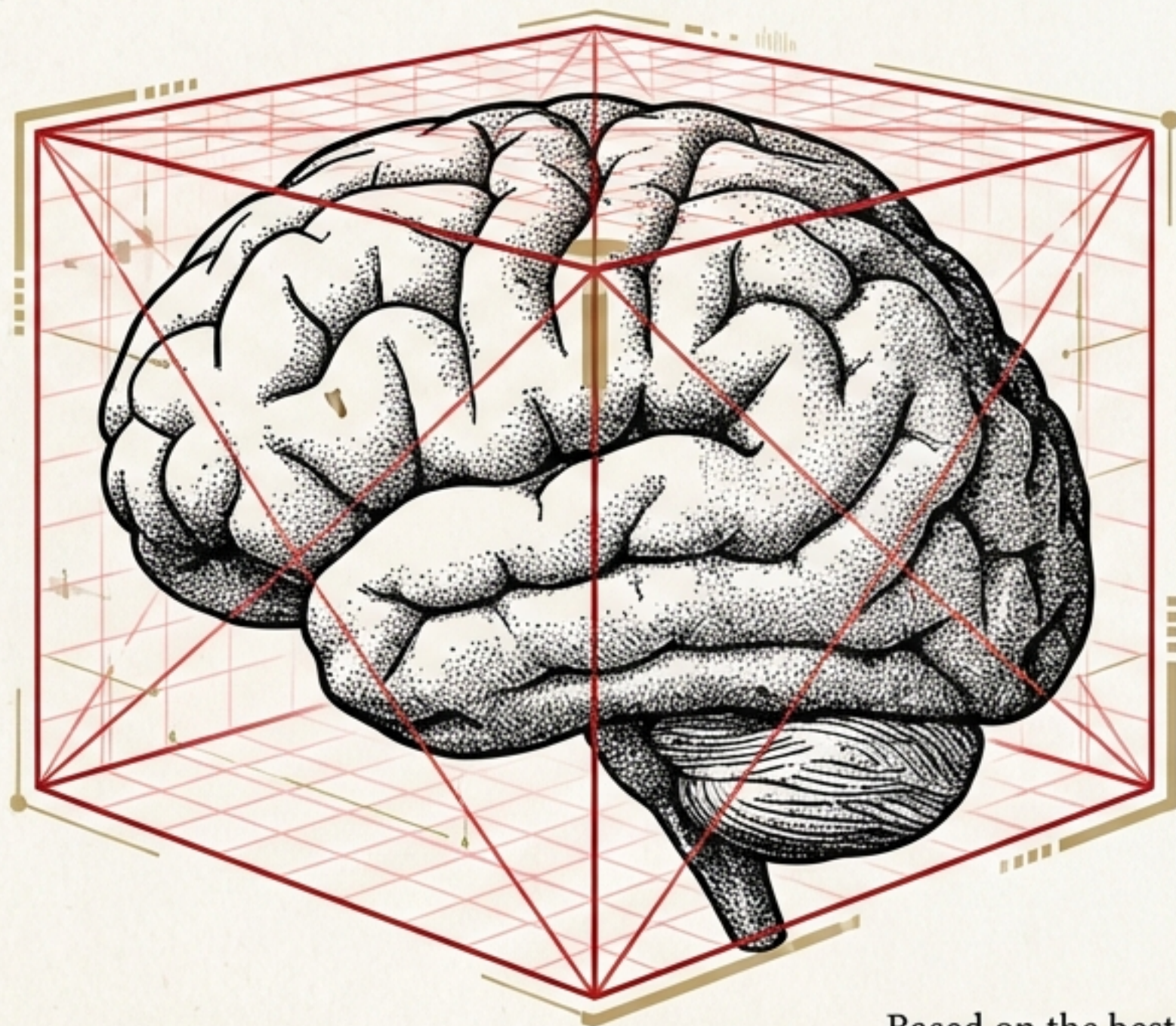


あなたの意志が弱いわけではない。

『スマホ脳』から学ぶ、脳のハッキングを解除する「奪還」のロードマップ



Based on the bestseller 'Smartphone Brain' by Anders Hansen.

