

# インターネット掲示板における性的節制言説の論理

## The Logic of Sexual Abstinence Discourse in Internet Forums

第 96 回日本社会学会大会（於：立正大学品川キャンパス）

2023 年 10 月 8 日（日）15:00-18:00

報告者：藤本篤二郎\*

### 1 目的

現在、インターネット上で世界的に広がっている現象として、性的節制がある。これは、一定期間ポルノグラフィの視聴や自慰行為を自ら禁ずるもので、英語圏では 2011 年 6 月以降、電子掲示板（Reddit など）において NoFap などと呼ばれ、主に男性の間で広がっている。その一方で、日本国内では 2000 年以降、「オナ禁」という名で継続的に見られてきた。これは、主に男性の間で行われ、広がってきたという点で英語圏の性的節制の現象と共通しており、日本研究や翻訳書において NoFap の対応物と考えられている（Gygi 2022; Wilson 2017=2021）。本報告では、これらをオンラインの性的節制の世界同時多発的な現象としてとらえる。

性的節制とは身体の自己管理であり、単に身体への働きかけではなく、社会との関わりの中で望ましい自己を追求しようとする実践として、身体の自己管理論の中で議論されてきた。こうした議論は、たとえば西欧であれば Michel Foucault や Heinrich Schipperges の古代・中世の養生研究（Foucault 1984=1987; Schipperges 1985=1988）を、日本であれば、瀧澤利行や西平直などが論じているような養生研究（瀧澤 1993, 2003; 西平 2021）を指す。とりわけ瀧澤は、近世日本の養生論の解釈から、身体の自己管理を社会適応的側面だけではなく、社会変革・社会創造的側面から論じうる可能性を、Foucault や Schipperges による養生の主体性と共同性の議論を援用しつつ提起している（瀧澤 2003: 286-90）。また、このような議論は近代以前に留まるものではなく、近年のマインドフルネスの流行について述べた伊藤雅之も、この実践の現世順応的側面と社会変革の可能性の側面を指摘している（伊藤 2021: 145-8）。同様に、現代のセラピー文化（島藺 2003; 小池 2007）や心理主義批判（Cabanis & Illouz 2019=2022）、アイデンティティ形成の道具としての現代の節制（abstinence）研究（Mullaney 2006）もまた、身心の自己管理（とその功罪）を社会的に論じたものだ。

このような身体の自己管理の議論に現代のオンラインの性的節制を位置づけるとき、この実践を通して実践者たちがどのような自己を望ましいものとして追求しているのか——と、その先にある「そのような自己へと駆り立てる現代社会とは何か」という問い——を明

---

\* 東京大学大学院人文社会系研究科博士課程 2 年 mail: [af0625mmtst36@gmail.com](mailto:af0625mmtst36@gmail.com)

らかにする必要がある。この点について、英語圏の NoFap の言説を分析した先行研究では、「病理からの回復」を志向する自己か (Fernandez et al. 2021)、「男性性の追求」を志向する自己か (Taylor & Jackson 2018; Hartmann 2020)、という二者択一的な視点 (またはこれら両方について論じるケース (Chasioti & Binnie 2021)) で考察される傾向にあり、他にありうる自己像を明らかにするという試みは十分になされてこなかった。加えて、オナ禁の言説が生起し広がった最初の場合である「2ちゃんねる」という場の特性を考慮すれば、そこで志向されていた自己がどのようなものであったかを検討する必要もある (北田 2005)。

そこで、本報告では、オナ禁の実践者の目的や望ましい自己像を明らかにすることを通して、この実践へと駆り立てる論理を理解することを目的とする。

## 2 方法

### 先行研究における方法上の制約

英語圏の NoFap の研究においては、実践者の間で望ましいとされる自己像の時系列的変化、時期的な分布の偏りなどについて明らかにできていない。これは、分析対象のテキストに偏りがあること、量的分析、時系列的な分析を行っていないといった方法上の制約と関わる。たとえば、Taylor & Jackson (2018) の分析は、当初からキーワードを「男性性 (masculinity)」としてデータを抽出しており、男性性を前提とした資料の選定を行っている。他方で、Burnett (2022) による Twitter の NoFap に関する投稿を対象とした分析は、「病理からの回復」を志向する自己や「男性性の追求」を志向する自己といった自己像を前提視せずに、収集データ全体をコーパスとしてテキストに現れる NoFap 実践者の主体の分類<sup>(1)</sup>を行っている点を評価できる。しかし、データにおける時系列的な特徴は明らかにされなかったため、類型化されたそれぞれの主体が Twitter の NoFap 言説のどの時点であらわれたのか、現在までの間で観察されなくなった類型があるのか、などの疑問が残る。

そこで、本研究では、オナ禁の言説が生起し拡大した最初の中心的な場合である 2ちゃんねる上の投稿を対象に、そこで望ましいとされる自己像を量的・時系列的分析 (トピックモデル、特徴語の抽出) により把握する。

### データ

まず、本報告で用いるデータは、英語圏の NoFap の対応事例とされる日本の「オナ禁」について、この言説が生起し拡大した場合である電子掲示板「2ちゃんねる (5ちゃんねる)」の投稿である。データは、コンピュータによる自動抽出によって取得した。まず、過去のスレッド (掲示板の単位。基本的に 1 スレッドあたり 1000 件の投稿が可能) がアーカイブされているサイト「かころぐβ」の検索語・フィルター機能を用いて、2000~2020 年に作成されたスレッドで、スレッド名に「オナ禁」または「禁オナ」を含み、かつ 1 スレッドあた

