

なぜあの人は行動しない？ -ナツジで人を動かす-



青森大学 竹林正樹

【開示】 発表に関し利益相反関係にある企業等はありません。

- ①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、②地域・保険者間の格差の解消に向け、「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」など「新たな手法」も活用し、以下3分野を中心に取組を推進。
→2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し（2016年比）、**75歳以上**とすることを旨とする。
2040年の具体的な目標（男性：75.14歳以上 女性：77.79歳以上）



I 次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等

- ◆ 栄養サミット2020を契機とした食環境づくり(産学官連携プロジェクト本部の設置、食塩摂取量の減少(8g以下))
- ◆ ナッジ等を活用した自然に健康になれる環境づくり(2022年度までに健康づくりに取り組む企業・団体を7,000に)
- ◆ 子育て世代包括支援センター設置促進(2020年度末までに全国展開)
- ◆ 妊娠前・妊産婦の健康づくり(長期的に増加・横ばい傾向の全出生数中の低出生体重児の割合の減少)
- ◆ PHRの活用促進(検討会を設置し、2020年度早期に本人に提供する情報の範囲や形式について方向性を整理)
- ◆ 女性の健康づくり支援の包括的実施(今年度中に健康支援教育プログラムを策定) 等

II 疾病予防・重症化予防

- ◆ ナッジ等を活用した健診・検診受診勧奨(がんの年齢調整死亡率低下、2023年度までに特定健診実施率70%以上等を目指す)
- ◆ リキッドバイオプシー等のがん検査の研究・開発(がんの早期発見による年齢調整死亡率低下を目指す)
- ◆ 慢性腎臓病診療連携体制の全国展開(2028年度までに年間新規透析患者3.5万人以下)
- ◆ 保険者インセンティブの強化(本年夏を目途に保険者努力支援制度の見直し案のとりまとめ)
- ◆ 医学的管理と運動プログラム等の一体的提供(今年度中に運動施設での標準的プログラム策定)
- ◆ 生活保護受給者への健康管理支援事業(2021年1月までに全自治体において実施)
- ◆ 歯周病等の対策の強化(60歳代における咀嚼良好者の割合を2022年度までに80%以上) 等

III 介護予防・フレイル対策、認知症予防

- ◆ 「通いの場」の更なる拡充(2020年度末までに介護予防に資する通いの場への参加率を6%に)
- ◆ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施(2024年度までに全市区町村で展開)
- ◆ 介護報酬上のインセンティブ措置の強化(2020年度中に介護給付費分科会で結論を得る)
- ◆ 健康支援型配食サービスの推進等(2022年度までに25%の市区町村で展開等)
- ◆ 「共生」・「予防」を柱とした認知症施策(本年6月目途に認知症施策の新たな方向性をとりまとめ予定)
- ◆ 認知症対策のための官民連携実証事業(認知機能低下抑制のための技術等の評価指標の確立) 等

(引用：厚労省WEB)