TOP SECRET

STATUS

02:00



Status Quo: The Time Slip

「ちょっと調べ物をするつもりが、
気づけばSNSを巡回していた」

「動画を見ていたら1時間が経過していた」

これはあなたのせいではない。
脳がそのように「プログラム」
されているからだ。



CLASSIFIED

私たちの脳は、まだ「サバンナ」にいる

HARDWARE: 10,000 Years Old

SYSTEM ERROR

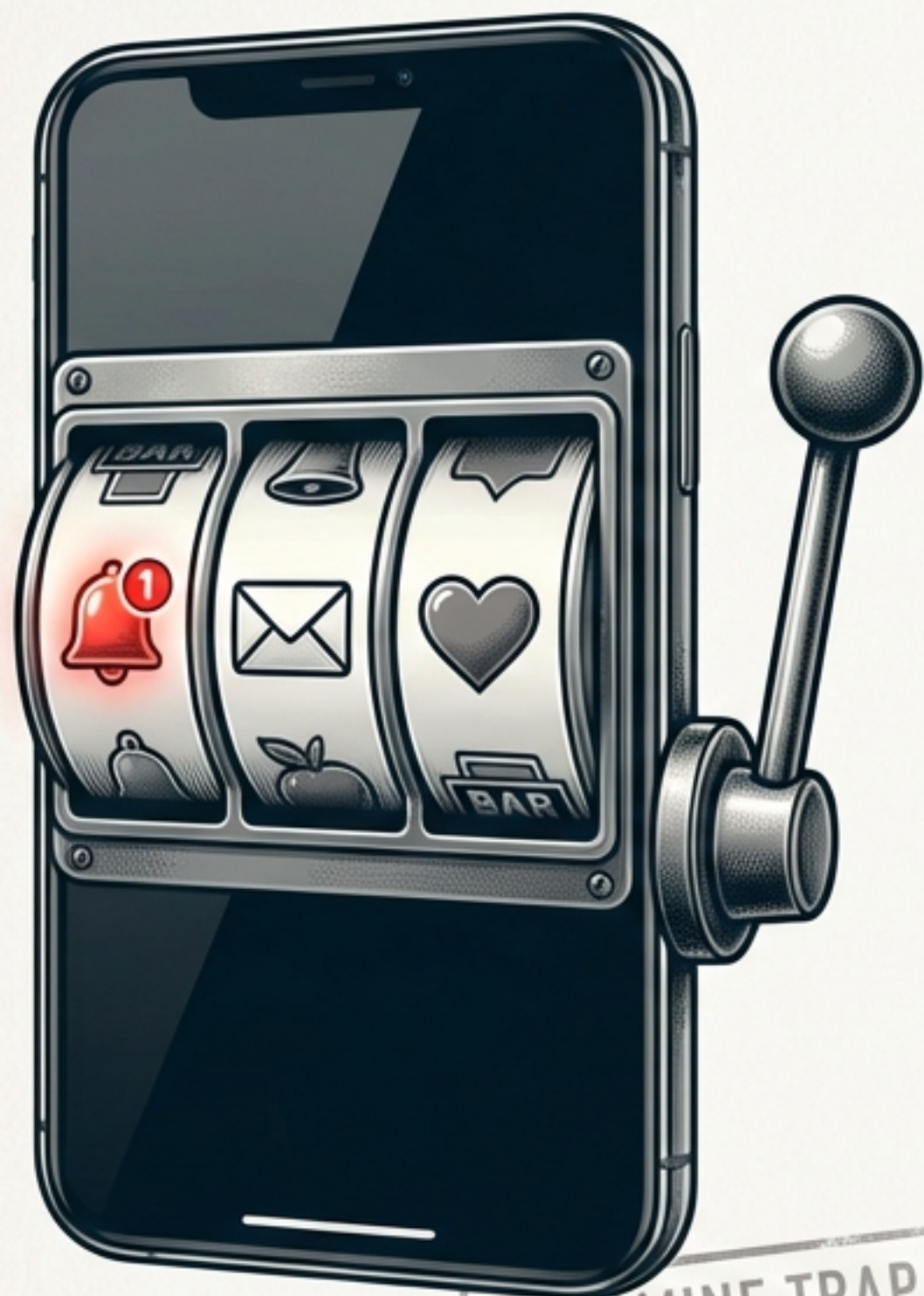
SOFTWARE: Digital City

- ・ 人類の歴史の99.9%は「狩猟採集時代」。
- ・ 過去1万年間、脳のハードウェアは変化していない。

私たちは「サバンナ仕様」の脳で、デジタル社会という「未知の環境」を無理やり走らせている。

TOP SECRET

CLASSIFIED



DOPAMINE TRAP

敵の武器①：ドーパミンの罠

「不確実性」こそが、最強の麻薬である

脳は「新しい情報（生存のチャンス）」に触れると
快楽物質**ドーパミン**を出す。

【The Slot Machine Mechanism】

人間は「確実に手に入る」時より、
「手に入るかもしれない」時にもっとも興奮する。

- 👉 通知音 = 「重要な連絡かもしれない」。
- 👉 SNS = 「いいねがついているかもしれない」。

この期待感が、無意識の指の動き（スワイプ）を支配している。

CLASSIFIED

TOP SECRET

STATUS

敵の武器②：見えないライオン



サバンナでのストレス
＝「猛獣（死の危険）」。
現代のストレス
＝「メール」「締め切り」
「SNSの批判」。

【Mechanism: Fight or Flight】
脳はこれらを同等の脅威とみなす。
コルチゾールを分泌し、全身を戦闘
モードにするが、あなたはデスクに
座ったままだ。