りの投稿数が 800 件以上ある 2,254 スレッドの URL を取得した。次に、それらの URL を用いてウェブスクレイピングを行い、投稿者名・投稿年月日・投稿メッセージを取得した（表 1）。なお、2ちゃんねるが開始された 1999 年に「オナ禁」または「禁オナ」をスレッド名に含むものは確認できなかった。

また、取得したデータの前処理は、特徴語の抽出やトピックモデル（後述）の前に一般に行われる処理（アスキーアートや外部リンク、html 表記の削除など）を施した。これらの前処理に加えて、2ちゃんねる特有の表現形式である「テンプレート」や「荒らし」は、コピー&ペーストにより反復的に使用されるため特徴語やトピックに偏って出現する可能性があるかと判断し、削除した。そのうえで、のちの分析で必要となるため、日本語形態素解析パッケージ MeCab を使用して抽出した名詞の分かち書き文書（Bag of Words）を作成した。以下で、使用する分析手法について簡単に触れておく。

表 1 収集データとその前処理

対象データ	電子掲示板「2ちゃんねる」(現：5ちゃんねる)
選定条件	
検索ワード	スレッド名に「オナ禁」「禁オナ」を含む全スレッド
期間	2000年10月12日～2020年12月31日の間に開始されたスレッド
絞り込み	書き込み数が800/1000件以上の2254スレッド
収集方法	ウェブスクレイピング(取得日：2022年10月31日) (使用言語：Python、実行環境：Google Colaboratory) 2251スレッド、2,238,233件のメッセージを収集 (2254スレッド中3スレッドは削除されており収集不可)
前処理	
除去	「テンプレート」、アスキーアート、外部リンク(URL)、システムメッセージ、「荒らし」(同じ単語を複数回反復した文字列)、html表記
表現正規化	数字、半角カナの全角統一
文書数(件)	2,226,948
使用パッケージ等	日本語形態素解析パッケージ MeCab (NEologd 辞書) ストップワード：あり 抽出品詞：名詞

## 分析手法

表 1 から明らかなように、分析対象とするデータの総数が膨大であり、これらを人手で逐一読解するというのは現実的ではない。そこで、本研究では膨大なデータの傾向を把握し比較可能にするために、自然言語処理による分析を行う。具体的には、LDA モデルによるトピック生成を行ったのち、特徴語を抽出し集計した。

### (1) LDA トピックモデル

まず、1 年ごとのトピックを推定するため、各年で分割した文書データ群に対して LDA トピックモデルを実行した（トピック数：10）。トピックモデルとは、文書データにある複数の主題を発見したり、それらの主題相互にどのように結びついているか、それらの主題が時系列的にどのように変化するかなどを発見したりするために、文書の単語を分析する統

計的モデルである (Blei 2012: 77-8)。その 1 つである LDA モデル (LDA: latent Dirichlet allocation) とは、データ群の中の全ての文書は同じトピックの集合を共有しているが、それぞれの文書は異なる割合でそれらのトピックを示すという特徴をもつ (Blei 2012: 79)。

本分析でも、単語の意味の多義性やトピックの利用可能性を考慮して、トピックモデルによる推定を行った。数学的な説明についてはここでは省略するが、トピックモデルを用いたテキストの分析によって、①特定の語がそれぞれの文脈で異なる意味を持つことを示すことができる、②トピックモデルのアウトプットの一つであるトピックをコードとして用いることで、コーディングの客観性が高まる、といった点が、分析上の特徴と考えられている (小田中・中井 2019: 284)。このような特徴が 2 ちゃんねるの大量の「オナ禁」言説を把握することにも役立つと考え、本分析で採用した (なお、LDA モデルは Python で利用可能なパッケージ gensim を用いて実行)。

## (2) 特徴語の抽出

次に、各年においてトピックモデル生成後に算出された特徴量 (saliency) にもとづく上位 30 語のうち、5 年 (回) 以上出現している語を抽出した (表 2、1 行目)。この特徴量は、「対象文書中で観測された全単語から無作為に選ばれたある単語に対して、特定の単語が生成しているトピックの決定にとってどの程度情報量をもっているか」を示す指標 (次式) と、文書全体における特定の単語の出現確率の積によって与えられる：

$$distinctiveness(w) = \sum_T P(T|w) \log \frac{P(T|w)}{P(T)}$$

ここで、 $P(T|w)$  は条件付確率 (観測された単語  $w$  が潜在的なトピック  $T$  によって生成されている確率)、 $P(T)$  は周辺確率 (無作為に選ばれた単語  $w'$  がトピック  $T$  によって生成されている確率) (Chuang et al. 2012)

このようにして算出された特徴量により、単に文書全体で出現頻度が多いかどうかだけでなく、トピックの生成に影響するより特徴的な単語であるかどうかという情報を考慮した単語を抽出することができる。なお、各年の saliency にもとづく上位 30 語は Python で利用可能なパッケージ pyLDAvis を用いて調べた。

