

ショート動画と政治

～ショート動画の危険性と依存症～

1. はじめに：健全な民主主義の危機

若年層の情報接触点が伝統的メディアからショート動画へ移行。アテンションエコノミーの存在。文脈を重視する伝統的報道とは異なり、断片的・感情的なショート動画の特性が「健全な民主主義」を脅かす要因となっている。

2. 民主主義を脅かす3つの要因

① フィルターバブル（情報の繭）

アルゴリズムによりユーザーの好みに基づく情報選別がなされ、異なる視点が遮断される現象。
自分の意見が大衆の総意であると錯覚しやすい。



② エコチェンバー

似た関心を持つ者が集まり、特定の意見が増幅する現象。

選挙では、自分の周りの「大人気」と現実の選挙結果（落選など）にギャップが生じる。

③ ショート動画依存症

依存で自己制御能力が低下し、生活に支障をきたす状態。研究者などには「電子アヘン」とも例えられる。

3. ショート動画依存のメカニズム

Analysis of the causes, psychological mechanisms, and coping strategies of short video addiction in China(中国におけるショートビデオ依存症の原因、心理的メカニズム、対処戦略の分析) Mingyue Liao
* Front. Psychol., 06 August 2024 | Sec. Media Psychology | Volume 15 - 2024 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.13191204>

・脳科学的視点：薬物やギャンブル同様、脳の報酬系を強く刺激しドーパミンを放出させる。



4つの依存要因

- ・アルゴリズム：ユーザーが興味のある動画が無限に推薦する。
- ・コンテンツ特性：短尺で心理的に視聴ハードルが低く、視聴覚への刺激が強い。
- ・コンテンツ設計：「いいね」等の承認欲求刺激や、次動画への期待感（予測不可能性）。
- ・ユーザー体験：スクロールするだけの手軽さが生む没入感（フロー状態）



4. 選挙への影響と世界の規制動向

選挙戦略としてのショート動画

- ・熱量の高い演説や危機感の訴求が、感情に直接訴えかける。
- ・公式発信以上に、支持者による「切り抜き動画」が支持拡大に寄与している。



各国の規制（オーストラリアの事例）

メンタルヘルス悪化や犯罪リスクを背景に、16歳未満のSNS利用禁止法を成立（2025年12月施行）。プラットフォーム側に厳格な年齢確認義務を課す。

日本の現状：個人のリテラシーに委ねられており、権利侵害や教育的活用の観点から一律規制の議論は進んでいない。

5. 結論

ショート動画のアルゴリズムは、ユーザーを偏った情報空間に閉じ込め、心理的メカニズムを利用して依存を引き起こす。極端な意見の増幅や陰謀論への傾倒は、もはや個人のリテラシーで対処できる範疇を超えており、国家によるプラットフォーム側に対する厳格な法的規制が必要であると考えられる。