

2学期になりました。学校生活には慣れましたか？



今回は「行動経済学」の見方から考える、「スマホゲームが止められない」理由について考えてみましょう！

行動経済学とは…

経済学と心理学を合わせた、人間の非合理性を説明する新しい学問

スマホのゲーム依存がやめられない！！ 行動経済学の罠5つ

1 単純接触効果

関わる回数が多ければ多いほど、印象が良くなる心理。10回までの間に効果がピークになり、後の印象に作用するので、ゲームのログインボーナスが10回まで設定されているものも多いはず！

また、接触回数が増えると、ゲームが面白く感じるようになり、毎日ゲームを開くと習慣化されます。人が習慣化するには最低3週間かかると言われています。

2 損失回避

「得」よりも「損」を避けようとする心理。期間限定のコラボ等は、「このイベントは、今やらないと損をする！！」という気持ちにさせます。

ゲームのログインボーナス等も、損失回避を狙っているとされています。



3 サunkコスト効果

今までかけてきた時間やお金のせいで、やめられなくなる心理。人は、先にお金や時間をかけると正しい判断ができにくくなります。ゲーム課金等は、要注意！食べ放題もこの心理が作用しているそう。（もとを取ってやろう！という考え方。）

4 保有効果

自分の持っているものの価値を高く感じる心理。思い入れが強いほど、強く働きます。ゲームを夢中になってやっている本人は、その価値を高く感じているが、他者にはそれほどの魅力は感じていないことがあります。

5 機会費用の軽視

「もし、やっていたら…」
得られるものを軽く見る心理。もしも、ゲームをやらずに、その時間を勉強や他の事に費やしていたらどのようなメリットを得られたかということ、軽く見ている！

ゲーム依存から抜け出すには？

「もし、このゲームを最初からやり始めたら、どれだけの時間とお金がかかるか？」
「本当にこのゲームに費やす価値があるのか？」

先を見通した計画を立てて考えると、冷静になれるそう。何かに依存気味の人にも効果があるそうですよ。

スマホゲームをやめられない本当の理由5選 ビジネス心理学チャンネルより参照

相談時間

- ・平常時の生徒の相談時間は、基本的に昼休みや放課後です。保護者等の方は概ね9時から16時です。
- ・予約は要りません。ただし、予約をすると確実です。電話などであらかじめ御確認ください。

※行事や日課によって変更があります。

☎ 055-921-0805(市立沼津高校)

『カウンセリング室へ』と電話口で言っていいただければ匿名でもつながります。

