基礎研レター

# なぜ「今」BeReal を撮影する必要があるのだろうか

## BeReal に関する私論的考察

生活研究部 研究員　廣瀬　涼
(03)3512-1776　hirose@nli-research.co.jp

本コラムのポイント

- 2024年上半期にZ世代の間で「流行ったコト・モノ」の1位は「Be Real」
- 大学生のBeRealの利用率は「現在利用している」が55.1%、「過去に利用していたことがある」が9.3%と、6割強
- インスタグラム＝必然性、BeReal＝偶然性
- 授業中やアルバイト中にBeRealを撮影したことがあると回答した人は49%

### 1――はじめに

1 日 1 回ランダムな時間に「BeReal の時間です」という通知がされ、その通知が来てから 2 分以内に自身の自撮りを撮影し投稿しなくてはならないというゲーム性や、撮影するために準備ができないため「盛る」事が出来ないという点が、若者から支持を受け「BeReal」は Z 総研の「2024 年上半期トレンドランキング」の「流行ったコト・モノ」で 1 位となった。一方で、通知が来てから撮影までに時間制限があるため、授業中や仕事の最中、脱衣所や更衣室など時間や場所をわきまえないで撮影する者も現れ、社会問題となっている。本稿では、まず BeReal の概要と実態に触れ、ネット社会における交友関係の特徴、自己を開示する事で生まれる効果、なぜ BeReal なのか、なぜそのような強迫観念もつのか、という流れで若者が熱心に BeReal を使用する背景を考察した。

### 2――BeReal とは

Z 世代に特化した調査を行う Z 総研の「2024 年上半期トレンドランキング」[1]によると、Z 世代の間で「流行ったコト・モノ」の 1 位に、また「流行った言葉」の 2 位に「BeReal.(ビーリアル／ビーリル)がランクインしている。BeReal は、2020 年に公開されたフランスの SNS アプリだ。特徴は、1 日 1 回ランダムな時間に、「BeReal の時間です」という通知がされ、その通知が来てから 2 分以内に、自分とその周囲の写真を撮影し、友達に共有しなくてはいけないという点にある。写真はインカメラとアウトカメラで同時に撮影され、また事前に撮影したモノをアップロードできないため、原則

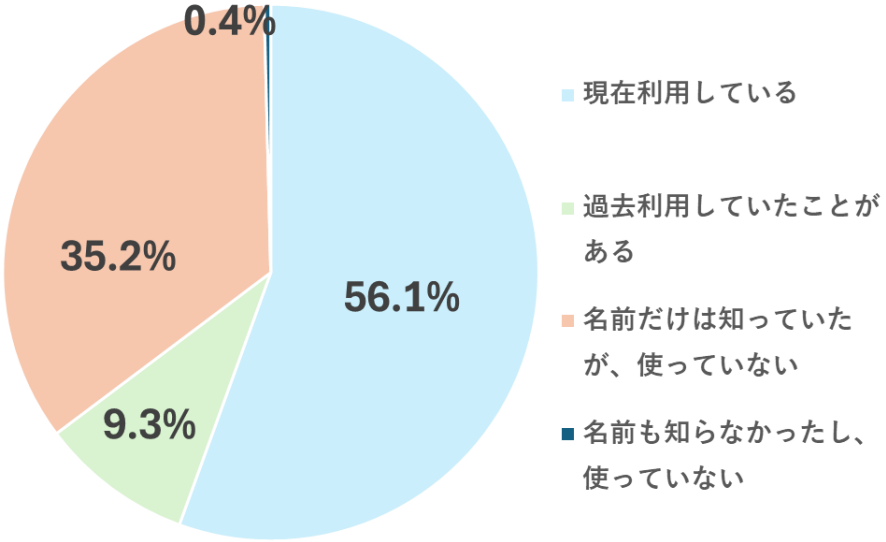
 | Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

写真を加工して投稿することが不可能である。

2017 年に新語・流行語大賞に「インスタ映え」が選ばれている通り、写真を媒介にしたコミュニケーションが主である SNS おいては、そこに投稿される写真は、映えていたり（見栄えがいい）、盛れている（実物より美しく、可愛く見せることができる）ことが好まれてきたが、BeReal は、そのような流れから逆行して加工できない＝ありのままの自身を他人に晒す必要がある。また、制限時間内[2]に撮影が完了しないと、遅れた時刻が投稿に表示されてしまったり、自分が投稿しないと他人の投稿が閲覧できないと言った制限もあり、その制限がゲーミフィケーションの要素を生み出し、若者から支持を受けているといった見解もある[3]。実際、利用者全体に占める 14～27 歳の割合は 97%。圧倒的な若年層特化型 SNS になっている[4]。

また、IT ジャーナリストの高橋暁子が大学生を対象に行った「BeReal についての調査」によると、「現在利用している」が 55.1%、「過去に利用していたことがある」が 9.3%と、利用率は 6 割強に及んでいる[5]。

図１　大学生の BeReal の利用率




出所：PRESIDENT Online　2024/07/06「SNS に強制されないと「素の自分」を出せない…授業中もバイト中も「BeReal」で撮影する Z 世代の切実なホンネ」より引用

