

生活者見立て通信

#011

脳ぐされ時代に広まる

“アナログ手応え体験”という処方箋

MITATE
Insight
Lens

マーケティング活動を行う中で、 こんなお悩み/問題意識はありませんか？

「自社の業界の周辺や社会全体での「トレンドや最新動向」が知りたい。」

「ターゲットとなる「生活者」が、どんな価値観を持ちどんな事象に心を動かされているのか知りたい。」

「マーケターの視野や視点を広げて、ヒット商品や世の中で話題になる施策の開発をしたい。」



今回ご紹介する「生活者見立て通信」は、

- ① いま世の中で 流行っていることやトレンドの「太い潮流」 をテーマとして取り上げ、
- ② 流行っている/注目されている、具体的な「事例・事象」 を数多く紹介し、
- ③ その 背景にある「インサイト(支持理由/生活者のニーズ)」 を読み取り、
- ④ QOのプランナーが独自の視点で、「意味・背景」 を分析=「見立て」で、
- ⑤ そこからの「学び」、すなわち 商品開発やプロモーション開発に活かす「ツボ」 を提案 します。

今の世の中/生活者の「潮流の把握とその解釈」を、
端的にわかりやすくご紹介します。

新生QO株式会社のプランナーの「見立て」を味わって頂きつつ、
「すぐ使える武器・ツール」としてご活用いただければ幸いです。

1. 着目した生活者動向

膨大な情報を短時間で処理することが求められる現代において、
脳の過稼働や“脳ぐされ”が深刻化している。

① 情報過剰社会

② 脳が過稼働している今の生活者

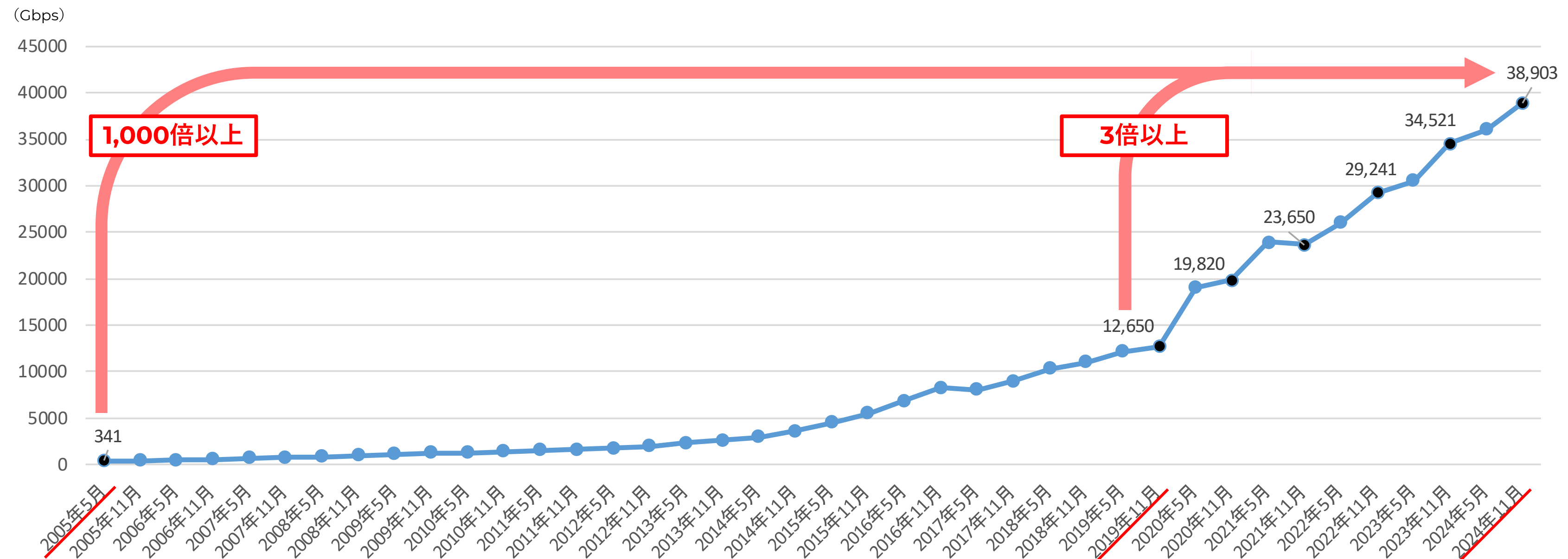
③ “脳ぐされ”が広まり、メンタル的な不調を抱えやすい土壌が形成される

① 情報過剰社会



生活者の情報量は**20年前の1,000倍以上**ともいわれる時代。
特にこの数年の増加量は著しく、**2019年からも3倍以上増加**。

我が国の固定系ブロードバンド契約者の総ダウンロードトラフィック（推定値）



出典：総務省、2024年「我が国のインターネットにおけるトラフィックの集計結果(2024年11月分)」を基にQOにて作成

限られた時間の中で増加する情報量を吸収する為に、
動画の倍速見やマルチタスク等といった、**脳に負担のかかる行動＝“脳の過稼働”**が常態化している。^(*)

■ テレビ ■ ラジオ ■ 新聞 ■ 雑誌 ■ パソコン ■ タブレット端末 ■ 携帯電話・スマートフォン

7

③ “脳ぐされ”が広まり、メンタル的な不調を抱えやすい土壌が形成される