行き場のないエネルギーが脳細胞を傷つけ、「うつ」や「燃え尽き」を引き起こす。

CLASSIFIED

TOP SECRET

SNSという「孤独の増幅装置」

【Digital Logic】
比較対象は
「世界中の数億人」。

【Savanna Logic】
比較対象は「村の数十人」。

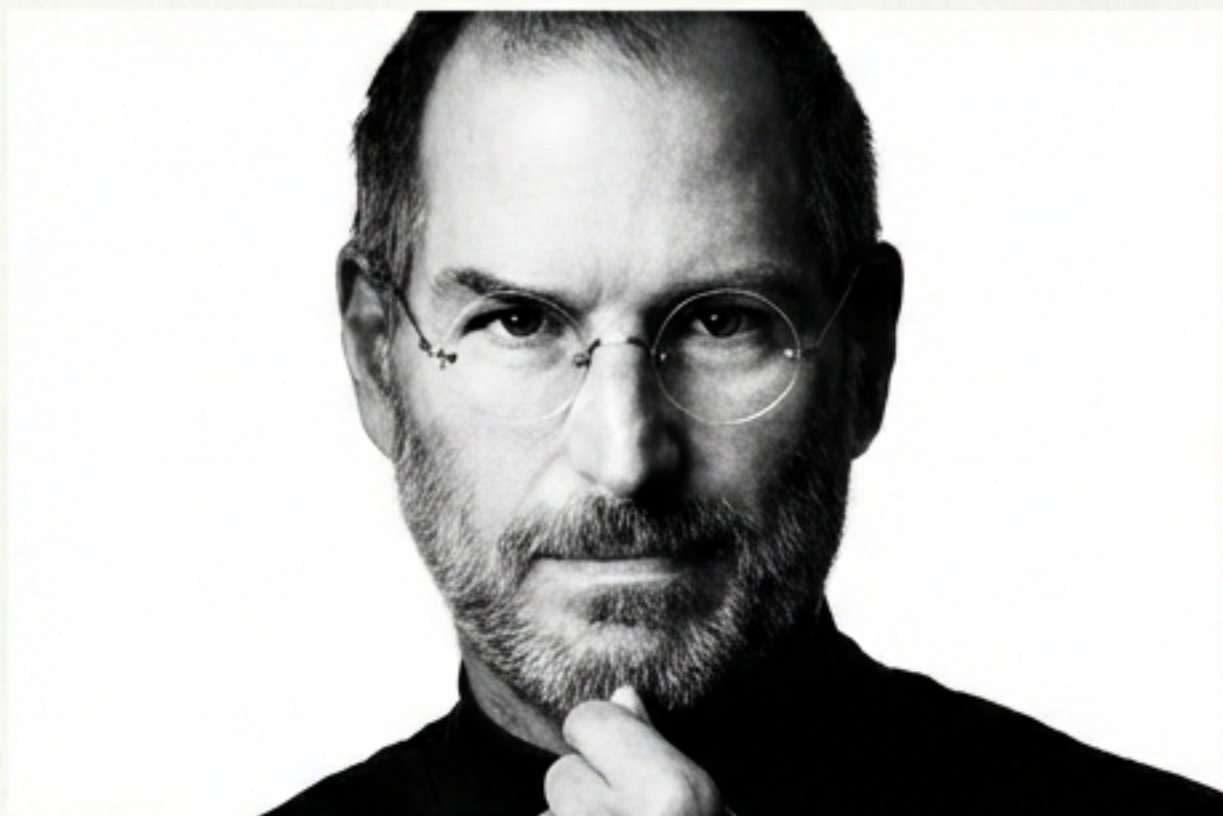


あなたは常に、世界の上位0.01%の
「切り取られた幸福」と自分を比較させられている。
SNSを熱心に見る人ほど、孤独を感じるパラドックス。

CLASSIFIED

TOP SECRET

「麻薬の売人は、自分の商品をお子には与えない」



Steve Jobs

iPadを開発したが、自分の子供には
そばで触らせなかった。



Bill Gates

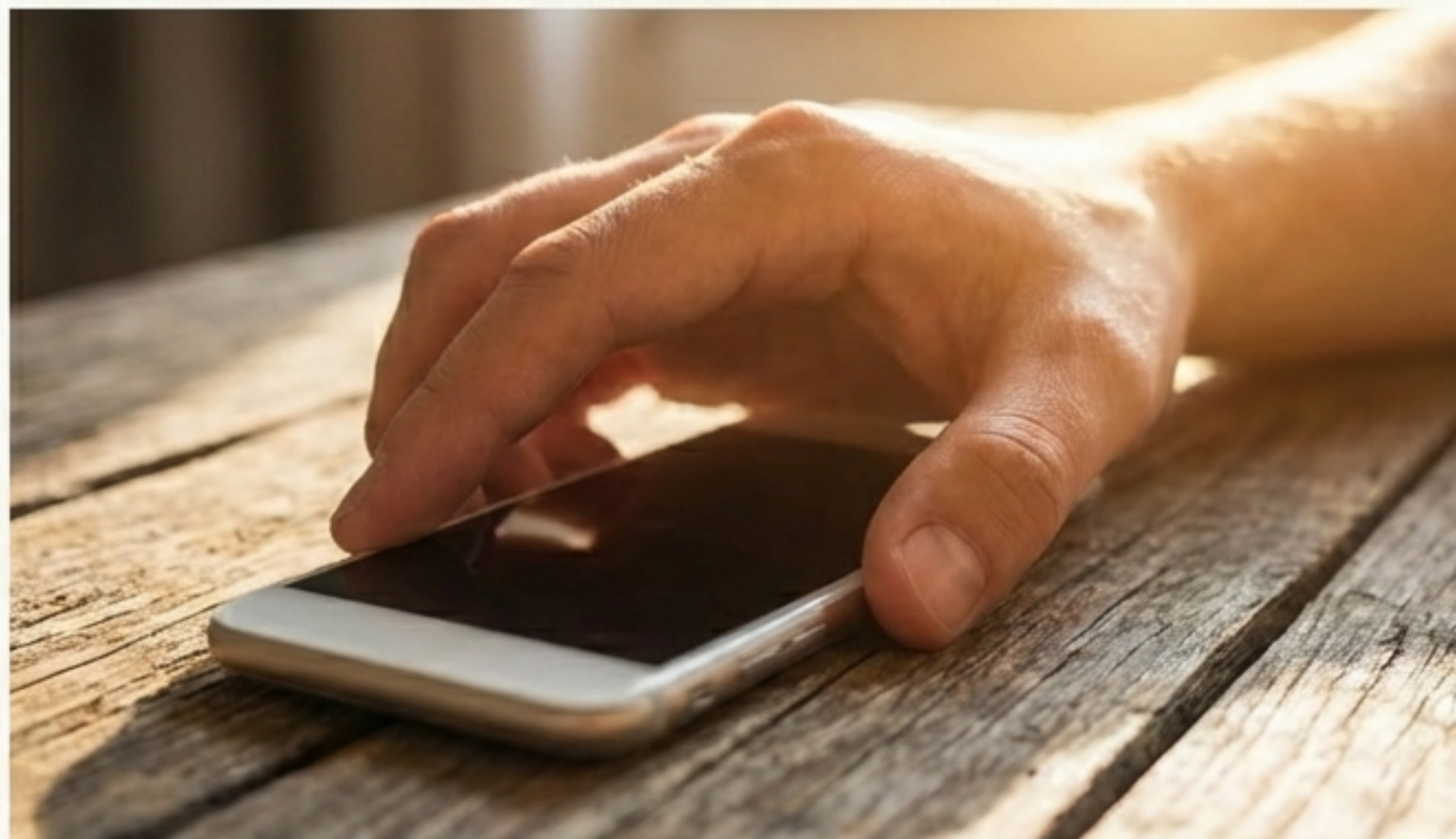
子供が14歳になるまで
スマホを持たせなかった。

ITの巨匠たちは知っていたのだ。自分たちが作ったデバイスが、
どれほど強力な依存性を持ち、脳を破壊するかを。

CLASSIFIED

TOP SECRET

STATUS



脳の主導権を取り戻す

テクノロジーを憎む必要はない。奴隷から「主人」に戻るだけだ。