### 3――「BeReal“が”撮影しろっていうから」という大義名分

「インスタ映え」という言葉や「盛る」という言葉が体現するように、SNS に投稿される写真は、実態をよりよく加工することが多く、各々の思惑によって取り繕われた「日常」が SNS のタイムラインには並んでいる。ある意味そのような「虚構と見栄の他人の日常」に消費者がお腹いっぱいになったことで、本来見せる事がないであろう寝起きやすっぴん、部屋着の自分など、良い部分だけが切り取られることのない偶然性（突発性）＝見栄えが追求されない事によって生まれる「リアル」さにコンテンツとしての価値が見出されていると言えるだろう。

批評家の大澤聡が分析する通り、SNS の「いつでもどこでも」という常時接続の自由さは、自分は

 | Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

他ならぬ今これを見てほしい、という意図を浮き彫りにする[6]。投稿内容も投稿する時間も自分が決めるために、そこに何かしらの意思がなければ投稿はされないのである。だからこそ、その投稿に対する綿密な計画性や打算的な思考すらも垣間見る事ができ、わざとらしさがつきまとうわけだ。一方、若者の多くが自身の自撮りなどを公開し、称賛を受ける事で自己肯定感の向上につなげている。これは、「今日も私かわいい」「今日の私盛れてる」といったように、ほめてもらいたいという意思を公にして投稿するのではなく、意味があるのかないのかわからない文章に脈略のない自撮りを添付したり、「かわいくない」「ブス」といった自虐的なコメントと共に投稿して、「そんなことないよ！」と肯定してもらうまでがひとつのパターンとなっている。ただ自撮りをアップするだけでは自身の自意識の高さや、ナルシシズムを露呈させることになるため、意図はある（ほめてもらいたい）のに、違う理由をつけて自撮りを投稿し、「ほめてもらうつもりなどないのになぜか知らないけど褒めてもらえた！」という偶然性を自ら演じ、「自撮りをほめてもらう」という目的を達成しているのである。裏を返すと、投稿を見ている側もそのコンテクストを読み取り、その作られた偶然性に乗っかってあげており、そこに相互作用の装いが伺える。

しかし、BeReal においては、「通知が来たから投稿」「内カメラが作動するから自撮り」という仕様による必然性によって、「自分は自撮りなんか上げるつもりなかったけど BeReal が撮影しろっていうから」という大義名分が生まれ、他からの作用によって「自撮りを投稿することを強いられた」という構図を生み出すことができる。BeReal によって使役させられたという訳だ。そもそも自撮りを投稿することが目的のアプリなので、自撮りを投稿することが嫌いなユーザーは多くはないだろうし、偶然性や受動性を装う事ができるこの仕様が若者の自意識に対するニーズを充足していると考えられる。

また、BeReal 外では、原型が無くなるまで加工したり、自動的に盛ることができるプリクラを活用するなど、加工することが自己肯定感に繋がる一方で、実物との乖離がありすぎる肖像を使用することで例えばマッチングアプリなどで実物と顔が違うといった事はよく話題になったり、逆に虚構の自分（理想の自分）と本当の自分との差によって自己肯定感の低下につながることもあるようだ。しかし、BeReal に投稿される写真は加工ができないため、自撮りを褒めてもらえることは取り繕っていない自分への称賛でもあるため、純粋にうれしいと言った話もよく耳にする。

## 4――インスタの必然性、BeReal の偶然性

2 分以内に取らなくてはいけないといいながらも、その実態は当初のコンセプトからは乖離しつつある。どんな状況でも晒さなければいけないというルールを守りたいが、さらけ出すことが難しい場合は、天井や壁、カバンの中などを自身の自撮りの代わりに撮影して投稿し、他人の投稿を見ると言った「捨て写真」を駆使する利用者もいる。リアルが映しだされるとはいえ、「BeReal を撮るとき、盛れることを気にするか」という問いに対して 64%が「気にする」と回答した調査[7]もあるように、BeReal においても、リアルであることが全てではなく、その意識は、例えばあまりにひどい写りようで、裏で誰かに陰口を言われたり、共有されてしまってネタにされたり、デジタルタトゥーになることへのリスク回避にも繋がると考えられる。

また、そこに映し出される写真がリアルである（準備することができない）からこそ、日々華やか

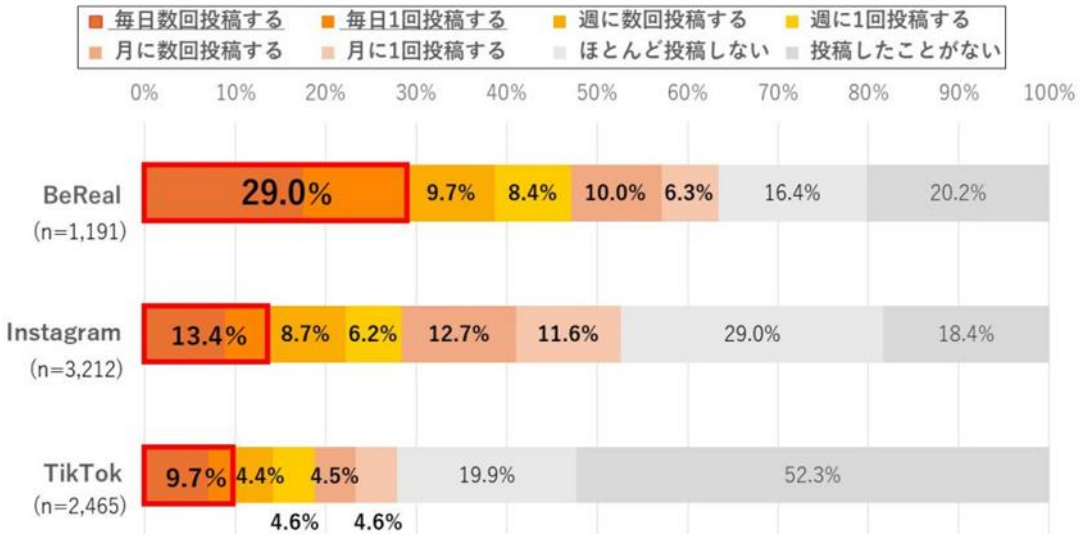
 Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