UnsplashのMadrona Roseが撮影した写真



Brain Rot（脳ぐされ）とは？

- 特にオンラインで、些細で刺激に欠けるコンテンツを過度に消費することで、精神的または知的能力が劣化する現象を指す。
- 2024年の「今年という言葉（Word of the Year）」として選出された。
これはオックスフォード大学出版局が、過去12カ月間の時代精神を反映する言葉を選んで1年を締めくくる伝統行事であり、今年は3万7000人以上の投票が集まった。
- フレーズの起源は19世紀に遡り、ヘンリー・デイヴィッド・ソローが、1854年の古典的著書『ウォールデン 森の生活』でこのフレーズを初めて書き記す。
この本は、ソローが自然の中でのシンプルな生活体験を振り返ったもので、社会は精神的な関与を必要とするものよりも、シンプルなアイデアに引き寄せられる傾向があるとしている。
- 起源としては「社会批判」の意味合いが強かったが、現代ではデジタル過剰から生じる精神的な停滞を表現するために、この言葉をユーモラスで自己卑下的な形で使うことが多い。

脳ぐされがメンタルヘルスに与える影響

- 終わりのないスクロールや増え続ける生成AIによる影響が、特に若者の認知能力やメンタルヘルスに与える影響について、深刻な議論を呼び起こしている。
- いくつかの研究によれば、インスタグラムやTikTokのようなプラットフォームで過ごすことで、不安、うつ、低い自尊心に繋がりが得ることが示されている。
- 膨大な量のコンテンツを吸収し、それに対処しようとする「精神的な疲労」が生じ、その結果、モチベーション、集中力、生産性、エネルギーの低下につながる可能性がある
とメンタルヘルスおよび依存症治療センターであるニューポート・インスティテュートは指摘している。

出典：リンクタイズ株式会社・Forbes JAPAN、2024年『オックスフォードが選ぶ2024年という言葉「脳の腐敗（ブレインロット）」』

まとめ

入ってくる情報を拒めない現代。

終わりのないスクロール、過剰なコンテンツなど、無意識に膨大な量の情報を吸収せざるを得ない日常。
AIは便利な反面、色々なことがショートカットされる結果、“当たり前として”求められるタスクは増える一方。
それに対処しようとしているうちに、**無自覚な「精神的な疲労」**が生じ、集中力や創造性、生産性が低下、
それらを表わす「**脳ぐされ (brain rot)**」が今注目されている。
”キャンセル界限”という存在もあるけど一時的な逃げ場でしかなく、脳疲労の解決・回復には至らない。