現代社会でサバンの脳を守るための、3つの「処方箋」を提示する。

CLASSIFIED

TOP SECRET

対策①：運動

最強の「集中力生成ドラッグ」

サバンナでは「動く」＝「狩り/逃走」
＝「集中すべき時」。

心拍数を上げることで、脳は
「今こそ集中モードだ」と判断する。

【Action】

散歩やランニングは、薬以上のメンタル改善効果を持つ。



CLASSIFIED

TOP SECRET

STATUS



対策②：物理的遮断

スマホは「そばにあるだけ」で
脳の処理能力（RAM）を奪う。

The Rules

1. 集中時は別室に置く。
2. 寝室には持ち込まない（目覚まし時計を買え）。
3. 通知はすべてオフ。

CLASSIFIED

TOP SECRET

対策③：睡眠の死守

睡眠は、脳が老廃物を洗い流す
「唯一の時間」。

ブルーライトは脳を「昼だ」と勘違いさせ、
回復プロセスを阻害する。



寝る1時間前はスクリーン禁止。

CLASSIFIED

TOP SECRET

Summary: The Resistance Strategy

THE THREAT (サバンの罠)

- Dopamine: 不確実性への依存
- Cortisol: 見えないライオン (ストレス)
- Social: 比較による孤独

THE ANTIDOTE (対抗策)

- Exercise: 集中力の生成
- Distance: 物理的遮断・通知オフ
- Sleep: 脳の洗浄・回復

CLASSIFIED

TOP SECRET

あなたは「奇跡のバイオ・コンピュータ」の持ち主だ

AIにはドーパミンもなければ、
風を感じる身体もない。
数万年かけて研ぎ澄まされたその
高性能な脳を、たかだか10年の
「板状のデバイス」にハッキングさせて
おくのは勿体ない。

オフラインを愛せ。風の音を聞き、人の目を見て話せ。



CLASSIFIED

TOP SECRET

STATUS

さあ、スライドを閉じて、スマホを置こう。

深呼吸をしよう。

それが、脳を取り戻す第一歩だ。

TOP SECRET

CREDITS & SOURCES

本プレゼンテーションは、アンデシュ・ハンセン著『スマホ脳』およびPhoenix-Aichiブログ記事「書籍レポート：『スマホ脳』から学ぶ、私たちがデジタルに抗えない生物学的理由」に基づき作成されました。

Concept & Narrative: Phoenix-Aichi

Date: 2026.02.04

CLASSIFIED