人を動かす4段階

- ① 情報提供
- ② ナッジ
- ③ インセンティブ
- ④ 強制

（「介入のはしご」（大島明，2013）を一部改変）

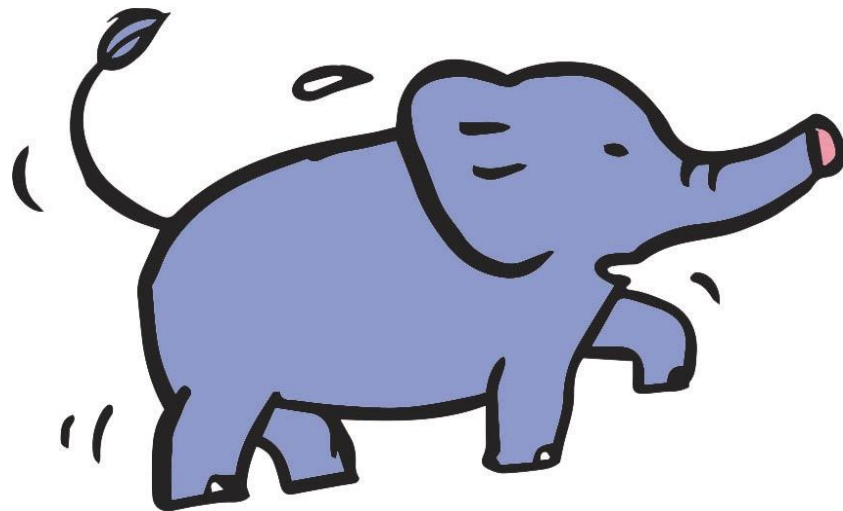
**なぜ、人は
健康の大切さを
わかっているのに
実践しないのか？**

**認知バイアス
（直感の持つ習性）に
影響されるから**

直感と理性

(Kahneman & Frederick, 2002)

**直感は常に発動
している働き者**



直感 = 象

イメージ
しよう。

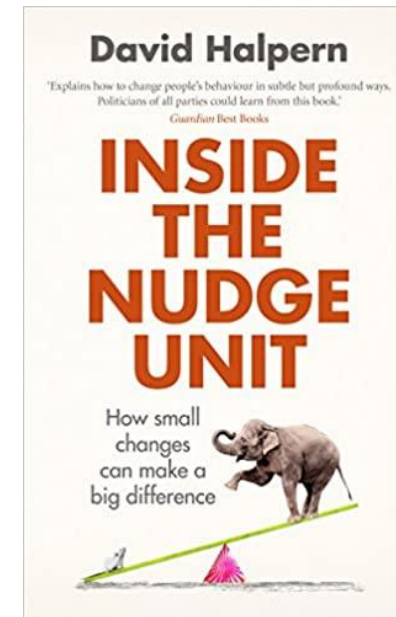
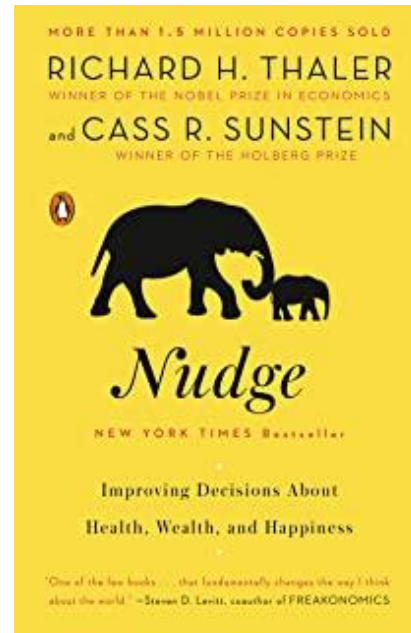