そんな中、編み物や自宅での抹茶体験など、

身体的なアナログ体験や知的なアナログ体験に注目が集まっている。

2. 事例

① お手軽アナログ体験

編み物ブーム

イギリスの男子飛込競技選手Tom Daleyや
K-POPアイドルのルセラフィムさくらが火付け役といわれている編み物ブーム。

唯一無二のものが作れることへの喜びだけでなく、
「無心にやるからストレスが結構減る。」「無心で手を動かして、頭からっぽにできる」など
無心になって没頭できることで癒されるのが人気の要因になっている。



UnsplashのRebecca Grantが撮影した写真

出典：株式会社東洋経済新報社、東洋経済ONLINE、2025年「令和での「編み物ブーム」なぜ人気が続くのか 《ルセラフィムのSAKURAが火付け役》 平成の編み物ブームとの違いは？」

② 伝統的アナログ体験

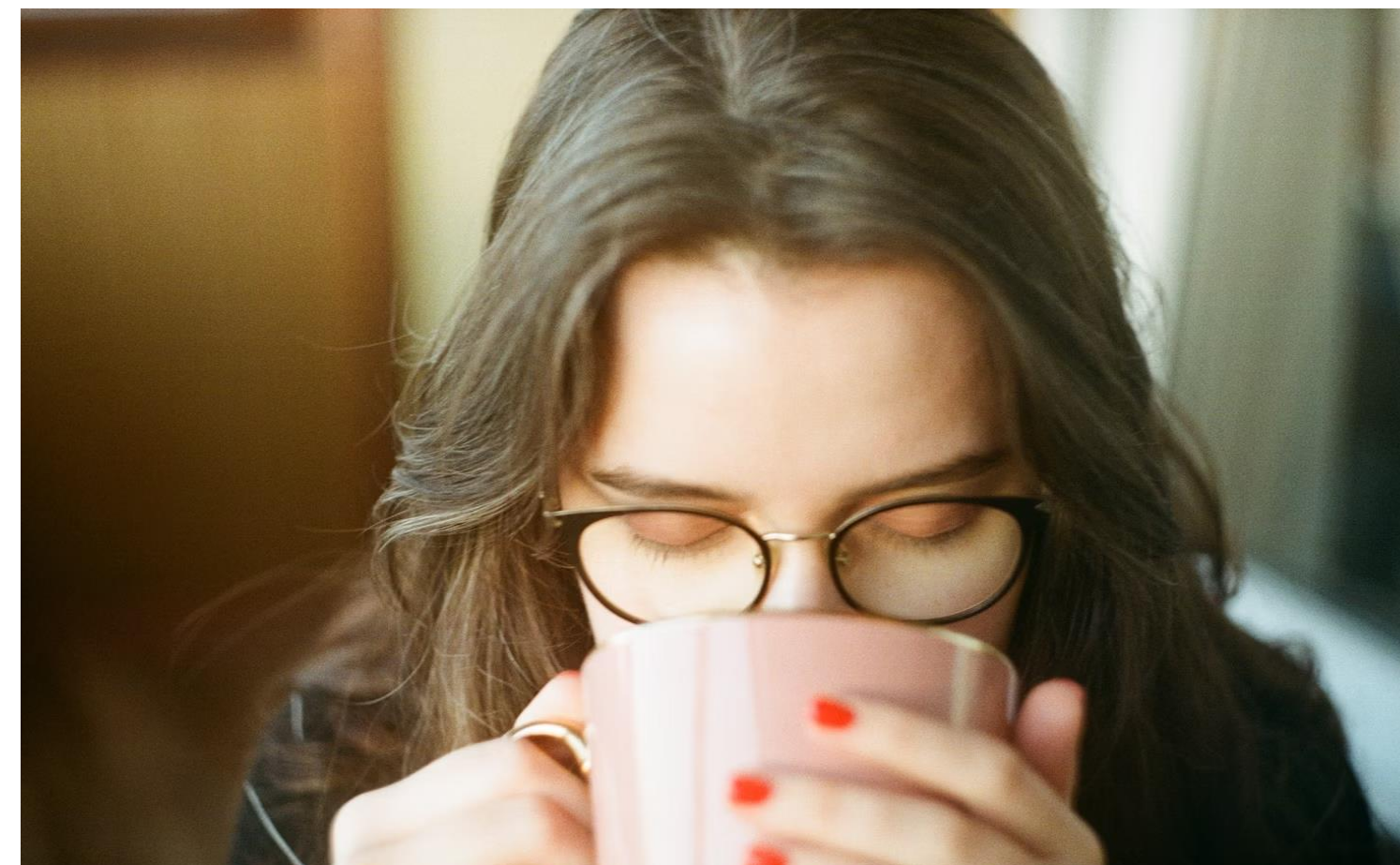
お家抹茶習慣

「テーブル茶道」や「マグ抹茶」「朝抹茶」など、作法を気にせず
コーヒーを飲む感覚で、おうちでカジュアルに抹茶を楽しむ人が増えている。
抹茶には記憶力や集中力を高めるカフェインやリラックス効果のあるテアニンが含まれていことから
気分転換にもピッタリな飲み物として取り入れられている側面はあるが、
一見、手間に感じる茶筌で泡立てる過程が「自分を整えるルーティン」として受け入れられている様子。

抹茶は米国を含む、諸外国でも「ヘルシーなスーパーフード」として人気が高まっている。



UnsplashのQdal Studioが撮影した写真



UnsplashのLesia and Serhii Artymovychが撮影した写真

出典：株式会社 日本経済新聞社・日本経済新聞、2021年「自宅で手軽に「マグ抹茶」 インスタントコーヒー感覚」