次に、それらの抽出した特徴語のうち、日時や期間を表す単語や、当該データに共通して現れる単語、および多岐にわたる用法が混在している可能性のあるものを除外した (表 2、2 行目)。たとえば、「今日」「お前」のような単語は日常的にも頻出しうる単語であり相対的に特徴的と考えにくい。また、「オナニー」なども当該データであれば頻出して当然であり、かえって特徴的ではない単語であるように思われる。

最後に、残った特徴語のうち、共起することの多い同カテゴリーの語句を合算して集計対象とする特徴語リストを作成した (表 2、3 行目)。具体的には、「肌」と「顔」、「参加」と「参戦」である。このように選出された 19 種類の特徴語の集計結果は結果の章で述べる。

表 2 特徴語のリスト

抽出語	今日 (20)、オナニー (20)、生存 (19)、リセット (19)、夢精 (18)、参加 (17)、エロ (17)、週間 (16)、禁 (16)、効果 (16)、乙 (15)、お前 (15)、性欲 (14)、明日 (13)、射精 (13)、我慢 (12)、報告 (12)、集計 (11)、昨日 (10)、最近 (9)、猿 (9)、位 (8)、顔 (8)、せい (8)、セックス (8)、好き (7)、目標 (6)、余裕 (6)、夢 (6)、禁欲 (5)、肌 (5)、健康 (5)
除外語	今日 (20)、オナニー (20)、週間 (16)、禁 (16)、乙 (15)、お前 (15)、明日 (13)、射精 (13)、昨日 (10)、最近 (9)、せい (8)、好き (7)
集計対象	生存 (19)、リセット (19)、夢精 (18)、参加+参戦 (17+4)、エロ (17)、効果 (16)、性欲 (14)、我慢 (12)、報告 (12)、集計 (11)、猿 (9)、位 (8)、顔+肌 (8+5)、セックス (8)、目標 (6)、余裕 (6)、夢 (6)、禁欲 (5)、健康 (5)

(注) 各単語末尾の括弧付き数字は出現回数を表す。

### 手法選択の背景

分析結果を示す前に、まず、「目的」や「望ましい自己像」を明らかにするにあたって、トピックモデルや特徴語の抽出が最適な手法なのか、という疑問に答えておく。直接的には、これらの手法は最適ではないと思われる。なぜなら、直接的に目的や望ましい自己像について言及している投稿を抽出して読み取ればよいし、以下で述べるように本報告で用いるデータはモデルにとって望ましくない特性を有していると考えられるからだ。しかし、膨大なデータから「目的」や「望ましい自己像」を人手で読み取っていくことが困難であるため、現実的ではない。また、「目的」や「望ましい自己像」について語っている投稿を予め辞書的に絞り込むアプローチも考えられるが、2ちゃんねるにおけるコミュニケーションが独自の造語・表現を豊富に伴うことを考慮すると、これも適切ではない。むしろ、実際に語られている言説全体から特徴を把握し、その特徴から具体的なデータへとフォーカスし、目的や自己像を明らかにするのが次善の策であるように思われる。

次に、2ちゃんねるの投稿というデータの特性上、LDA トピックモデルを適用することが適切であるのかという疑問に対して答えておく。

確かに、短文のデータに LDA トピックモデルをそのまま適用すると、推定されたトピックの一貫性に問題が生じる可能性がある。実際、一投稿あたりの文字数が短い Twitter の投稿を対象に複数のモデルの評価を行った Qiang et al. (2016) によれば、LDA では 50%程度のトピックの一貫性 (coherence) にとどまった (Qiang et al. 2016: 373)。図 1 で示すように、本報告で用いる 2ちゃんねるのデータは Twitter のような投稿文字数の制限がないにもかかわらず、平均文字数では参考データである Twitter の投稿と比較しても短い (2ちゃんねる : 33.5 字、Twitter : 46.2 字)。そのため、LDA トピックモデルを適用したとしても、文字数の少ない投稿の影響をより強く受けトピックを有効に推定できない可能性がある<sup>(2)</sup>。