な生活を送っているユーザーにおいては、投稿される写真（通知が来るタイミング）も人々が羨む様な情景や光景が映しだされるため、その他の SNS の様に準備して見栄えのいい写真が投稿されるよりも、(「リアル」＝日常がそうであると可視化させることで）取り繕っていないことが逆に強調される。筆者は 2024 年の 4 月から半年かけて高校生・大学生を対象に BeReal に関するインタビューを行った[8]が、その中でも、他人の BeReal の投稿内容が魅力的であると、自身のリアル（日常）と比較して、格差を感じるという意見を多数耳にした。準備した魅力（必然性）が生みだすわざとらしさを理解しているからこそ、準備していない魅力（偶然性）の価値もわかるわけだ。

## 5――半数が授業中やアルバイト中に BeReal の撮影経験あり

さて、自身が投稿しないと他人の投稿が見れないという制限がある故に、他の SNS の投稿状況とを比較すると BeReal のアクティブユーザー数は顕著だ。株式会社マーケティングアプリケーションズが行った「SNS 調査」によれば、写真・動画投稿系 3 つの SNS において「毎日 1 回～数回」投稿すると答えた割合は、BeReal が 29.0%、Instagram が 13.4%、TikTok が 9.7%と、BeReal は、最も高くなっている。また、「月に 1 回以上」投稿していると回答した割合も BeReal が 63.4%、Instagram が 52.6%、TikTok が 27.8%と、BeReal が最も多い。

図２　それぞれの SNS の投稿状況についてお答えください



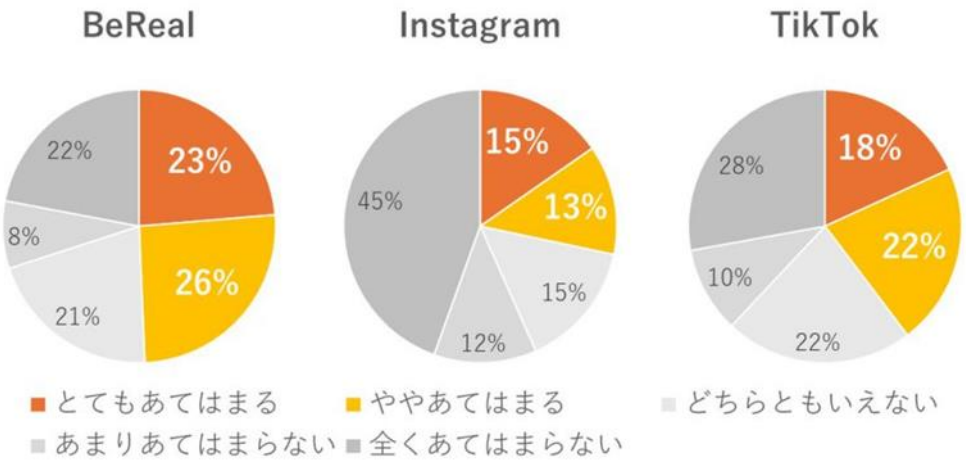

出所：株式会社マーケティングアプリケーションズ「SNS に関する調査」より引用

このようなルールがユーザーの積極的な写真の投稿に繋がっている訳だが、それ故に様々な問題が生まれているのも確かだ。筆者が大学生だった 2010 年代前半は、講義中に黒板やパワーポイントのスライドを、スマホを用いて撮影する学生が現れ始めた時期だが、撮影時のシャッター音が不快という点や、板書するという行為を含めて講義であると考える教授の講義では撮影が禁止されていた[9]。しかし、今では講義中に BeReal の通知が教室に鳴り響き、撮影を始める学生がいるらしく、教授が「講義中に BeReal を撮るな」と一喝するそうだが、それでも SNS 上では授業中に限らず、試験中やアル

 Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

バイト中に撮影した、といった投稿も散見される。前述した株式会社マーケティングアプリケーションズの調査によれば、授業中やアルバイト中に撮影したことがあると回答した人は BeReal が 49%、Instagram が 28%、TikTok が 40%と BeReal は半数近くにも及ぶ。

