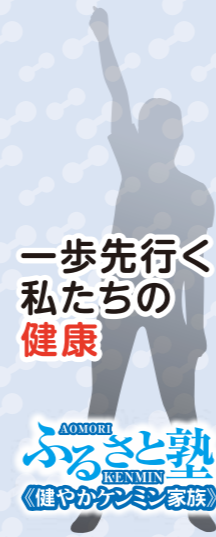




吉池 信男
(神奈川県横浜市出身)
青森県立保健大学教授・理事
(社会貢献担当)、医師。
研究テーマ：地域、国、地球レベルでの健康・栄養政策に関わる
予防医学的研究。



竹林 正樹
(青森市出身)
米国大学院MBAの後、青森県立保健大学へ。博士(健康科学)。
「わかっていてもつい先送りしてしまう人を動かすには？」を行動経済学の視点から研究中。



第16回 「自分で決めたことは守りたくなる」の話

竹林君 様式を変えるだけで受診率が向上するのは、人間心理のツボを

吉池先生 はい。「コミットメントと一貫性の活用例」として、厚生労働省は「がん検診受診のお知らせを、受診予定日時と場所を自分で記載する様式にしたら、受診率が上がった」という事例を紹介しています(注2)。

竹林君 私も「みんなで筋肉体操」を見て腕立て伏せをしようと思っただけで、夕食後でいいか「風呂に入る直前でいいかな」と先送りしているうちに、結局やらない日もあって……(注1)。「風呂に入る直前、居間の鏡の前で25回やる」と事前に決めてしまった方がいいんですね。

吉池先生 これは「コミットメントと一貫性」という心理です。ポイントは、単に「やります」「よりも」○時にこの場所ですと「具体的に決める」と、実行の可能性が高くなるという点です。

お知らせの表現を変えるだけで受診率が上がります。

検診のお知らせ

受診の予定日時
場所を記入して下さい

日時 月 日 ()

場所

吉池先生と竹林君は10月12日(土)、13日(日)開催の県立保健大学祭でのポスター発表の準備をしています

竹林君 準備の様子をSNSにアップしました。投稿を見た人がたくさん来てくれるといいですね。

吉池先生 竹林君はSNSを積極的に使っていますか？

竹林君 あまり積極的ではないです。正月に、私の友達は新年の目標をSNSにアップしましたが、恥ずかしがり屋の私は公開範囲を「自分のみ」に設定して、こっそりとアップしました(笑)。

吉池先生 今日は決意や宣言をテーマに考えていきます。次の問を見てみましょう。
★

問

大学生に12月26日締切の課題を出したところ提出率は33%だった。別の学生には課題に取り組む具体的な時間と場所を宣言するよう指示したところ、提出率は何%になっただろうか？

A 50% B 75% C 100%

吉池先生 答えはBの75%です。この実験から、どんなことが言えるでしょうか？

竹林君 実験のためにクリスマス明けを締切にしたことを学生が知ったら、この先生はさぞ恨まれたことでしょうね(笑)。

吉池先生 それ以外でお願いします(笑)。

スマホでSNS投稿

大学祭

10月12,13日

青森県立保健大学

吉池先生 大学祭のポスター発表もギリギリながら締め切りをきちんと守りましたね。

竹林君 このポスター発表では、FEELERで紹介したトピックもたくさん取り上げているので、読者の皆様にもぜひ見に来てほしいですね。

(注1) 先月号で紹介した「疲れるとセルフトロールが緩み、健康行動をしたくなる法則」です。疲れているときの判断は、得てして楽な方に流されやすいので、冷静なときに前もって決めておいた方が良いでしょう。

(注2) 「厚生労働省 受診率向上施策ハンドブック(第2版)」で検索するかQRコードからジャンプしてください。



(注3) 大阪大学の竹文雄先生が「阪神ファンの場合」実行しなかつたら巨人ファンクラブに寄付する仕組みにすると実行確率が高まる」と紹介しています。

(注4) 今までもFEELERの原稿は締め切りを破ったことがなく、「いつか編集部から表彰されるのでは……」と期待しています。

★「スイッチ」(チップ・ハース、ダン・ハース著)、「影響力の武器」(ロバート・チャルディーニ著)を参考にしました。

あとがき 毎年、初雪予報が出る同時に、「まだ冬タイヤに替えていない！」という声がよく聞かれます。そのときになって慌てないように、今のうちに「10月〇日、近所のガソリンスタンドでタイヤ交換する」と決めてしまうことをお勧めします。