株式会社ハースト婦人画報社・Women's Health、2024年「1週間、コーヒーの代わりに抹茶を飲んでわかった5つのこと「ストレスレベルが低下した」」
株式会社集英社・Marisol、2021年「【贅沢ひとり時間】自宅で抹茶を楽しむ」

③ 知的アナログ体験

博物館浴

いまや定番のお出かけスポットになりつつある美術館・博物館では、九州産業大の緒方泉特任教授（博物館学）により4年前から美術鑑賞前後の癒し効果に関する実証実験が進められ、24年6月下旬に当面の目標だった1000人を達成。

血圧や脈拍の安定といった影響が確認されており、

心理面では緊張不安が下がり、活気活力の数値が上がる傾向がみられている。

日本全国にある5700の博物館が健康やメンタルヘルスを支える場所として再認識されることを目指している。



UnsplashのElizabeth Georgeが撮影した写真

出典：メディアエンジン株式会社・Wellulu、2023年「[アート鑑賞（美術鑑賞・芸術鑑賞）がウェルビーイングの向上につながる？博物館浴とその癒し効果【九州産業大学・緒方教授】](#)」

3.背景に潜むインサイト

生活者がアナログ体験に惹かれている。その理由は・・・？

- 
- ① わざわざ手間をかけて、**目の前の動作のみに集中する時間を持つ**ことで、**脳の過稼働をゆるめ**ながら、身体感覚を回復し、身体的かつ視覚的な達成感を満たしている。
- ② 現代では、物事の 起点→過程→結果 の“過程”を省略し、“結果だけ素早く得る”ことが目的化している。身体的なアナログ体験では、本来実感すべき過程を **ゆっくり・丁寧に・身体で**味わうことで、**瞬間的な情報量が減少し、脳の過稼働をゆるめる**ことに繋がる。