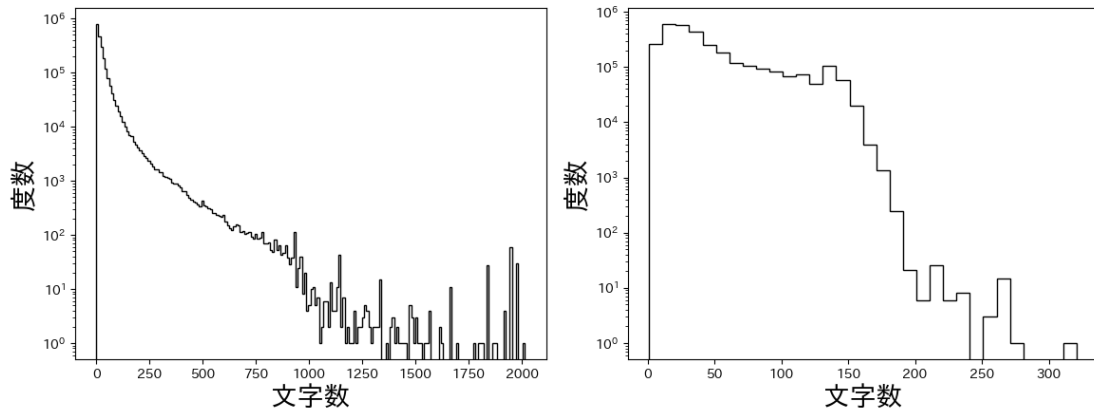


図1 収集データの一投稿あたりの文字数の分布

(注) 左：2ちゃんねる（総データ数：2,226,940、平均文字数：33.5字）

右：(参考) Twitter（総データ数：3,095,996、平均文字数：46.2字）

しかし、時系列的な変化を把握するという目的を鑑みて、本報告では各年の文書数を維持するため文字数の少ないデータもトピックの推定に含めた。というのも、文字数で学習用の文書を絞り込むと、トピック推定のための文書数が不足する可能性があるためだ。時系列的な変化を言説の特徴から把握するにあたり、各年の文書でトピックを推定するためにはある程度の文書数を確保する必要がある。また、LDA トピックモデルの結果から「特徴量」を算出することができるため (Chuang et al. 2012)、それをもとにトピックの生成にとって重要と考えられる特徴語を抽出し、言説の特徴を単語の出現頻度の推移からも把握することができるという利点もある。このように、LDA トピックモデルの実行条件や得られた結果の利用可能性から判断して、文字数の問題に留意しつつもデータの絞り込みは行わないこととした。

以上のような背景から、本報告ではさしあたり文字数で絞り込みを行わず、各年で分割したデータに対して LDA トピックモデルを適用し (トピック数：10)、その結果から算出された特徴量をもとに特徴語を選出し、それらの年別出現頻度 (割合) を時系列的に集計した。また、これはトピックモデルを適用する分析一般に言えることだが、推定されたトピックに対して、それを構成する単語群だけで判断するのではなく、実際の文書の質的な読解で補完される必要がある (Brookes & McEnery 2019: 19)。そのため、本報告でも、推定されたトピックを検討するにあたっては実際の文書を参照した<sup>(3)</sup>。

### 3 結果

図2は、収集した2ちゃんねるのオナ禁スレッドの投稿の、各年において抽出された全名詞の延べ出現数に占める特徴語の出現数の割合である。ここから全体的な傾向を把握する

と、特に「生存」「報告」「効果」「参加+参戦」「夢精」の5つの特徴語は変動が大きいことがわかる。ここで可視化した内容と、各年で実行したトピックモデルの結果をもとに、2ちゃんねるのオナ禁言説において望ましい自己像がどのようにあられ、変化しているかを整理する。

なお、2ちゃんねるというメディアの特性上、オナ禁実践者の正確な属性を知ることは難しいが、周辺の情報などから、基本的に男性と想定できる。実際、2ちゃんねるの全ユーザの3分の1は30代までの男性で占められており（株式会社トライバルメディアハウス・株式会社クロス・マーケティング 2012）、その中でも、現在でいう「弱者男性」に関わる掲示板のカテゴリーが2000年前半に多数創設され、当時の若年男性に人気であったという（伊藤 2022）。以下で抽出された自己像も、その内容からして基本的に（若年異性愛）男性ユーザにとってのそれであると想定してよいだろう（もちろん、女性ユーザが存在しなかったわけではない）。

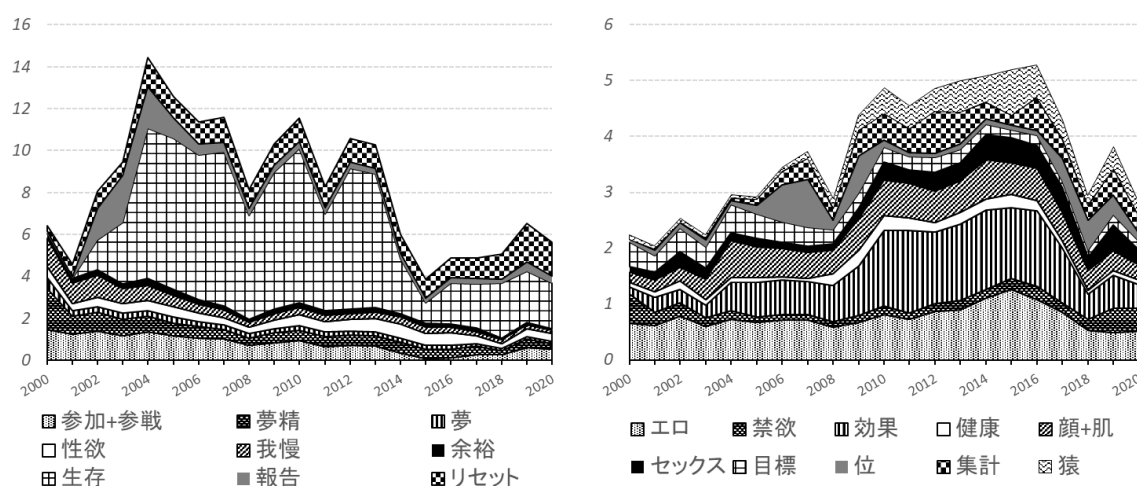


図2 2ちゃんねるの「オナ禁」言説における特徴語の推移（2000年～2020年）  
 (注) 縦軸：各年で抽出された全名詞の延べ出現数に占める特徴語の割合（%）

