



あなたはゲームが好きですか？これを手に取って読んでいるということは、もしかすると

「ゲームをやめられない」「やめたいのについ続けてしまう」「気づいたら長時間やってしまう」

そんなことがあるのかもしれませんが。

今のスマホゲームやソシャゲは、昔のファミコンやニンテンドーDSよりも

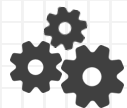
「もっと続けたい工夫」がたくさん入っています。

だから「やめられない」のは、あなたの意志が弱いから、とは言い切れません。

このシートでは、ゲームがやめられなくなる7つのしかけを学び、理解を深め
ゲームとうまく付き合える自分を一緒に目指していきましょう。

ゲームがやめられなくなる7つのしかけ

- 次こそ！が止まらないしかけ／ランダム報酬システム
- 仲間が気になるしかけ／社会的報酬
- 「ここまでやったから」でやめにくくなるしかけ／サンクコスト効果
- 「今だけ！」で気になるしかけ／FOMO・希少性バイアス
- 毎日やりたくなるしかけ／オペラント条件づけ
- 「あと少し！」で終われないしかけ／目標勾配効果
- がんばればがんばっただけ強くなれるしかけ／自己効力感



しかけ1

次こそ！が止まらないしかけ／ランダム報酬システム

#ガチャ #レアアイテムのドロップ #宝箱

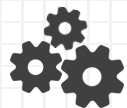
ゲームには「もう1回！」と思わせるしかけがあります。例えば、ガチャやレアアイテムのドロップには、その工夫がかくれています。これらに共通しているのは、毎回いいものが出るのではなく、たまに「当たり」が出るというところ。人は「いつ当たりが出るかわからない」方が続けたくなりやすい、とされています。毎回同じごほうびよりも「次こそ当たるかも！」の方が気になってしまうのです。少し難しい言葉ですが、このような心理のことを、心理学では「変動比率強化」と言います。

次こそレアが出るしれない！

5回外れたからさすがにそろそろ…



脳が「次も！次も！」となってワクワクスイッチが入りっぱなしになる仕組み



しかけ2

仲間が気になるしかけ／社会的報酬

#クラン #チーム #協力プレイ #フレンド

オンラインゲームでは、一人で遊ぶだけではなく、友だちやチームの仲間と遊ぶことができます。そうすると「今抜けたら迷惑かな」「みんながやっているから自分も入りたい」という気持ちになることがあります。また、仲間から「ナイス！」「いいね！」「と言われるとうれしくなります。人の脳には「必要とされとうれしい」「仲間とつながっていたい」と感じるしくみがあります。このような、人とのつながりの中でももらえうるうれしさを、心理学では「社会的報酬」と言います。



あ、仲間がログインしてきた

「いいね」ついた！

脳が「もっと必要とされたい、認められたい」というアクリセルが働き
「仲間に迷惑をかけないように」という気持ちがブレーキをききにいくさせる



しかけヨ

「ここまでやったから」でやめにいくくなるしかけ／サンクコスト効果

#キャラ育成 #レベル上げ #アイテム集め #課金

サンクコスト効果とは「ここまで時間やお金をかけたのだから、やめるともったいない」と感じてしまう心理のことです。すでに使ってしまった時間やお金は、もう戻ってきません。本当は「ここまで使ったもの」ではなく、「このあとどうするのが自分にとってよいか」で考えた方がよいはずですが、けれど人は、「ここまでやってきたのに、やめるのはもったいない」と考えがちです。例えば、「ここまでレベルを上げたのだから…」「苦労して集めたアイテムだからコンプしないと…」と感じ、「今やめたら、これまでがムダになる」という思いが強まり、やめにいくなくなってしまいます。



1000円も使ってしまった…
ここでやめたらこれまでの
1000円がもったいない！

1000円使ったからといって、次の1回でゲットできる確率があがるわけではない。もし今から始めるとしたら？で考えることや、これまでのことはいったん置いておいて、このあとどうするのが自分にとって良いのか、で考えるのが良い。



しかけ4

「今だけ！」で気になるしかけ／FOMO・希少性バイアス

#期間限定イベント #限定ガチャ #アイテム配布 #限定コラボ

ゲームでは、「今日だけのイベント」「今しか手に入らないアイテム」「期間限定ミッション」など、今やらないと損をする、と思わせるようなしかけがよく使われています。人の脳には「自分だけ持っていないのはイヤ」という取り残され不安