※「② 過程の省略」の例

料理：「食材を一から調理する」のではなく、カット野菜やミールキットで手早く済ませる。

学び：調べて理解するプロセスを経ずに、AIに要点だけをまとめさせ理解した気になる。

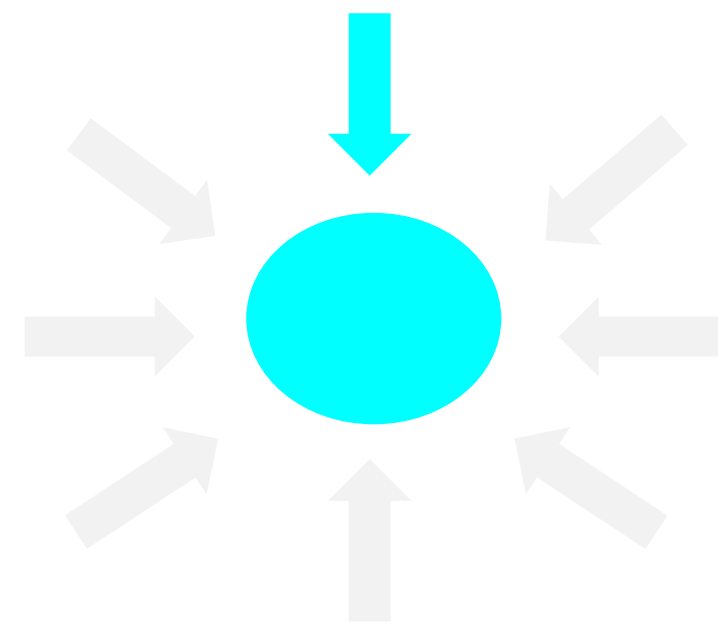


共通するインサイトは**脳の過稼働をゆるめること**

生活者がアナログ体験に惹かれている。その理由は・・・？

①目の前の動作に集中する

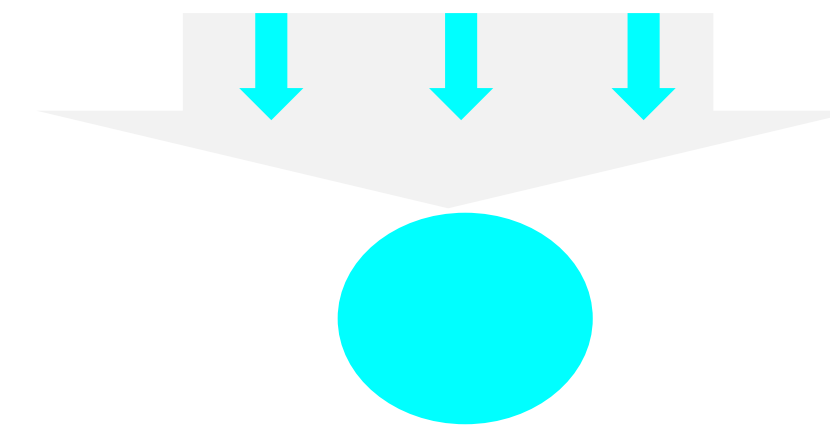
情報源が絞られる



↓↓↓
無駄な情報がなくなる

②過程を味わう

瞬間の情報量が減る



↓↓↓
刺激がゆっくり届く

共通するインサイトは**脳の過稼働をゆるめること**

4. QOプランナーの見立て

“脳ぐされ”時代の脳に偏った過剰な情報刺激を、身体に逃がす

“アナログ手応え体験”という処方箋

— ささやかな身体性と達成感で、人間らしさを回復する —

社会全体が効率や生産性を最優先するなかで、生活者もまた「早く・多く・ムダなく」こなすことを求められ、膨大な情報やタスクに追われる暮らしが当たり前になっている。

その結果、脳は休む間もなくフル回転する“過稼働”状態に陥っている。

さらに、絶え間ない情報の流入によって、集中力や創造力が奪われていく“脳ぐされ”も深刻化。

そんな中、編み物をする、抹茶を点ててみるというような、あえて時間をかけて「身体性のあるアナログ体験」に「没頭する」ことが注目されている。体験に没頭することを通じて、情報の伝達先が脳だけでなく身体にも分散され脳への「情報刺激の量」が減り、体験プロセスを身体がじっくり味わうことで、情報刺激の伝わり方がゆっくりになり、脳への「瞬間的な情報の集中」も解消される。

