プロローグ

テック・ファシズムの支配に、どう立ち向かうか？

「私のスマホやパソコンの個人情報は大丈夫なんでしょうか？」

このような質問をされた際、私はこう答えるようにしている。

「まったく気にすることはありません！」

「え？　どうしてですか？」

「すでにあなたの個人情報はすべて盗られていいので、手の打ちようがないからです」

朝、目覚めた瞬間にスマートフォンを手に取る。指先が無意識に開くのは、X、Instagram、TikTok、あるいはＬＩＮＥやFacebook。そこに流れているのは、誰かの怒り、炎上、陰謀論、不正、そして戦争。気づけば、1日のはじまりが、他人の感情と価値観で塗りつぶされていく。

あなたの「今日」は、誰のための時間だろうか？　本来、自分のはずだったその1日が、気づかぬうちに「誰かの設計した世界」に吸い込まれていく。ＳＮＳは無料だ。だが、無料の代償として「何を差し出しているのか」を、私たちは本当に理解しているだろうか。

この本は、ＳＮＳを断罪するための本でも全肯定する内容でもない。ＳＮＳという〝時代の構造〟の中、私たちは、どう生き延びていけばいいのかを検証していく。

ある日、ふと目にした動画の中で、1人の若い男性が「スマホをやめた」と語って

いた。彼は、あるとき気づく。スマホの表示を見てみると、1日8時間以上も小さな携帯の画面を見つめていたことを。そして、彼は決心する。

「もしこの時間があれば――もっと勉強ができた。もっと、家族と、友人と、過ごせたかもしれない」

そう彼は言うが、こうも付け加えた。

「とは言っても、簡単にSNSをやめることはできない。何か作戦が必要だ」と。

そう。私たちはもう、元の世界には戻れない。

かつて、スマホやSNSなどなかった頃。人は紙の地図を手に、喫茶店の電話を借り、待ち合わせ場所を探し出した。それでも、ちゃんと会えたし、たどり着けた。

今ではどうだろうか。スマホのマップがなければ、目的地に着くことさえ難しい。なかなか来ないあなたにはSNSのメッセージでバンバン連絡が入る。このように知らぬ間に、私たちは〝頼る〟を超えて〝委ねる〟ようになっている。

私たちは、なぜ、そこまでしてSNSに戻ってしまうのか？　何かを知るため？　誰かとつながるため？　それとも、自分が「ここにいる」ことを証明するため？

二〇二四年一月三十一日、米ワシントンD.C.

――連邦上院司法委員会の公聴会「Big Tech and the Online Child Sexual Exploitation Crisis（ビッグテックとオンラインにおける児童性的搾取の危機）」

「あなたたちの手は血で汚れている。人を殺す製品を持っている」

共和党の上院議員リンジー・グラハムが投げかけた一言が、会場の空気を一瞬で

凍らせた。重苦しい沈黙の中、証言席には現代のインターネットを支配する五つの巨大テック企業のトップがずらりと並んでいた。

FacebookとInstagramを運営するMetaのCEO、マーク・ザッカーバーグ
ショート動画アプリTikTokのCEO、周受資（ショウ・ジ・チュウ）
かつてのTwitter、現XのCEO、リンダ・ヤッカリーノ
若者に人気のSnapchatを運営するSnapのCEO、エヴァン・シュピーゲル
ゲーマー向けチャットアプリDiscordのCEO、ジェイソン・シトロン

彼らのプラットフォームは、今や世界中の若者たちの生活そのものに組み込まれ、同時に心と身体に深刻な影響を与えているとされている。その中心にいたのが、ザッカーバーグだった。

議員の発言に、彼らは明らかに表情を曇らせ、言葉を失った。自身が築き上げたプラットフォームが、「人を殺す製品」とまで断罪されるとは――その瞬間ばかりは、私も彼らに一瞬の同情を覚えた。

もし、郵便を発明した人が「あなたが作ったのは殺人に使われる道具だ」と言われたとしたら？　もし、電話を発明したグラハム・ベルが「あなたの発明のせいで犯罪が加速した」と非難されたとしたら？　――それは、あまりに酷な話だ。

だが同時に、あの場にいた誰もが、ＳＮＳが「ただの道具」では済まされないほどの影響力を持つ時代に来ていることを、否応なく感じていた。

彼らの背後には、ＳＮＳの利用をきっかけに心を病み、自ら命を絶った子どもたちの家族が座っていた。その静かな存在は、技術と倫理の境界がどこにあるのかを突きつけていた。

