

つぶやき 課外ゼミ

Premium
プレミアム

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。



一歩先行く
私たちの健康

あomorいふるさと塾
KENMIN
《健康や家庭を大切に》

第15回 「健康の話はシンプルに」の話

吉池先生と竹林君は東京大学で開催中の日本健康教育学会に参加しています。

吉池先生 竹林君はどこに行ってもスーツを着ていますね。常に正装を意識しているのですか？

竹林君 服を選ぶのが苦手で、同じデザインの服を何着も持っているからです(笑)。「バッテリー」という漫画の、「国王はいつも同じ軍服を着ているように見えて、実は世界の有名デザイナーたちにつくらせた服を何百着も持っている」というエピソードに影響されて…。

吉池先生 頭が疲れると直感的な行動をするという研究があります。その意味で、毎朝服を選ぶ気疲れから解放されるために、いつもスーツを着るといのは、合理的な考えです。では、実験を見てみましょう。



いものをたくさん食べたこととあります(注3)。

吉池先生 竹林君はその反省を生かして、今はとてもシンプルな話し方になっていますよ。

竹林君 ありがとうございます！さて、私たちも学会で勉強して心地よく疲れましたので、帰りにアイスを食べましょうか(笑)。

吉池先生 竹林君はセルフコントロールが緩んでいるので、シングルアイスにしておきましょう(注4)。

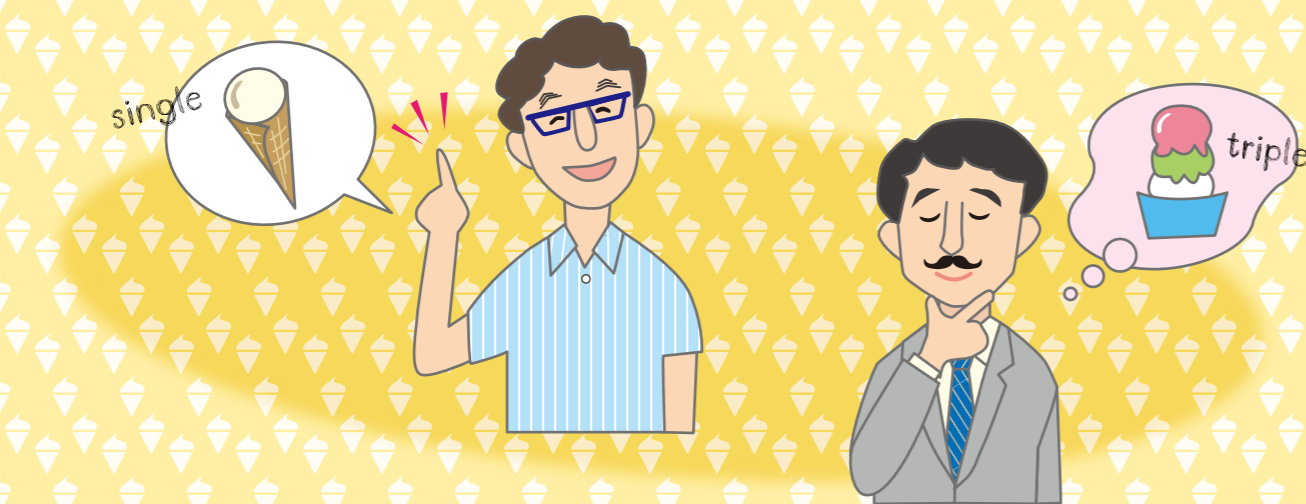
*印の箇所はD・カーネマン「ファスト&スロー」を参考にしました。

(注1) リヤカー式のアイス販売で、カラフルなアイスが魅力です。秋田県では「ババヘアアイス」と呼ぶそうです。

(注2) 相手にお願うときは、疲れが少ない時間帯を選んだほうがよさそうです。

(注3) このように、期待したものと反対の行動をすることを「ブーメラン効果」と言います。

(注4) つい食べ過ぎてしまうことを予測して、控えるために注文することを事前に決めておくような行動を「コミットメント」と言います。次号では「コミットメント」をトピックにします。



実験1

7桁の数字を見せられ「1分後に記憶力テストします」と指示された人の前にチョコケーキとサラダを置くと、チョコケーキが選ばれる確率が高い。*



実験2

イスラエルの刑務所では、仮釈放申請に対する承認率は、判定人の食事直後は65%で、休憩直前はほぼ0%であった。*

吉池先生 実験1からは、脳では理性が忙しくなると甘いものが欲しくなることが示唆されます。*

竹林君 よくわかります。私も締切が近づくにつれアイスを食べたくなります。

吉池先生 竹林君は最近、いつも締切に追われていますが、アイスを食べ過ぎていますか？

竹林君 普段は大丈夫ですが、家の前にチリンチリンアイス屋さん(注1)が通りかかったときは、誘惑に負けそうになります(笑)。

吉池先生 さて、実験2からは何が言えますか？

竹林君 仮釈放を承認するのは判定人にとって理性を使う大変な決定です。プロの判定人でも頭が疲れると、難しい決断を避ける気持が強くなります。疲労の度合いによって判断がガラッと変わってしまうというのも、人間の心理なのですね(注2)。

吉池先生 疲れると理性が目減りし、セルフコントロールがゆるくなります。*せっかくの健康づくりの話も、相手を疲れさせてしまうと、逆に不健康行動に走らせてしまうかもしれません。そう言えば竹林君は昔、住民向け講演で健康づくりの効果を説明するためにホワイトボードに難解な数式を書いて、会場を凍りつかせてしまったそうです。

竹林君 あ…確かに会場の皆様は「健康づくりがこんなに面倒くさいものだとは…」というような顔をしていましたので、きつと帰りに甘

おとがき

来年度の日本健康教育学会は青森県立保健大学で開催されます。詳細が決定次第、お知らせします。お楽しみに！