「楽しいから」「癒されたいから」「デジタルデトックスしたいから」というだけではない。

「アナログ手応え体験」による脳と身体の情報刺激バランスを整えて、
効率性・Todoに追われて機能不全になった脳をほどいてゆるめて、「人間らしさ」を取り戻そう。

5. 生活者の心をつかむツボ

手間を愛でる「わざわざ性」

✓ **すぐ済むことを、あえて手間をかけてやることに価値がある**

ex. 「ムダ」とされるプロセスを主役にする = **調味料から手作りする料理キット・レシピ本**

結果を急がない「ゆっくり性」

✓ **早く終わらせることより、“進めている時間”を楽しむ**

ex. あえて制限を設けて、過程を味わう = **一日一手だけ刺繍する刺し子カレンダー**

五感が伴う「身体性」

✓ **頭だけでなく、手を使い、五感で感じる行為の中に実感や満足が生まれる**

ex. 触感／香り／手の操作性など、五感で感じるアナログ設計 = **ボディバーム型入浴剤**

脳ぐされ時代に広まる“アナログ手応え体験”という処方箋

② 事例

事例

① お手軽アナログ体験

編み物ブーム

イギリスの男子飛込競技選手Tom DaleyやK-POPアイドルのルセラフィムさくらが火付け役といわれている編み物ブーム。

唯一無二のものが作れることへの喜びだけでなく、「無心になるからストレスが結構減る。」「無心で手を動かして、頭からっぽにできる」など無心になって没頭できることで癒されるのが人気の要因になっている。



出典：東京経済新聞「生熟で「編み物ブーム」 女性人気は続くのか」「ムセアムの50代主婦が火付け役」…手芸の編み物ブームとの違いは？

Strictly Confidential | QOO, Inc.

① 着目した生活者動向

着目した生活者動向

膨大な情報を短時間で処理することが求められる現代において、**脳の過稼働や“脳ぐされ”が深刻化している。**

① 情報過剰社会

② 脳が過稼働している今の生活者

③ “脳ぐされ”が広まり、メンタル的な不調を抱えやすい土壌が形成される

Strictly Confidential | QOO, Inc.

③ 背景に潜むインサイト

背景に潜むインサイト

生活者がアナログ体験に惹かれている。その理由は・・・？

① わざわざ手間をかけて、目の前の動作のみに集中する時間を持つことで、**脳の過稼働をゆるめながら**、身体感覚を回復し、身体的かつ視覚的な達成感を満たしている。

② 現代では、物事の 起点→過程→結果 の“過程”を省略し、“結果だけ素早く得る”ことが目的化している。身体的なアナログ体験では、本来実感すべき過程を **ゆっくり・丁寧に・身体で味わう**ことで、瞬間的な情報量が減少し、**脳の過稼働をゆるめる**ことに繋がる。

※「② 過程の省略」の例
料理：「食材を一から調理する」のではなく、カット野菜やミールキットで手早く済ませる。
遊び：調べて理解するプロセスを経ずに、AIに質問だけをまとめさせ瞬時に答えが出る。

共通するインサイトは**脳の過稼働をゆるめること**

Strictly Confidential | QOO, Inc.