図３　授業中やアルバイト中に撮影したことがありますか




出所：株式会社マーケティングアプリケーションズ「SNS に関する調査」より引用

TPO を考慮せず、「今通知が来たから、今撮らなくてはならない」という縛りがある故に、撮影のタイミングを選ばない人や､そのような状況で撮るという刺激を楽しんでいる人を生んでいるようだ。その結果、集中している隣で撮影を始めたり、通知音がうるさいなど、それらも十分迷惑ではあるのだが、場所を選ばずに撮影する事が社会問題になっている。前述した高橋暁子の調査では BeReal で通知が来たときにどうするかについて聞いているが、「通知がきたら、必ず制限時間内に投稿する」は 6.6%、「通知がきたら、なるべく時間内に投稿する」は 27.8%と、約 35%の学生が制限時間内に投稿しているようだ。

インカメラで撮影するのは大抵の場合、自分自身であり、（自分の映り具合を含めて）画角に写るモノに対して比較的細心の注意を払うことができるが、アウトカメラの方に写る対象においては、そこまで気がまわっていないように思われる。例えば、更衣室や脱衣所などで撮影したり、バイト中に撮影したことで機密情報が写り込んでしまうと言った事案が生まれている。また、そもそも通知が来たタイミングによっては、不特定多数がいるところで撮影する必要性が生まれるため、映り込みなどによる肖像権の侵害や、プライバシー権の侵害に当たる可能性もある。写り込んだ相手が知人であったとしても、公序良俗に反する行為を行っている証拠などが写り込んでしまえば、デジタルタトゥーや炎上の火種になりかねない。実際に高橋の調査でも、BeReal で困ったこととして、「他の人の投稿に映り込みなどがあり心配になった」が 27.3%と､3 割近くが映り込みに関して問題意識を持っていた。

また、自宅やその周辺が特定できてしまう可能性がることも問題だ。X（旧 Twitter）では「BeReal 交換」と検索すると、BeReal をフックに交友関係を築こうとする者も散見される。BeReal で繋がる友達を SNS という不特定多数が見る場で募集したり、BeReal を使ったマッチングサービスでマッチングすることで、知らない相手に自宅や学校等が伝わってしまう可能性もある[10]。

 Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

さらに、SNS や Yahoo!知恵袋[11]などにおいて、若者と思しきユーザーによって、BeReal を授業中や更衣室で禁止することに対する不満を綴った投稿が散見される。「なぜ撮影してはいけないのか」想像力が欠けていることも問題だが、そのような行為が自身が身を置くコミュニティでは問題になっていないというコミュニティ内のリテラシーも問題だ。その行為が非常識であったり、誰かに迷惑をかけているという事を指摘されることがなければ、それを迷惑行為と認識する機会がないため、そのような場所で撮影する事に抵抗がない層がそのコミュニティの多数である場合、逆にリテラシーがある人々が少数派となり、撮影すべきでない場所での撮影への同調や強要に繋がる可能性もある。

読者のお子様の中にも BeReal を使用している者は少なくないはずである。仲間内で流行っているものや、主要なコミュニケーションツールを使用させないという事は、人間関係構築において負の影響があるため推奨はしないものの、何かトラブルに巻き込まれないよう、そのリスクを改めてお子様と共有する機会を持つことは必要と思われる。

## 6――仕事中ですが BeReal 撮ってもいいですか？

さて、ここまで学生の話を中心に述べてきたが、我々社会人においても BeReal が他人ごとではない予兆を見せ始めている。以下は 2024 年 4 月に X で注目を集めた投稿の内容だ。

*新入社員、仕事中に BeReal の通知がきて「撮ってもいいですか？」と言ってきて普通にドン引きした*

Z 世代というと現役学生を想起するかもしれないが、正確には 1996 年～2012 年の間に生まれた層を指す。年齢で言えば現在 12 歳～28 歳前後の若者ということになるため、職場の 20 代の大半が今や Z 世代なのである。BeReal が流行り始めたのが 2022 年頃であるため、彼らも学生時代に日常のコミュニケーションの一環として BeReal を使用してきており、現役ユーザーも多いはずである。今後職場における Z 世代の割合がさらに増加していく中で、ここで紹介した投稿主のように、BeReal に限らず、彼らの行動や思考に大きなギャップを受ける機会も増えていくだろう。もしかしたら、自身の部下が BeReal を撮っていいか聞いてくるかもしれないし、自社の機密情報が BeReal に映り込み拡散されてしまう可能性も現実のものとなりつつある。

そもそもアルファベットによる世代の分類は、アメリカにおいて戦後の若者が戦前の若者と比較すると何を考えているかわかないことから、未知を意味する X というアルファベットが宛がわれたことに起因する。その後も Y、Z と変遷しているが、どの時代においても若者は何を考えているかわからない、というのが本音であろう。「仕事中に BeReal なんてもっての外」「社会人としての自覚がない」「これだから Z 世代は」と切り捨ててしまうのは簡単であるが、人間関係の構築は、ある意味他人との価値の違いによって生まれる摩擦を解消していくことでもあるので、本稿では敢えて彼らが仕事中であっても BeReal を撮らなくてはいけない理由がある前提に、その背景を考察してみようと思う。読者の皆さんも本レポートに対して「理由などない」「ただ楽しいから撮っているだけ」と切り捨てないで筆者の私見として読み進めていただけたら幸いである。

 | Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

## 7――BeReal における相互監視機能

さて、前述の投稿を改めてみてみよう。彼らは撮影前に上司と思しき投稿主に撮影の許可を求めていることがわかる。無断で撮影する事もできる訳だし、一般的にカメラを起動する必要があってもわざわざ許可を求めることはないと思えば、この新入社員は職場で BeReal を使用することは、業務とは関係ないという事は理解していることが伺える。にもかかわらず、わざわざ許可をとってでも撮影したいということになるが、それはなぜか。筆者は BeReal の相互監視の側面に着目した。