もっとも多くの厳しい質問を浴びたのは、Metaのザッカーバーグだった。共和党のテッド・クルーズ議員は、Instagramで「これらの検索結果には児童性的虐待の画像が含まれている可能性があります」と警告する画面に、ユーザーが〝See results anyway（それでも結果を見る）〟を選べるオプションがあったことについて

「なぜ、そんな選択肢が存在するのか？　あなたは何を考えているんだ」

と問い詰めると、ザッカーバーグは

「アルゴリズムが誤って警告を出している場合に備え、ユーザーに選択肢を与えている」と弁解しながらも、「この件を個人的に調査する」と約束した。

さらに、同じく共和党のジョシュ・ホーリー議員から

「後ろに座るご遺族に謝るべきだ」

と促され、ザッカーバーグは静かに立ち上がり、会場を見渡してこう述べた。

「皆さんが経験したことについて謝罪します。ひどいことだ。あなた方の家族が苦しんだようなことは、誰も経験すべきではない」

TikTokの周受資は、公聴会の前に提出される書面証言で

「3人の子どもの父親として、今日ここで議論する課題は私にとって非常に個人的なものです。」

と述べている。

そして、周受資の家族が住むシンガポールではTikTokの13歳未満向けのバージョンが提供されていないため、彼の子どもたちはTikTokを使用していない。

Xのヤッカリーノは STOP CSAM法など複数の法律を支持すると約束。Snapのシュピーゲルは Kids Online Safety 法や Cooper Davis Act 法を支持すると約束した。しかし、その他のCEOは明確な支持を示さなかった。

上院議員リンジー・グラハムは苛立ちを隠さず、

「この人たちが問題を解決してくれるのを待っていたら、我々はその間に死んでしまう」

と言い放った。そこにあったのは、テクノロジーの〝進化〟と人間の〝痛み〟の交差点である。議員たちは問うた。

「なぜ、未成年に有害なコンテンツが推薦されるのか？」

「なぜ、傷つく子どもたちを止められなかったのか？」

SNSは〝つながり〟のために生まれた。だが今や、つながりは「依存」に、共感は「監視」に、通知は「操作」に変わりつつある。それは、たったひとりの少女が、夜中にスマホを見つめながら自己否定を深め、誰にも気づかれず、静かに消えていく——そんな〝副作用〟を、日常へと溶け込ませているのだ。

この本は、単なるSNS批判ではない。これまで知らなかったこと、知らされなかったことを知ることのできるこのツールを、ヴァージョンアップさせる時期がきた。

ここに記すのは、単なるテクノロジーの批判ではない。現代文明が選び続けてきた「つながりの形」の転換点における、私たち自身の物語でもあるのだ。

二〇二五年正月「もうSNSやっていないんですよ」

昨今の急激なSNSの変質を私がはっきりと実感したのは、二〇二五年の正月のことだった。

年賀状を紙でやり取りする習慣はとっくにやめていたが、ここ数年はFacebookのメッセンジャーを使って、友人や知人、仕事でお世話になった方々に「あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします」と一言メッセージを送るのが毎年の恒例だった。

例年であれば、同じようなメッセージが多く届き、こちらからの挨拶にもほどなく返信が返ってきていた。ところが、その年は違った。二日経ち、三日経っても、返信はほとんど来ない。何かあったのかと心配になり、「ご体調でも崩されましたか?」と再度メッセージを送ると、返ってきたのは意外な言葉だった。

「もうSNSやっていないんですよ」

驚いたのは、1人や2人ではなく、ほぼ全員がそう言ったことだ。特に、私がメディアの編集長を務めていた頃に親しくしていたライターからは、「Xを見てください。気分が悪くなりますよ」とまで言われた。

そういえば……と、自分自身が長らくXを開いていなかったことに気づき、久しぶりにタイムラインをスクロールしてみた。

するとそこに広がっていたのは、政府への罵倒、芸能人のスキャンダル、根拠のあいまいな陰謀論、誰かを断罪する怒りの声——そうしたネガティブな言葉の洪水だった。

かつては思わず笑ってしまう投稿や、知らなかった知識に触れる楽しさがあったはずの場所が、今や覗き込むだけでこちらの心まで濁ってしまいそうな、そんな空気に満ちていた。

私は二〇〇〇年代から複数の企業のＳＮＳアカウントを運用する仕事をしてきた。日本のＳＮＳマーケティングの黎明期を作ったという自負もある。その後、私は東京都限定でTwitterで知り合った人の家を働きながら泊まり歩く「ノマド・トーキョー」を敢行し、家主と毎晩ＵＳＴＲＥＡＭで即興のトークライブ中継を行った。