④ QOプランナーの見立て

“脳ぐされ”時代の脳に偏った過剰な情報刺激を、身体に逃がす“アナログ手応え体験”という処方箋

— ささやかな身体性と達成感で、人間らしさを回復する —

⑤ 生活者の心をつかむツボ

手間を愛でる「わざわざ性」 ✓ **すぐ済むことを、あえて手間をかけてやることに価値がある**

ex. 「ムダ」とされるプロセスを主役にする = 調味料から手作りする料理キット・レシピ本

結果を急がない「ゆっくり性」 ✓ **早く終わらせることより、“進めている時間”を楽しむ**

ex. あえて「制限」を設けて、過程を味わう = 一日一手だけ刺繍する刺し子カレンダー

五感が伴う「身体性」 ✓ **頭だけでなく、手を使い、五感で感じる行為の中に実感や満足が生まれる**

ex. 触感／香り／手の操作性など、五感で感じるアナログ設計 = ボディバーム型入浴剤

生活者からの評価

15-69歳男女 N=1236 2025年7月中旬調査

“脳ぐされ”時代の脳に偏った過剰な情報刺激を、身体に逃がす“アナログ手応え体験”という処方箋

— ささやかな身体性と達成感で、人間らしさを回復する —

社会全体が効率や生産性を最優先するなかで、生活者もまた「早く・多く・ムダなく」こなすことを求められ、膨大な情報やタスクに追われる暮らしが当たり前になっている。

その結果、脳は休む間もなくフル回転する“過稼働”状態に陥っている。さらに、絶え間ない情報の流入によって、集中力や創造力が奪われていく“脳ぐされ”も深刻化。

そんな中、編み物をする、抹茶を点ててみるというような、あえて時間をかけて「身体性のあるアナログ体験」に「没頭する」ことが注目されている。

体験に没頭することを通じて、情報の伝達先が脳だけでなく身体にも分散され脳への「情報刺激の量」が減り、体験プロセスを身体がじっくり味わうことで、情報刺激の伝わり方がゆっくりになり、脳への「瞬間的な情報の集中」も解消される。

「楽しいから」「癒されたいから」「デジタルデトックスしたいから」というだけではない。「アナログ手応え体験」による脳と身体の情報刺激バランスを整えて、

効率性・Todoに追われて機能不全になった脳をほどいてゆるめて、「人間らしさ」を取り戻そう。

見立て 全体評価

インサイトへの共感

見立てを象徴する新サービスへの興味度



全体で6割強の共感度を獲得
40代女性・高所得層の「世代向き」が高評価

※TOP2計スコア	全体 (n=1236)	40代女性 (n=103)	世帯年収H層 (n=211)
共感度:	63.9%	69.9%	68.0%
世代向き:	53.6%	67.0%	65.6%
時代向き:	56.5%	67.0%	62.7%
新奇性:	40.1%	41.7%	41.5%
魅力度:	50.3%	52.4%	58.6%

※世帯年収H層：世帯年収800万円以上と回答された方



“脳ぐされ”の体感や、それをゆるめる“夢中になるもの”を探したいという意見がみられた



44歳女性

脳ぐされという言葉を初めて聞いた。
忙しさから「人間らしさ」が失われていく感覚が自分にもある。
ときにはじっくりゆっくりもの事に向き合う時間を積極的に持ちたい。



42歳女性

1日のうちの長い時間をスマホを手にして過ごしていて、それが当たり前になっているが、
確かに脳がずっと動いている状態だと思った。
集中して夢中になれるものを探してみたいと思った。