### 望ましい自己像の変遷

#### (1) 2ちゃんねる内のゲームに身を投じる「2ちゃんねらー」としての自己

まず、2ちゃんねるにおける「オナ禁」投稿には、この実践にゲーム的な意味づけを与えるトピックや語彙が特徴として継続的に表れていた。実際、「スタート」や「ゴール」、「参加・参戦」といった語を含むトピックが2000年から見られており、2000年9月から「独身男性」板で始まった「禁煙マラソンならぬ、禁オナニーマラソンしません？」という名のスレッドを皮切りに長期的に継続したものも多数ある。スレッドの参加者は自身の継続日数を報告し、それらを参加者の代表が集計し順位を発表する（抽出語：「集計」「位」）。無事に継続できている場合は「生存」、継続できなかった場合は「リセット」という語で報告する、

というものだ。こうした企画は2ちゃんねる内で同時多発的に行われ、「レース」(2010年特徴語)「バトル」「ランキング」(2017~2020年特徴語)といった競争の語彙としても表れている。また、抽出語リストには含まれていないが2002~2007年の特徴語にあがっていたものとして、「新兵」「少尉」「元帥」などの「階級表」の語彙がある。これらは継続日数に応じて階級を「昇進」させていくというルールによるものだ。他にも、「悪魔」(後述)という特徴語は、当初はこうした企画のルール上認められていた参加方法の一形態であり、オナ禁を継続する者とそれを邪魔する者との駆け引き＝ゲームが行われていたことを示すものである。

2ちゃんねるにおいてゲーム的にオナ禁に取り組み、経過報告する実践者たちは、内輪でのつながりを維持し自己目的的なコミュニケーションを行う「2ちゃんねらー」としての自己を体現している。たとえば、「ローカルルール」など、そのスレッド内部でのみ通用する規範を守っていること(木本 2004: 250-1)、マラソンやレースそれ自体に明確な目的はなく、参加者が単に継続日数を報告しあい、時に妨害しあうことで2ちゃんねるのオナ禁は成り立っている。このように、彼らは内輪性を再生産するコンサマトリーなコミュニケーション(北田 2005: 203)を行っているという点で「2ちゃんねらー」としての自己を表している。もっとも、こうした特徴は抽出語の割合が減少傾向にあることから、中心ではなくなっていたと考えられる。

## (2) 情報リテラシーが高く、快楽を志向する自己

次に、2000年代前半には、ゲームのように開催されていた2ちゃんねる内のオナ禁において、快楽を志向する参加者がいた。まず、2000年の特徴語でもある「悪魔」は、スレッドに「エロ」に関する画像や動画のURLを投稿することによってオナ禁実践者を妨害する者であった。このような存在は実践者の間で恐れられていたとはいえ、当初はルールとして許容されていた。それだけでなく、抽出語の一つである「エロ」それ自体が2000~2003年頃までは「見る」「収集」「集める」といった語彙とともに現れる場合がほとんどであり、楽しみや日課として、あるいはオナ禁の難易度をあえて上げるための手段として位置づけられていた。そのため、この時期の実践者にとって、「悪魔」や「エロ」はゲームを楽しむための要素であった。次に、抽出語の「夢精」は2000年から2010年代前半(2012年頃)までは有無の両方について語られ、「ない」がゆえに「したい」という語りと、「ある／してしまった」という語りを併存させていた。特に、前者の語りでは、「夢精は自慰行為やセックスよりも気持ちいい」という言説によって支持される「より大きな快楽」への志向、経験したことのない夢精を経験したいという憧れ、さらに、ルール上の「勲章」や、個人にとっての「ゴール」として位置づけられていた。このように、「悪魔」や「エロ」を許容する参加者、そして「夢精」に憧れるタイプの参加者に共通して、快楽への志向が見られた。

2000年代前半に、性的節制であるはずの「オナ禁」において快楽が同時に志向されていたのは、それが情報リテラシーの高い自己が望まれ、その結果として得られるものであった



からだと考えられる。このことは、特に、「エロ」が許容されていたことと関連して説明できる。2000年代前半の2ちゃんねるにおいて、「ポルノサイト」は「ブラクラ（ブラウザ・クラッシャー）」と並んでユーザのコンピュータ環境を脅かすものとして警戒されていた<sup>(4)</sup>。そのため、2ちゃんねるのオナ禁参加者もまた、個人所蔵の画像などのファイルをアップロードできる多様な「アプロダ（アップローダー）」（2典プロジェクト 2005: 100-1）を駆逐することで自分たちが安心して情報にアクセスできる環境を整える必要があった。つまり、「ポルノサイト」ではなく「エロ」を見ることは、「安心して見られるサイト」を享受することであり、単に性的な快楽だけでなく、「2ちゃんねらー」である彼らの「情報強者」（伊藤 2022: 152）としてのプライドを同時に満足させるものであった。このように、2000年代前半に見られる快楽志向の自己は、情報リテラシーの高い自己を前提にしていると考えられる。