このプロジェクトのヒントは、カウチ・サーフィンというアプリで、アメリカ人の女の子が無料で大陸を横断したことを知ったからだ。そのアプリには泊めてくれる人の評価が書いてあって、貧乏旅行をする若者はそのアプリを使って旅をしていたのだ。それを東京限定でできないか？　というのが僕の発想だった。日本初のＵＳＴＲＥＡＭの本を企画し、３冊もＵＳＴＲＥＡＭ本の出版に関わった。YouTubeがライブなんか始めるずっと前のことだ。

そして、約一年間の冒険を終えて執筆した『僕の時代のライフデザイン』は二〇一三年に出版されたが、十一年後の現在のリモートワーク、リアルタイム映像コミュニケーション、シェアリングエコノミー、デュアルライフ、独自の経済圏（暗号通貨）などを予測し、韓国語、中国語と翻訳出版され今なお読み継がれている。

そんな公私共にＳＮＳに捧げてきた自分だからこそ、本書を書かなくてはという気になった。ＳＮＳ規制という言論弾圧と、プラットフォームが支配するテック・ファシズム。その危機にＳＮＳは晒されている。

しかし、あの頃のＳＮＳはビジネスなんか関係なく、もっとポジティブで、希望に満ちた「つながり」の場だった。ユーザーと企業がフラットに対話し、感情や価値

観が交わる、そんな理想が少なからず実現していた時代だ。だが今、タイムラインはすっかり変わってしまった。

この違和感、そしてある種の喪失感こそが、本書を執筆するきっかけとなった。私たちはなぜ、かつて希望を託したSNSに疲弊し、距離を置くようになったのか。SNSはどこで歯車を狂わせたのか。そして、それでもなお、私たちはこのデジタルの「つながり」とどう向き合うべきなのか。

本書は、その問いに対する、1つの答えを探す試みである。

二〇二五年四月一日「情報流通プラットフォーム規制法」

二〇二五年四月一日、「情報流通プラットフォーム対処法（通称情プラ法）」が施行された。これは、SNSなどでの誹謗中傷や権利侵害投稿に対して、迅速かつ説明可能な対応を大規模事業者に義務化することを目的として、旧来の「プロバイダ責任制限法」が改正されたものである。この法律により、該当する事業者は誹謗中傷や権利侵害の申し出に対して、次のような対応を行うことが義務づけられた。

- 削除申出の受付窓口の設置、公表
- 申出内容の速やかな調査、削除等の措置の判断
- 対処した内容の投稿者への通知
- 自社の判断基準の策定、公表
- 運用状況の定期的な公表

・発信者情報開示請求に応じる体制の整備
・侵害情報調査専門員の選任

参議院選挙を目前に控えたこのタイミングでの情プラ法成立の背景には、政治家や官僚機構に対する批判の拡散を抑える狙いがあったと見る向きもある。自民党の選挙戦略、そして財務省解体デモなど、省庁への批判や中傷を回避する目的が、SNS規制の背景にあったのではないかということだ。情プラ法によってSNSにおける誹謗中傷や権利侵害に対する迅速な対応が期待される一方で、削除基準の曖昧さや削除要請の乱用など、言論の自由とのバランスが課題になっているのだ。

今、SNSが表現の自由を担保するメディアであるという幻想が崩れつつある。イギリス、フランス、ドイツなどでは、政府への批判や偏った内容の投稿をめぐり、逮捕や解雇が相次いでいる。多くは「ヘイト」「脅迫」「暴動煽動」といった名目で処分されるが、その線引きはあいまいで、時に恣意的だ。そして、これは明日の日本でも起こりうることなのだ。

Xのオーナーであるイーロン・マスクは、「言論の自由なしに民主主義は成立しない」と警鐘を鳴らしている。しかし皮肉なことに、そのマスク自身が運営するXにおいて、投稿がユーザーに見えなくなる「シャドウバン」の事例が後を絶たない。

私自身、二〇二五年四月一日、ある投稿をしようとした際、「投稿できません」という表示が出た。この体験は、単なる技術的な不具合ではなく、明確な「情報統制」の始まりを予感させるものであった。

民主主義を支えるはずのSNSが、いまや言論の自由を抑圧するツールへと変質してしまったのではないか？　私たちはこの現実と向き合い、次なる「表現の場」を真剣に模索しなければならない時が来たと言えるだろう。

もはや、単に「ＳＮＳを見なければいい」では済まされない時代になった。我々が認知しているこの世界。それはあなたの実体験より、圧倒的に教育、メディア、コンテンツからの影響が大きい。