BeReal は、拡散性のない小さいコミュニティのためのコミュニケーションツールである。お互い自分が投稿しないと他人の投稿が見れないという事は、BeReal を正しく活用するためには、お互いがそのルールに従う必要があり、且つ相手がそのルールに従っているという前提に立っている。実際、筆者が行ったインタビューにおいても、BeReal に対して「義務感」や「やらされている」といった受動的な意識で使用している者も多かった。自身のリアルというコンテンツを他人に見せる事が等価的に他人との繋がりを生むことができるため、「自分も投稿している訳だから相手も投稿しているはず」、「自分のリアルをさらけ出しているわけだから、他人のリアルを見る事ができるはず」、と[12]いわば相互に監視しあうという仕組みに縛られていることになり、これが BeReal に対する受動性や義務感を生んでいるのである。

一方で、一般的な SNS 上で表示されている情報の多くは、「自身の外」の世界のコトである。SNS を開くと自身の知らない所で面白い事や魅力的なモノが存在していることを認識することも多いだろう。それはスマホ上で（自身の世界の外の）視覚化された自分の知らない所で起きている情報の集合体と、それを眺めているという自分という構図を生んでおり、他人と繋がったり、共通意識をもたらすのが SNS ではあるものの、本質的には自身の境遇の違いや自身と他人との違いが明確化してしまう「よそはよそ、ウチはウチ」を意識させるツールでもあるとも言える。

## 8――他人にとっての「交換可能な他者」

会社や学校、サークル、地域コミュニティのような中間集団としての結合力が弱くなったことや、人間関係における流動性がより顕著になったことで、現実社会におけるコミュニティが希薄化し、自分は誰と仲がいいのか、自分のアイデンティティとなるコミュニティは何なのかと、不安になる者も多いようだ。しかも、仲がいい友人や、属するコミュニティとても、あくまでも「自分が属していると思っている」「自分が仲がいいと思っている」という自分の思い込みがベースとなっていることが多いため、その繋がりに対して不安で安定性を欠くものと認識しているわけだ[13]。

また、SNS や LINE において、気の合わない人、絶縁したい相手において「ブロック」という形で接触を遮断する文化が成立している点や、現実社会においても接点を持たなくてはいけないコミュニティが多様化したり、ライフステージの移行に伴いコミュニティが消滅したり、仲間内で裏アカウントや鍵アカウントなど親密性によって、入れてもらえるコミュニティに篩（ふるい）にかけられてしまうなど、何かに所属しているつもりであっても、疎外感や不安感と常に隣り合わせであり、コミュニティの存

 Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

在が安心感をもたらす一方で、それそのものが不安要素となっているわけである。

哲学者の谷川嘉浩によれば、かつては会社や学校、サークルといった集団に所属していることで、比較や判断をする際の基準となる準拠集団としての役割を担っていたが、前述した通り、これらの集団の結びつきが弱くなり、明確な準拠集団が存在しづらくなった結果、個人が自分の生き方を決める際に参照できるロールモデルが見えにくくなっていった。これらのいわば伝統的な「よく見える」集団が消滅すると、その代わりとなる「親密圏」を探しにいくことになるが、その結果、クラスメイトや職場の同僚の意見や中間集団での流行に準拠するのではなく、自分の趣味嗜好に基づいた人間関係（コミュニティ）における関係的価値や交流価値の追求や、素性のわからない SNS でみた投稿に感銘を受けてそれを参照するといった行為につながっていく。

従来の中間集団は流動性が低く、メンバーの交換が利かないという特徴を持っている。しかし、SNS を始めとしたオンラインのコミュニケーションはそれとは異なり、例えば「クリスマスまでに恋人が欲しい」や「同じ趣味の人と繋がりたい」といったニーズは流動性が高く、相手は誰でもよい場合が多く、相手の個性や内面が見えにくくなっている。そのような流動性によって構築される人間関係に代替性を見出すことができてしまうのならば、自分自身も他人にとっての「交換可能な他者」になってしまい、疎外感や不安感、孤立を恐れるがゆえに、同じコミュニティであっても、深く繋がってるという感覚をもたらすモノに高いプライオリティを置いてしまうことになる[14]。