しかし、2000年代半ば以降は、オナ禁によって得られるとされる「効果」（後述）についての言説が中心的となり、このような自己が語られることはなくなっていく。実際、「エロ」に関しては、2004年以降は楽しみの対象としてよりも「見ない」という語りが主流となり、「悪影響」を及ぼし、オナ禁の意味〔効果〕がなくなるもの、「ポルノ依存症」（2017年トピック）の原因として避けるべきものとなった。特に、2006年以降は「エロ禁」という語彙の使用が広がり、2014年と2015年には生活規範としてトピックに表れるほか、「貼る」者もはや「悪魔」ではなく「他人の足を引っ張ろうとする輩」と蔑まれるようになる。「夢精」もまた、2012年頃を境に、「ある／してしまった」という語りが中心的になる。不可抗力であるから許容される、あるいは、処理に困るという語りは継続的に現れるが、特に目立つ記述は「悪影響」である。「ダメージ」「損失」「エネルギーの消費」、あるいは、「DHT」（男性ホルモンの一種である「ジヒドロテストステロン」の略語）を分泌するため有害である、といったものである。これらは、2004年からトピックとして現れつつあった「効果」を判断基準とした夢精へのネガティブな意味づけである。

### （3）女性との関係性を自由に築き、主導できる自己

2000年代半ば以降の2ちゃんねるにおいて、オナ禁は何らかの利益を実践者にもたらすものと考えられるようになり、「効果」についての語りが中心となっていった。その中でも特に、オナ禁によって女性との関係性を構築することができる、という語りは特徴的なものの一つである。もっとも、こうした語りは「フェロモン効果」や「ホルモン効果」などという名で2000年から見られたが、特徴語として表れるのは後になってのことだ（「女性」は2012、2014、2015年に、「女の子」は2003年に出現）。そこでは、女性に対して主体的に声をかけ、主に性的な関係性——ただし、あくまで「セックス」に至るまでが目標であり、それ以降のパートナー間の親密な関係の向上について語られることはほとんどない——を築くという、いわゆる「モテ」が志向されている。先述した「2ちゃんねらー」が、リアルな人間関係が希薄なことを意味する「非リア充」や女性との恋愛関係を持ってないことを意味す

る「非モテ」といった性質で語られていたことに注意すれば（仲正 2014:257）、こうしたあり方は「2ちゃんねらー」からの「脱却・逆転」を目指しているように思われる。

女性とのコミュニケーションをとれない「2ちゃんねらー」としての実践者が「脱却・逆転」を目指すことができるのは、「効果」の語りにおいて《女性》をステレオタイプ化しているからである。実際、「フェロモン効果」や「ホルモン効果」の語りに顕著なのだが、「オナ禁によって実践者はフェロモンや男性ホルモンを分泌させ、女性はそれらに自動的に反応する」と考えられている。それゆえ、オナ禁の実践者は、《女性》がオナ禁実践者のフェロモンや男性ホルモンに反応して自動的に近づいてくるものと考え、限られた範囲での主観的観測にすぎない「電車に乗っていると女性からの視線が増えた」、「電車に乗っていると周囲に女性が座ってくる」という経験を「電車効果」として語り、《女性》との関係性を期待するのである<sup>6)</sup>。

#### （4）容姿の改善や健康を志向し、身体を自ら管理できる自己

「効果」についての語りにおける特徴として、生活習慣や身体的なコンプレックスの改善が挙げられることも重要である。具体的には、2004年以降、朝の目覚めや明晰さ、頭髪の毛量改善などがトピックとして見られるほか、身体的利得（「肌」「顔」「健康」）が特徴語としても表れている。特に、特定の身体的部位について言及される際は、いずれも自らの容姿が整っていくことを指している。オナ禁を継続することによって、目覚めが良くなるだけでなく、健康や理想的な容姿をも得られるようになると考えられている。

オナ禁を通して自らの身体に望ましい変化を感じた実践者たちは、身体を主体的に管理することを志向するようになる。具体的には、すでに触れた「エロ禁」と同様に、運動（2012年）、食事（2013、2015年）やストレスへの配慮（2014年）、亜鉛の摂取（2014年）といった「効果」のための生活規範が、2ちゃんねらのオナ禁実践者の間で中心的に語られるトピックとなっていく。実践者たちは、単に継続日数を競い合うゲームに興じるのではなく、「効果」を前提として性欲の自己管理を通じた理想の身体を求めるようになるのである。

身体を自ら管理する自己と対をなすものとして、自らの性欲を管理できず自慰行為をしてしまう者を軽蔑するのに用いる「オナ猿」という語がある（抽出語「猿」、2015、2016、2019年トピック）。この語彙は、基本的な意味としては、自慰行為の頻度が極端に多いこと、それと関連して容姿の醜さ、理性の欠落、気持ち悪さなどの性質を有している者を指し、自身あるいは他者に向けて用いられる比喻表現である。「猿だった」と過去形で用いられ、「なる」「戻る」「退化」という語と共に用いられたりする場合が多い。

また、この語彙には、「サルと人間」という図式が想定されている。というのも、「猿」と対比されているのが、「進化」し「成長」した結果としての「人間」であり「一般人」だからである。自慰行為を頻繁にしてしまう状態は「廃人同然」であり、脱出すべきとされるのである。このような図式は「猿は自慰行為を覚えると一生あるいは一日中続ける」という語りによって支持されており、これが「都市伝説」（2015年の特徴語）として否定されたとし

でも、有効な図式として使われ続けている。

もっとも、「猿」は当初からこの意味・図式で用いられていたが、特徴語として現れるようになる2009年以降は、他者に対する蔑称としての使用が多くみられるようになる。特徴語「効果」の割合の増加と対応するように、そのような「効果」を否定する、あるいは嫉妬の感情を書き込む人間に対してこう呼ばれるようになる。結果的に「猿」は、社会的な結果を出していない、認められる地位にいない、取り柄のない「ダメ人間」を指す語彙として意味を拡大していった。