「いやいや、そんなことはない」多くの大人がそう言うかもしれない。だが、ちょっと考えてみてほしい。あなたはパンデミックやウクライナ戦争の報道をどこまで信じているだろうか？　人類が月に着陸したことを映像や記事以外で自分で確認したことがあるだろうか？　習ってきた世界史を遺跡や建築物などの観光以外で実際に理解したことがあるだろうか？

かつて人類は天動説こそ正しいと唱え、地動説は否定され続けた。それは大ヒット漫画・アニメ『チ。』で描かれている。私の世代、団塊ジュニア、就職氷河期世代は、「牛乳を飲むと背が伸びる」「パンを食べるとアメリカ人のように頭がよくなる」と本気で教師から言われ、それを信じて給食を食べてきたが、実際の日本の給食のメニューは、戦後、アメリカで余った不味い脱脂粉乳や小麦粉を日本に売りつけるためだった。

全国民がＳＮＳを使うようになった今。こういった数々の問いから、我々はもう逃れることはできないのだ。

テック・ファシズムの支配

そして――本書のサブタイトルは「テック・ファシズムの支配に、どう立ち向かうか？」である――そんな刺激的な書名に、驚きや違和感を抱かれた方も多いだろう。今も多くの人が毎日ＳＮＳを使い、ニュースを見て、フォローし、マスコミが伝えてこなかった知識を与えてくれ、時に炎上し、消耗している。にもかかわらず、「支配」とは？

それでも私は、確信を持ってこの言葉を選んだ。今や、私たちは、ＳＮＳを「使っている」ようでいて、実はＳＮＳに「使われている」。いや、それだけではなく、すでにＳＮＳそのものの役割が大きく変質し、かつて想像された理想の姿から乖離しきっている。

本書のサブタイトルは、ＳＮＳという幻想が終わりを迎え、信頼・自由・つながりといった本来の価値が、いまや意図的な操作と支配、偽りの承認欲求、そして情報の錯乱へと変容したことを意味している。

なお、本書を執筆するにあたり、ＳＮＳという言葉の定義についても明確に定める必要があると考える。日本ではなぜかＳＮＳ（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）という呼び方が一般的だが、世界ではSocial Media（ソーシャルメディア）である。ただし、本書は日本で刊行される書籍であるため、「ＳＮＳ」という呼称で統一する。

そして、本書ではＳＮＳ、ソーシャル・ネットワーキング・サービスを、インターネット上での情報発信、情報の享受がスマホを使ってリアルタイムで簡単にでき、さらに、コミュニケーションとコミュニティを形成することが可能なプラットフォームのことと定義する。

そのため、XやInstagramだけではなく、YouTubeなどの動画プラットフォームも広義のＳＮＳとして定義することをあらかじめお伝えして論考を進めていく。

世界中の情報がリアルタイムで手に入れられること、それは時によいことだけではない。過酷な真実を知ってでもよりよく生きようとするのか？　幸福な嘘を信じて一生を終えるのか？　その狭間に、今のＳＮＳが存在するのだ。

目次

Part 1

知識

01 歴史 36

SNSの誕生と幸福な季節 36
Facebook：「誰が、いつ、どこで、何をしていたか」 39
Twitter：「現実の延長」から「公共空間」へ 42
YouTube：「感情の消費と拡散」のループ 48
Instagram：「自己表現」と「他者からの承認」の強力なサイクル 50
TikTok：アルゴリズムによる「注意の奪い合い」 55
ポケットの中のSNS——常時接続という生活の新基盤 61

02 構造 64

「監視資本主義」と「社会的アイデンティティの視覚化」 64
「即時性」と「パーソナライズの精度」 68
「感情のループ装置」と「感情資本主義」 70
「内省空間の喪失」と「アルゴリズムへの最適化」 73

03 統制 78

民主主義の危機——熟議なき社会と「感情ポピュリズム」の時代 78
ネパール「Gen Z革命」と1日にして政府転覆したSNS抗議 81
「認知の設計者」と「思考する主体の再起動」 83
SNS×AIによる「見えざる編集」の時代 87
中国贔屓のザッカーバーグとアメリカ資本による中国投資 91
Facebook：暴かれる「グローバルSNS」の真実 94