## 9――自己開示効果によって生み出される人工的な親密性

BeReal においては、仕様（ルール）によって自ら縛られることで他のユーザーに対して、自身が善良なメンバーであると示すことに繋がり、それが己を縛ることの動機となる。自分のプライベートや考えなどを積極的に開示することで、互いの心の距離が縮まりやすくなることを心理学では「自己開示効果」というが、この相互監視的な作用により、ユーザー同士で「仲がいいならすべてをさらけ出せるよね」「お互い隠し事はないよね」「私も見せているのだから、あなたも取り繕わないで見せるのが当然」といった具合に、ある種見えない「強迫性」が親密性を担保するものとなっている。前述した通り、何かに所属しているつもりであっても、それが不確実なものだけに、疎外感や不安感と隣り合わせであることから、若者の中には、どれだけ仲の良い人がいるか、という点や、自身の帰属欲求が満たされているという感覚をより強く求める者もいる。彼らは、そのルールに自身が則っているということで、「自分には仲がいい人（さらけ出すことができる人＝監視し合う人）がいる、と感じ、自身の安心感につなげているのである[15]。

また、BeReal ユーザーでない人や、そのルールに則っていないアクティブユーザーではない人よりかは、リアルな部分をさらけ出せるくらい親密圏に自分を置いてくれている人（気がする人）がいるという感覚が帰属欲求やある種の優越を生んでいるとも推測できる。それ故に、どんな状況下でも撮影を優先してしまうのは、自身の自己肯定感を高める（保つ）存在であるコミュニティへの貢献（従順にルールを守り自身のプライベートをコンテンツとして切り売りするコト）が、自身が孤立していないという感覚を与えてくれるからである。

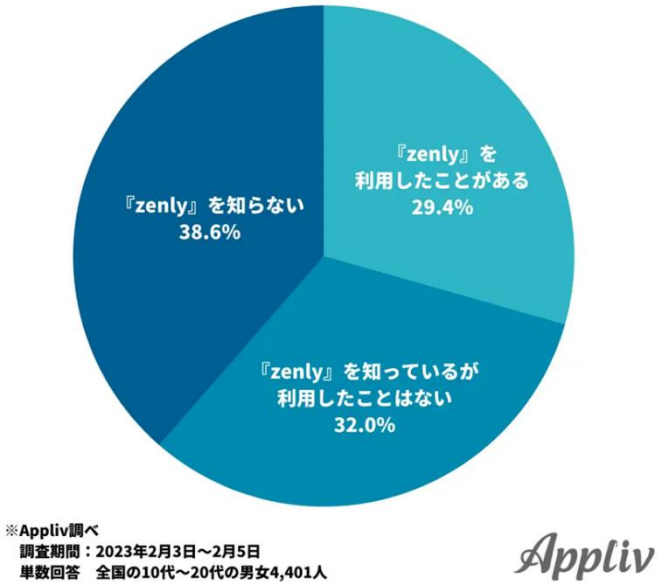
SNS 延いてはネットを介在したコミュニケーションは虚構的であり、SNS 疲れやデジタルタトゥ

 Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

ー、ネットイジメ、他ユーザーのブロックなど、ネット（対面ではないコミュニケーション）によって人間関係構築の価値観が従来とは大きくかけ離れてしまっているからこそ、「とりつくろうことができないリアル性」を担保している制度そのものに支配されようとする。これは言い換えれば、人間関係はコントロールできないから親密性を生み出す仕様に委ねることが自身のケアに繋がっているわけだ。あくまでも、必要なことは、当人が他人と繋がっている、という感覚であり、他のユーザーもそう思っているから相互監視が成立しているのである。

相互監視の文脈で言えば 2023 年 2 月 3 日にサービスを終了した「zenly」のように位置情報共有アプリも自身の行動を開示することで親密性を構築するサービスである。位置情報共有アプリは、文字通り、自身がどこにいるか他のユーザーに公開することを目的としたサービスで、友人との待ち合わせや、隙間時間に近くに友人がいたら合流することなどが目的で利用されているようだが、常に自分がどこにいるか監視されているのを怖いと感じるのは筆者だけではないだろう。しかし、ナイル株式会社が運営する「Appliv（アプリヴ）」による「位置情報共有アプリの利用状況に関するアンケート調査」[16]によれば、10 代 20 代男女の 29.4%が「zenly」を利用した経験があり、「zenly」利用経験者の 71.4%が、サービス終了後も他アプリの利用を検討していたことがわかっている。

図４　zenly の利用状況




出所：Appliv（アプリヴ）「位置情報共有アプリの利用状況に関するアンケート調査」より引用

また、株式会社ペンマークが高校生を対象に行った「高校生活実態調査」[17]によると、「利用したことがある新興 SNS」に対して、zenly と同じ位置情報共有アプリである「Whoo」が 42.7%で最多となった。これも、待ち合わせや、仲間との合流という機能的価値がもたらす直接的な効用とは別に、取り繕う事が出来ない自身の位置情報を開示することで、相手に対する（親密性を図りたい相手）ロイヤリティを示す行為に繋がっていると思われる。