### 分析結果のまとめ

以上の結果を簡潔にまとめると、(1)「参加」「報告」といった、2ちゃんねる上でオナ禁を語る場における「ローカルなルール」を守り、ゲームに身を投じる「2ちゃんねらー」としての自己が継続的に見られ、その派生として、(2)快樂を志向しつつ情報リテラシーのある自己が2000年代前半に特徴として表れていた。しかし、2000年代半ば以降は、オナ禁によって得られるとされる「効果」についての語りが中心的となり、その中で(3)女性との関係性を自由に築き、主導できる自己や、(4)容姿の改善や健康を志向し、身体を自ら管理できる自己が中心となっていた。変遷をあえて図式化するとすれば、コンサマトリーなコミュニケーションのネタとしてオナ禁を行う自己から、自明視された「効果」を求めてオナ禁を行い、主体的に自らを管理する自己へ、ということになるだろうか。

また、女性（との関係性）を主導できる自己や身体を管理できる自己は英語圏のNoFap研究でも見られる。これらは、女々しく弱々しい男性や自己管理のできない男性を劣位に置くという男性間の序列や、能力主義的な異性愛男性性を形成していると解釈されている（Hartmann 2020: 422-4）。一方で、2ちゃんねるのオナ禁言説には、オナ禁の実践を否定する者を「猿」と呼び、非人間に位置づけるなど、より差別的・過激な序列を形成している可能性がある。

## 4 結論

以上のように、2ちゃんねるの「オナ禁」言説からは、2ちゃんねるにおいて望ましいとされる自己像から、身体を自ら管理したり、女性との関係において主導権を握ったりすることで男性間の序列競争に優位に立とうとする自己像へと移行していた。たしかに、2000年代前半においては、「ネタ」的にゲームに参加するという内輪の繋がりを重視するコミュニケーションが特徴的であり、その点では北田（2005）が述べていたようなアイロニズムの論理が中心であった。しかし、「効果」が語られるようになってからは、身体や女性を管理可能な対象とすることが、実践者を駆り立てるオナ禁固有の論理となっていることが示唆された<sup>(6)</sup>。

本報告では、2ちゃんねるで2000年から2020年にかけて投稿されたデータを対象に、現代の性的節制としての「オナ禁」言説において、どのような自己が目指されていたのかを時系列的な変化を含めて把握した。望ましいとされる自己像が言説内で変化していったことが、生成されたトピックや特徴語の推移から明らかになった。その一方で、選択した分析手法に関する問題など、今後の課題として解決していく必要がある。

## 註

- (1) 彼によれば、①ポルノで害された日常を NoFap によって取り戻し、「現実の女性」との関係構築しようとする主流派 (Fapstronauts)、②新自由主義的な形式と密接に結びつけて自己啓発に勤しむ者 (Self-Masters)、③アイロニカルに実践するゲーマーやアニメ好き (Role-Players)、④宗教的信仰との関連で実践する者 (Believers)、⑤自らの性的衝動を制御可能にして、乱交や異性愛結婚を志向する反フェミニスト (Meninists)、⑥支配的な男性性を逆転させた秩序のなかで、女性への隷属を性的欲望とする者 (Fetishists)、⑦ポルノグラフィ産業への批判を通して反ユダヤ主義などを標榜するオルタナ右翼 (Alt-Righters) という7類型が確認できるという (Burnett 2022)。
- (2) 実際、大林ほか (2022) のように、分析対象のデータが短文であることを理由にトピックモデルではなくクラスター分析を採用する場合もある。
- (3) 2000年から2020年の各年において推定されたトピックについて、そのトピックを説明している確率をもっとも高い文書群上位10文書と、その文書群からランダムに選ばれた10文書の計20文書を参照用データとした。つまり、参照用データは全体で  $20 / \text{トピック} \times 10 \text{トピック} / \text{年} \times 21 \text{年} = 4200$  である。
- (4) ブラウザ・クラッシャーとは、ウェブブラウザが際限なく開き続けるなどの不具合を起こし、最悪の場合はパソコン本体を故障させる場合もある悪意あるウェブページを指す (コアマガジン 2004: 118)。
- (5) このような経験を実践者が取り立てて「電車効果」と名づけることによって、オナ禁の実践者は《女性》からのまなざしを内面化する自己を形成していると考えられる。このような《女性》を実践者たちが構築していることは、「包茎」言説においてリアルな女が不在な中で「女の意見」が男性による男性支配の機能を果たしていること (澁谷 2021: 216-8) と同様の関係性を示している。
- (6) もちろん、北田が2ちゃんねるを例に論じたアイロニズムは、その極限として素朴なまでのロマン主義へと帰結するものである。その意味で、特に女性との関係を自由に築くことを志向する自己は、「2ちゃんねらー」を単に反転させた理想にすぎないため、「2ちゃんねらー」としての自己に内在的な派生形 (実存を満たすことに振り切った帰結としてのロマン主義) であると考えられるかもしれない。ただし、その場合でも、なぜ他の事柄ではなく「女性との関係性」なのか、という疑問は残る。