巨大
本能的
強力



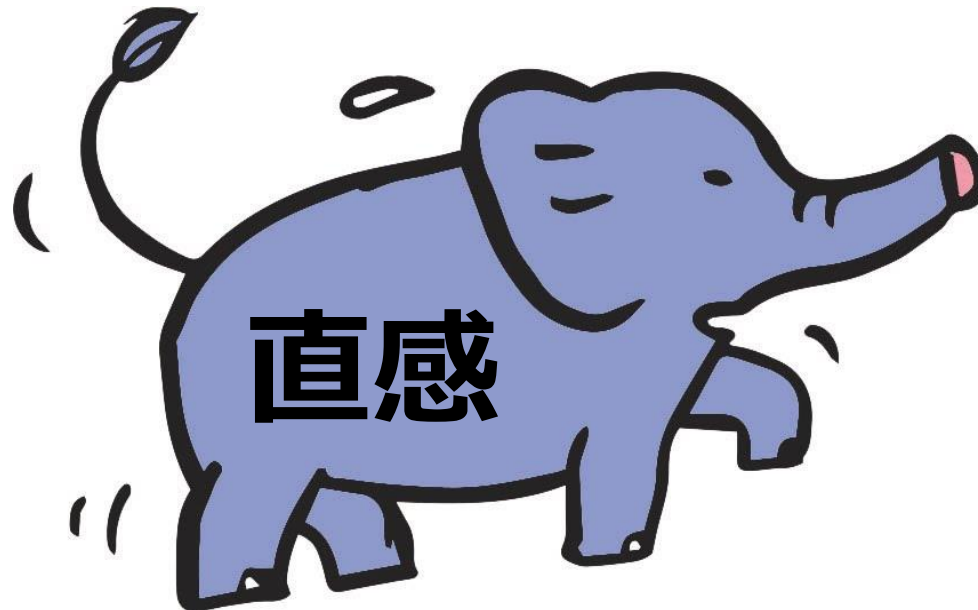
行動経済学の名著



理性は賢い調教師



理性