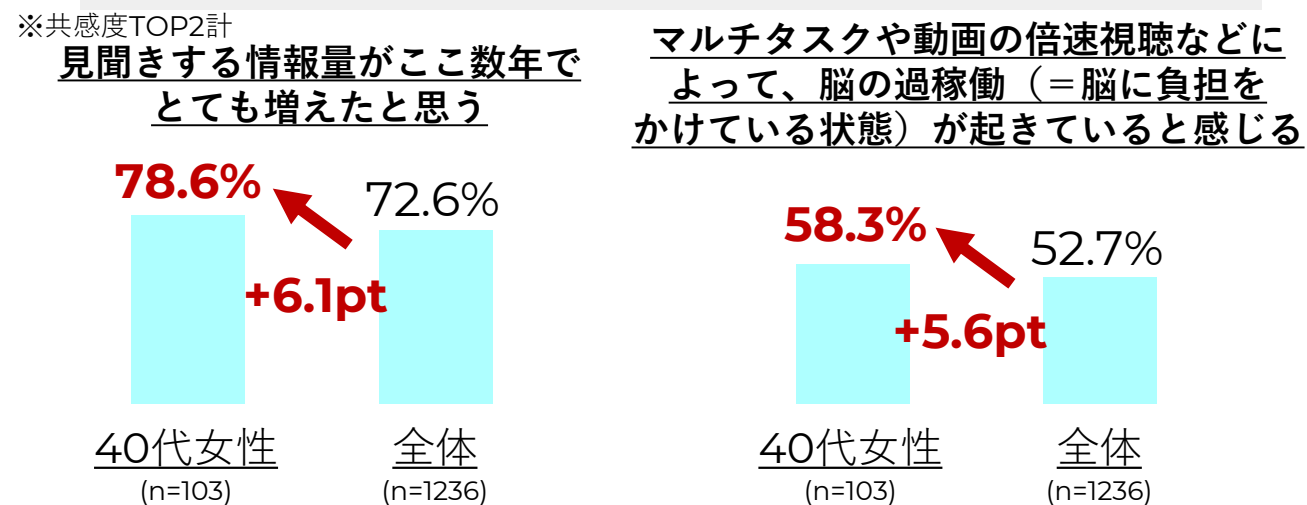


情報量過多な時代だからこそ、
アナログ体験などで“過程”を楽しみたい

※全体ベース（n=1236） TOP2計スコア / 共感度スコア上位4項目をピックアップ	共感	新奇性
見聞きする情報量がここ数年でとても増えたと思う	72.6%	41.4%
アナログ・リアルな体験を、過程も含めてじっくり楽しむことがリフレッシュに繋がると感じる	64.5%	44.9%
消化すべき情報やコンテンツの量が多く、メンタル的な疲れを感じることもある	57.3%	38.7%
効率的に／早く終わらせるのではなく、目の前の作業に没頭しながらも完成に向けた過程も楽しむことで、達成感を満たしたい	57.2%	40.4%



世代向き評価の高い40代女性は、
情報量過多による“過稼働”に共感



手軽な“ひと手間”など、ゆっくり楽しむ
サービス・商品への興味が高い

※全体：TOP2計スコア（n=1236）	
触感／香り／手の操作性など、五感でよさを感じやすいよう”ひと手間要素”を加えた「ボディバーム型入浴剤」	41.7%
一見「ムダ」とされるプロセスを主役にし、あえて手間をかけることを楽しむ「調味料から手作りする料理キット・レシピ本」	32.8%
美意識に応えつつ朝の整え時間をゆっくり楽しむことができる、こだわりの「クラシックシェービングキット」	32.5%



40代女性・高所得層では、過稼働をゆるめる
リラックス・ゆったりできる商品が高評価

※TOP2計スコア	全体 (n=1236)	40代女性 (n=103)	世帯年収H層 (n=211)
触感／香り／手の操作性など、五感でよさを感じやすいよう”ひと手間要素”を加えた「ボディバーム型入浴剤」	41.7%	49.5%	48.0%
一見「ムダ」とされるプロセスを主役にし、あえて手間をかけることを楽しむ「調味料から手作りする料理キット・レシピ本」	32.8%	36.9%	36.4%
美意識に応えつつ朝の整え時間をゆっくり楽しむことができる、こだわりの「クラシックシェービングキット」	32.5%	38.3%	38.6%

ご清覧いただき、ありがとうございました！

Thank you

QOの見立てを使ったマーケティングサポートに興味がある方は、ぜひお問い合わせください

生活者見立て通信の解説や施策活用のご相談など承っております。

※詳細は下記「フォーム」にご記入頂き、お気軽にお声がけください。



お問い合わせフォーム



<https://mitate.insight.lens.q4one.co.jp/>

生活者見立て通信



QO株式会社