## 文献

- Blei, D. M., 2012, "Probabilistic Topic Models," *Communications of the ACM*, 55(4): 77-84.
- Brookes, G. & McEnery, T., 2019, "The Utility of Topic Modelling for Discourse Studies: A Critical Evaluation." *Discourse Studies*. 21(1): 3-21.
- Burnett, S., 2022, "The Battle for 'NoFap': Myths, Masculinity, and the Meaning of Masturbation Abstinence." *Men and Masculinities*. 25(3): 477-96.
- Cabanas, E. & Illouz, E., 2019, *Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control our Lives*, Polity Press. (高里ひろ訳, 2022, 『ハッピークラシー——「幸せ」願望に支配される日常』みすず書房.)
- Chasioti, D. & Binnie, J., 2021, "Exploring the Etiological Pathways of Problematic Pornography Use in NoFap/PornFree Rebooting Communities: A Critical Narrative Analysis of Internet Forum Data." *Archives of Sexual Behavior*. 50(5): 2227-43.
- Chuang, J., Manning, C. D., Heer, J., 2012, "Termite: Visualization Techniques for Assessing Textual Topic Models," *AVI '12: Proceedings of the International Working Conference on Advanced Visual Interfaces*. 74-7.

- Fernandez, D. P., Kuss, D. J. & Griffiths, M. D., 2021, “The Pornography “Rebooting” Experience: A Qualitative Analysis of Abstinence Journals on an Online Pornography Abstinence Forum.” *Archives of Sexual Behavior*. 50(2): 711-28.
- Foucault, M., 1984, *Histoire de la Sexualité Vol. 3: Le Souci de Soi*, Gallimard. (田村俣訳, 1987, 『性の歴史III——自己への配慮』新潮社.)
- Gygi, F., 2022, “Falling in and Out of Love with Stuff: Affective Affordance and Horizontal Transcendence in Styles of Decluttering in Japan.” *Japanese Studies*, 42(2): 195-212.
- Hartmann, M., 2020, “The Totalizing Meritocracy of Heterosex: Subjectivity in NoFap.” *Sexualities*. 24(3): 409-30.
- 伊藤昌亮, 2022, 『弱者男性論』の形成と変容——『2ちゃんねる』での動きを中心に『現代思想』50(16): 142-55.
- 伊藤雅之, 2021, 『現代スピリチュアリティ文化論——ヨーガ、マインドフルネスからポジティブ心理学まで』明石書店.
- 株式会社トライバルメディアハウス・株式会社クロス・マーケティング編, 2012, 『ソーシャルメディア白書 2012』翔泳社.
- 木本玲一, 2004, 「電車男の物語——いかにして好意的〈世論〉は形成されたか」遠藤薫編『インターネットと〈世論〉形成——間メディア的言説の連鎖と抗争』東京電機大学出版局, 245-56.
- 北田暁大, 2005, 『嗤う日本の「ナショナリズム」』NHK ブックス.
- コアマガジン, 2004, 『2ちゃんねるアーカイブス Vol.1』株式会社コアマガジン.
- 小池靖, 2007, 『セラピー文化の社会学——ネットワークビジネス・自己啓発・トラウマ』勁草書房.
- Mullaney, J. L., 2006, *Everyone Is NOT Doing It: Abstinence and Personal Identity*, London: The University of Chicago Press.
- 仲正昌樹, 2014, 「リア充／非リア充の構造」川上量生監修『ネットが生んだ文化——誰もが表現者の時代』株式会社 KADOKAWA, 237-65.
- 西平直, 2021, 『養生の思想』春秋社.
- 2 典プロジェクト, 2005, 『2 典 第 3 版』宝島社.
- 大林真也・稲葉美里・大平哲史・清成透子, 2022, 「人々は現実の社会的ジレンマ状況をどのように解釈しているか——テキストマイニングによるフレームの探索的分析」『理論と方法』37(2): 156-69.
- 小田中悠・中井豊, 2019, 「意味世界の計算社会科学的分析に向けて——社会学におけるトピックモデルの意義の検討」『理論と方法』34(2): 280-95.
- Qiang, J., Chen, P., Wang, T. & Wu, X., 2016, “Topic Modelling over Short Texts by Incorporating Word Embeddings.” Kim, J., Shim, K., Cao, L., Lee, J., Lin, X. & Moon, Y. eds., *Advances in Knowledge Discovery and Data Mining*. Cham: Springer, 363-74.
- Schipperges, H., 1985, *Der Garten der Gesundheit. Medizin im Mittelalter*, Zürich: Atrmis Verlag. (大橋博司・濱中淑彦・波多野和夫・山岸洋訳, 1988, 『中世の医学——治療と養生の文化史』人文書院.)
- 澁谷知美, 2021, 『日本の包茎——男の体の 200 年史』筑摩書房.
- 島藺進, 2003, 『〈癒す知〉の系譜——科学と宗教のはざま』吉川弘文館.
- 瀧澤利行, 1993, 『近代日本健康思想の成立』大空社.
- , 2003, 『養生論の思想』世織書房.
- Taylor, K. & Jackson, S., 2018, “‘I want that Power Back’: Discourses of Masculinity within an Online Pornography Abstinence Forum.” *Sexualities*. 21(4): 621-39.
- Wilson, G., 2017, *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*, 2nd ed., UK: Commonwealth Publishing. (山形浩生訳, 2021, 『インターネットポルノ中毒——やめられない脳と中毒の科学』DU BOOKS.)