(FOMO = Fear of missing out) や、数が少ないもの・今しか手に入らないものを、実際以上に価値があるように感じてしまう希少性バイアス、というはたらきがあります。そのため。「あと3時間！」「今だけ！」などと表示されると、「今やらなきゃ」と気になり、やめにいくことがあります。

日常にある希少性バイアス

秋限定！さつまいも味



期間限定商品

ご当地限定グッズ

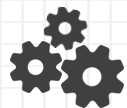


その場所でしか買えない

先着100名様限定



数量限定グッズ



しかけ

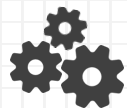
毎日やりたくなるしかけ／オペラント条件づけ

#ログインボーナス #デイリーミッション #レベルアップ

ゲームにログインするだけでアイテムやコインがもらえるログインボーナス。「今日は何がもらえるかな？」と気になって、ついゲームを始めたくくなります。また、ログインするだけではなく、「モンスターを10体たおす」「アイテムを5つ集める」など、少し遊ぶだけで何かの報酬がもらえるデイリーミッションというものがあります。人の脳は、「やったらいいことがあった！」と感じると、その行動をもう1回やりたくなるはたらきがあります。ゲームは“毎日ちょっとだけ”のつもりが、気づくと続けたくるように作られているのです。

「オペラント条件づけ」とは

「何かをしたら、いいことがある」と、その行動をまたやりたくなることがあります。例えば、「お手伝いをしたらほめられた」「宿題を終わらせると、ゲームができる」などです。こうして、“やる → いいことがある → またやりたくなる”という仕組みを「オペラント条件づけ」といいます。



しかけ

「あと少し！」で終われないしかけ／目標勾配効果

#経験値バー #累積ボーナス

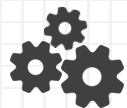
ゲームでは、「あと少し！」と思わせるしかけがよく使われています。例えば、経験値バーがたまってくると、「もう少しでレベルアップだ！」と思い、「もうちょっとだけやろう」と続けたいくなることあがります。「あと1日ログインするとアイテムゲット！」と表示されると、「明日もやらなきゃ」と思うこともあります。ゲームでは、少し続けると達成できる目標やごほうびが用意されていることが多く、「あと少し」とゴールが近く見えるほど、やる気が強くなる気持ちを、目標勾配効果と言います。



目標が遠すぎると
がんばる気持ちがあかずに
あきらめてしまいがち



少しがんばればごほうび！という
小さな目標を作ってやる気を高める



しかけ7

がんばればがんばっただけ強くなれるしかけ／自己効力感

#ほとんどのゲームに共通すること

多くのゲームには、「がんばると少し強くなり、前に進める」しかけが組み込まれています。少しがんばればレベルが上がり、必要なアイテムが手に入り、目の前のステージをクリアできる、すると、次に進むためのヒントをくれる村人がちょうどよく現れ、また少しがんばればレベルが上がり、さらに強力なアイテムを手に入れ…そんな風に、努力が結果につながりやすく作られています。

一方で、現実の生活では、ゲームのように「どれくらい経験値がたまったか」が見えるわけではありません。がんばっているのに、テストの点数がなかなか上がらなかったり、思うような結果につながらなかったりすることもあります。

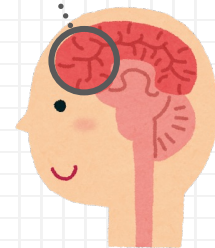
だからこそ、「やった分だけ前に進める」「がんばりが目に見えて返ってくる」ゲームは、とてもわかりやすく気持ちがよく感じられるものなのかもしれません。気づけば、もう少し、あと少し、と続け、いつしかやめられなくなってしまうこともあるでしょう。



ゲームには、人が続けたいくなるためのさまざまな仕組みが組み込まれています。少しずつ強くなれること、やった分だけ結果が見えやすいこと、今だけの特別なイベントが用意されていること……どれも、うまくできているからこそ、自然と気持ちが引き込まれていきます。

そして、ゲームに夢中になっているときの脳では、「このくらいでやめておこう」「今は別のことをしよう」と考えるブレーキの役割を担う前頭前野が働きにくくなることがあります。そのため、やめたいと思っても、つい「あと少し」と続けてしまうことがあります。

このへんが前頭前野



こうした仕組みを知ることは、「自分の意志が弱いからやめられない」という見方を少し変えるきっかけになります。気づかないうちに気持ちを動かす工夫があると知るだけでも、一度立ち止まって考える余裕が生まれることがあります。

大切なのは、ゲームを否定することではなく、「どんなときに自分が続けたいくなるのか」を知ることです。その気づきが、遊び方や距離のとり方を自分で選ぶ小さな手がかりになります。