このように、BeReal の 2 分間というライブ性は親密性の担保であり、仕事中、会議中、バイト中、職場のバックヤード、更衣室、自宅の周辺、他人の映り込み、映してはいけないモノ、デジタルタト

 | Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

ゥーになり得るものなどを晒してしまうのは、そこに高いプライオリティが置かれているからである。

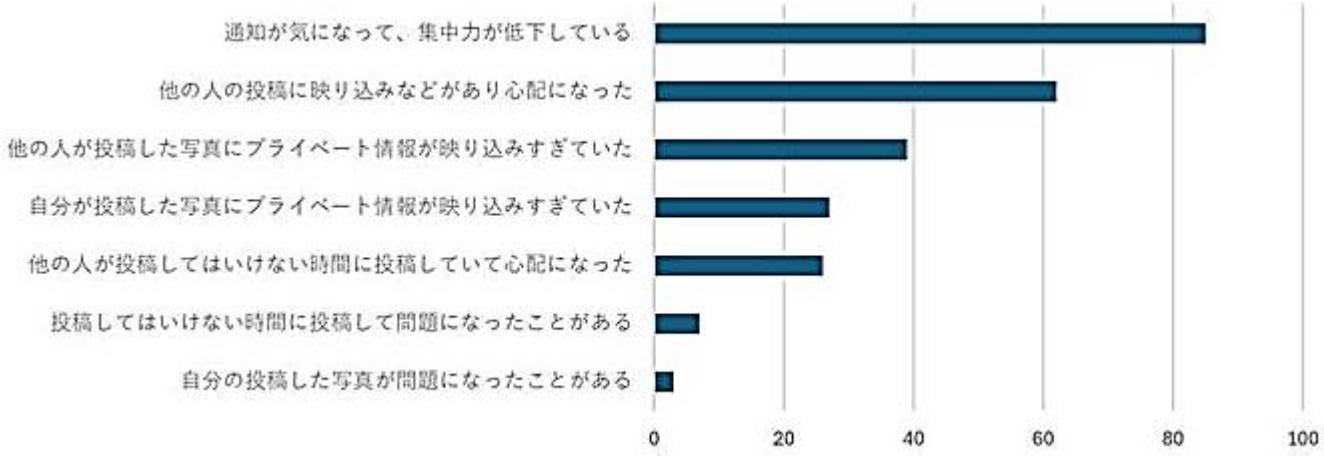
例えば、仕事においては、もし、満足いく給与をもらえていなかったり、やりがいのある（やりたい）仕事でなければ、ほとんどの消費者にとって、労働は消費（生活）するために、やりたくないけれどもしなくてはいけない事、というネガティブな対象であり、会社はあくまでも「消費するための資源を得る」手段にすぎない。そうなると。自分が生活していく上での「やりたくない事」に位置づけられる会社（仕事）の優先順位は必然的に低くなり、自身の事柄のほうを優先してしまう者も少なくないだろう。当たり前のようにそのルールに従う事が、人間関係構築（維持）において重要であると信じているからこそ、今行っていることの優先順位が低ければ反射的に BeReal を優先してしまおう、という思考が働くのかもしれない。ある意味日々惰性的に過ごす時間の中では、前述した通り、BeReal のゲーム性は日常に「突然」という刺激を与えており、日常を写すことを強制されるという、非日常的な指令がいつ来るかもしれない、という感覚が魅力なのかもしれない。

逆に、スマホを見る暇もないくらい何かに没頭していたり、「今」過ごしている時間や、過ごしている相手が自分にとって大切なモノだったら、通知が来ても見向きもしないだろう。

## 10――さいごに

一般的な SNS における投稿が計画性や打算的に基づく能動的なモノである一方で、BeReal における「投稿」及び、それによって生まれる自己開示効果は、BeReal というツールそのものが促したことによるものであり、自身の情報を晒す事、いつ通知が来るかそわそわする事、通知が来たら反射的に撮影を開始する事、撮影をした等価として他人の投稿を見させてもらう事、などユーザーと BeReal の関係性は完全に BeReal 側にイニシアティブがあり、ユーザーは受動的にその仕様を受け入れている。「いつ通知が来るかわからない」というゲーム性は、常に脳裏に BeReal がちらついている状態を生み、生活が BeReal への意識に支配されてしまうわけだ。実際に高橋の調査でも、「通知が気になって、集中力が低下している」が 37.4%と約 4 割に上っており、アプリに振り回されてしまっている実態が明らかになっている。

図５　BeReal で困ったこと




出所：PRESIDENT Online　2024/07/06「SNS に強制されないと「素の自分」を出せない…授業中もバイト中も「BeReal」で撮影する Z 世代の切実なホンネ」より引用

 | Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

今回認めた試論は、仕事中であっても BeReal を撮らなくてはいけない背景には、強い強迫観念や義務感があると考察してきたわけだが、多くのユーザーはこのような感覚を持たずに、ただ通知が来たから、反射的に反応しているにすぎないだろう。上司に許可をとるのも、別に何時間もかかるわけじゃないんだし、そんなに迷惑も掛かることはないだろう、というちょっとトイレやたばこのために席を外すのと同じようなノリで聞いたのではないかと思う。

そもそも、BeReal に限らず様々な交友関係やコミュケーションにおける若者の悩みとは、自分が他人にとっては「交換可能な他者」ではないかという、不安ではないかと考えている。自身が親密圏を線引きできるように、他人もそれを行っているなかで、「自身が誰と仲がいいのか」という事が明確にならないために、半強制的でもルールに従い参加することで、それに従っているという事が安心感を見出すのだろう。筆者が行ったインタビューでも、周りがやっているから、やりたくないけど誘われたから、といった動機の下 BeReal を始めた者も多く、また、自身が投稿しない事、投稿し忘れたことによる罪悪感やプレッシャーを感じるという意見もあった。