プラットフォーム資本主義の収奪システム 99
クラウドに浮かぶ檻——新しい封建制の正体 102
アルゴリズムによる支配と「透明性の罠」 107
Google：検索の軍事的起源と支配戦略 112
04 監視 117
Twitter Files：自由な言論空間の終焉を告げる内部告発 117
TikTokが映し出す情報統制の最前線 123
現代の最強の武器——SNSを使った「認知戦」 125
プラットフォーム統制という「見えない検閲」 131
諜報機関によるテックの利用 134
05 収益 139
SNSマーケティングの終焉 139
SNSのビジネスモデルは破綻するのか？ 144
06 炎上 150
炎上はなぜ起こるのか？——SNSという負の感情増幅装置 150
炎上はSNSにおける宿命的現象である 154
「掲示板×投票」の政治性——Redditという公共圏の設計とゆらぎ 159
炎上に対する規制強化とSNSの責任 164
考察ノート／次章への問い 168
Part 2 思考
07 自己 174
欲望の設計者たち——アルゴリズムが人間の行動をデザインする 174

SNSは新たな「空気」を創造した――「空気」と「現実」を混同しない知性 181
人間の〝予測可能性〟を数値化し、利用する 187

08 共同体 190

デジタルとリアルの境界が曖昧になるとき、
「自分」と「共同体」はどこに存在するのか? 190
「誰ともつながらずに生きていける」
――デジタル社会における人間関係の再定義 195
団塊世代のつながり――「所属と義務」の共同体 200
SNS――新しい公共空間への変容 206
「価値観のズレ」から「小さな共同体」へ 212
「共-存在(être-avec)」の思想 216

09 ブランディング 220

企業・個人ブランドはどのように変化するのか? 220
SNSの使い方を見直す:発信とブランディング 225

10 生成AI 230

生成AIによるSNSへの影響と情報洪水の構造 230
SNSはAI基盤の「フロントエンド」にすぎなくなる 234
検索の終焉:Googleがもたらす〝調べる〟という行為の終わり 238
SNSが増幅する「AI×人間ハイブリッド」のエコーチェンバー 241
AIとSNSのアルゴリズムはどう進化するか? 244

11 支配 248

生成AIバブルとSNS帝国の終焉――「1社総取り」時代へ 248
GPU領主とSNS小作人の地獄絵図 253

Part

3 再生

12 自由 260

欧州連合、ついに自国民への制裁を開始 260
言論の自由を破壊する「デジタルサービス法」 269
管理・監視の全体主義に対抗するには、どうすればよいのか？ 272
テック・ファシズムによる支配――選ぶべきは〝脱接続〟か、〝擬似的な幸福〟か 276

13 抵抗 282

テクノロジーは人間の創造性と関係性のために機能するのか？ 282
ブロックチェーン技術が変えるデジタルアイデンティティ 286

14 暗号 311

Telegram――暗号化ＳＮＳに宿る言論・表現の自由の未来 311
Telegram――多機能で検閲に強いＳＮＳ 318
暗号化メッセージングアプリ「Signal」 321

15 規制 326

そもそも「ＳＮＳ規制」は誰のためのものか？ 326
プライバシーを守るための法律と
　独立系メディア・市民ジャーナリズムへの支援戦略 289
草の根ホワイトハッカー連合――自由の砦としての倫理的抵抗活動 294
ＳＮＳによる監視への対抗戦略 297
アルゴリズムによる言論統制と分散型ＳＮＳによる脱却 301
分散型ＳＮＳの最大の障壁――利用者の認知度と習慣の壁 307

「誰が・どのように・何を基準に」規制を行うのか？ 330
SNSの規制は「自由を守るための制御」でなければならない 335

16 コミュニティ 339

コミュニティの変化――つながり方のシフト 339
ポストSNS時代のコミュニティ3つの潮流 344
クローズドなコミュニティの台頭――Discord、Slack 349
「趣味コミュニティ」の分散化と新たな居場所探し 354
発信の最適化と居場所の再定義 358
コミュニティがプラットフォームの中核となる時代 363

17 警鐘 367

「エコーチェンバー」と「フィルターバブル」――異なる社会的環境での交流 367
デジタルミニマリズム――つながりすぎの逆襲 370

インターネット普及率とSNS特有のリスク要因 375
陰湿なSNSいじめやリベンジポルノが人々を追い詰めている 378

18 再生 382

SNSとAIの先にある「人間性の復権」 382
言論と表現の自由を守るための「使いこなすSNS」 384
生成AIと新たな統制――平均化に呑まれない 385
国境を越える声――生成AI翻訳の可能性 386
未来への提言――アルゴリズム時代に人間らしさを取り戻すために 387
それでも、人は人として生きたい 388
未来のSNSは私たちが作る 389
SNSと生成AI支配の時代を生き抜く四つの哲学 391
終章：世界がどれほど変わろうとも――人間に残された二つのこと 404