BeReal そのものが人間関係の強度にどれだけ影響を与えるかは見当がつかないが、mixi や前略プロフィール、紙のプロフィール交換など、いつの時代も若者は自身のプロフィールや、日記など自身の情報を開示し合う事で人間関係を築いてきた。BeReal においても見せる相手や見たい相手がいなかったら、通知が来ても投稿しようとも思わないだろう。熱心に、そして従順に BeReal で自分を開示（自己監視）するということは、そこにコミュニケーションをとりたい相手がいるからであって、この気持ちそのものは、それ以前の世代が若い頃にそうだったことと何ら変わらない。ただネットというツールの影響が大きいゆえに、ときには異様にさえ見えてしまうのである。

---

1 株式会社 N.D.Promotion　Z 総研「『Z 世代が選ぶ 2024 年上半期トレンドランキング』を Z 総研が発表！」2024/06/03 https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000093.000020799.html

2 制限時間の 2 分以内に撮影できた場合、その日はさらに 2 回、好きなタイミングで投稿できる。

3 高橋暁子　利用率 6 割、「BeReal」が大学生に大人気の理由--実際の使われ方は？ 授業やバイトの中断も　CNET Japan 2024/06/15 https://japan.cnet.com/article/35220182/#:~:text=BeReal%E3%81%AE%E5%88%A9%E7%94%A8%E7%8E%87%E3%82%92,%E8%A8%80%E3%81%A3%E3%81%A6%E3%81%84%E3%81%84%E3%81%A0%E3%82%8D%E3%81%86%E3%80%82

4 【インサイド】ＢｅＲｅａｌ躍進の裏にリサーチあり　トップが語る、Ｚ世代トレンド１位の理由 2024/10/02 00:00 日経クロストレンド

5 高橋暁子　SNS に強制されないと「素の自分」を出せない…授業中もバイト中も「BeReal」で撮影する Z 世代の切実なホンネ　PRESIDENT Online　2024/07/06　https://president.jp/articles/-/83367

6 自意識に応える偶然性／日常の「リアル」に価値　2024/06/27 中部経済新聞 10 ページ

7 日本経済新聞「BeReal、ありのままのはずが……やっぱり「盛りある」」内 Z 世代向けメディア「Sucle（シュクレ）」データ引用 2024/05/06 日

8 2024 年 4 月から 10 月まで高校生・大学生を対象に実施。高校生 30 人、大学生 80 人の計 110 人。

9 前提としては大学に通っている学生は、学ぶために来ているはずだが、残念ながら多くの大学生が必ずしも学ぶことを目的に大学に通っているわけではないので、講義を聞かずにとりあえず黒板の写真だけとって試験に備えたり、仲間内でそれを共有したりする学生は少なくない。

10 東洋経済オンライン「「BeReal」を利用したマッチングアプリに要注意　4 歳以上対象、「出会い系サイト規制法」の抜け道」2024/10/07　https://news.yahoo.co.jp/articles/4c01c0bb2118299ad62d61bcaff1437813b2f561

11 電子掲示板上で参加者同士が知識や知恵を教え合うナレッジコミュニティ

12 自身を他人に監視させることが自己規律に繋がり、監視される主体（自身）が能動的に自分を他人にとっての監視対象に


Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved

なるように、自分自身を監視（ルールを守るように）するようになるわけだ。この己を監視しているという意識がBeRealに対する能動性や義務感を生んでいる。

[13] 余談であるが、MMD研究所が行った「2023年マッチングサービス・アプリの利用実態調査」では20代・30代の半数以上がマッチングアプリ経験者であることが伺えるが、マッチングアプリでの出会いは複数人と同時進行でコンタクトをとり、実際に交際に発展しても価値観が合わなければすぐに別れ、気軽に次の恋人候補を探すことも多く、長く付き合う恋人として定着するのは難しいこともあるようだ。それ故に交際相手に個人情報をあまり開示しようとしない層もいるらしく、自分の恋人の名字やどこに住んでるのか、何の仕事をしているのか、といった基本的な情報を知らないで交際しているカップルも少なくないようだ。ある意味、付き合う相手が流動的に変わることを見越してのリスク管理ともいえるのかもしれない。

[14] 博報堂生活総合研究所（2024）『博報堂生活総合研究所　みらい博2024　ひとりマグマ「個」の時代の新・幸福論』「有識者ヒアリング　谷川嘉浩」p.124-125.博報堂

[15] 一方で、筆者が行ったインタビューでは、親密性という側面で見ると、Instagramのストーリーズ機能で、自身が他人の親しい友達に分類されていることの方が特別感やロイヤリティを感じるという意見も多かった。

[16] ナイル株式会社「位置情報共有アプリ『zenly』のサービス終了に伴う変化を調査！ ユーザーの7割以上が代替アプリに移行（Appliv調べ）」2023/03/13　https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000293.000055900.html

[17] 株式会社ペンマーク「【高校生13万人調査 Vol.2】高校生が利用したことのある新SNS、1位はWhoo（42.7%）。」2023/08/07　https://corp.penmark.jp/news/20230808


Copyright ©2024 NLI Research Institute All rights reserved