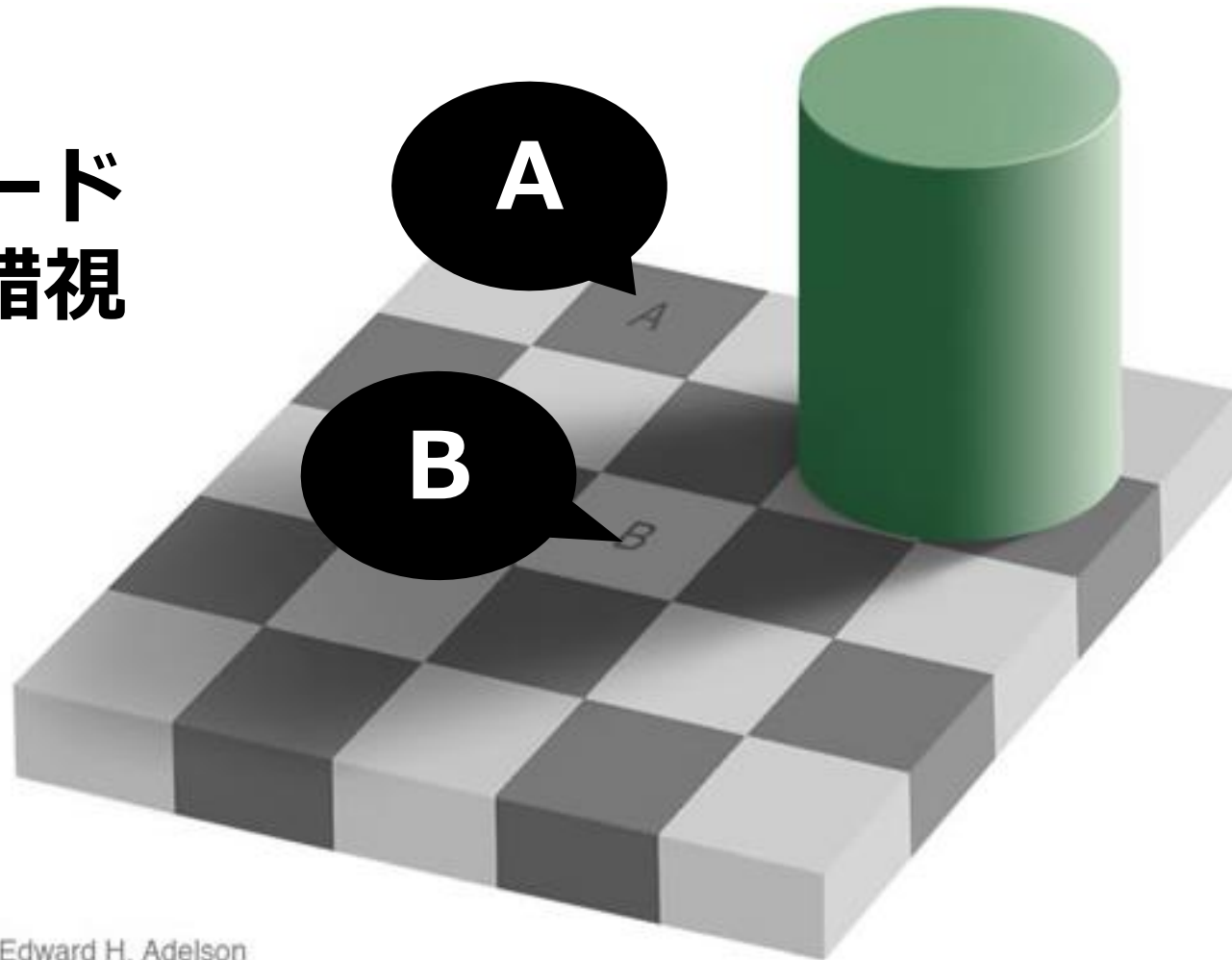


理性は直感だけでは 手に負えない時だけ出現



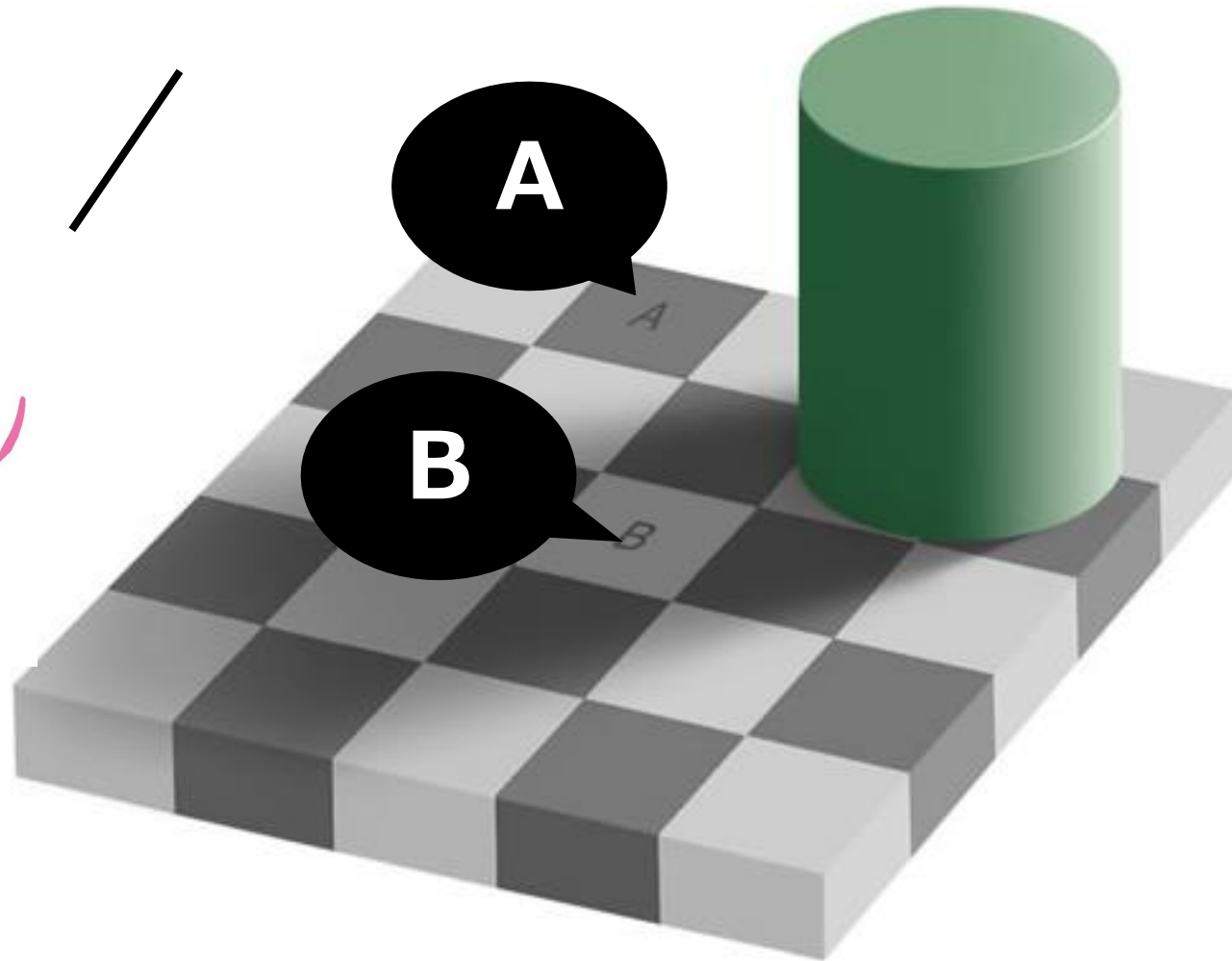
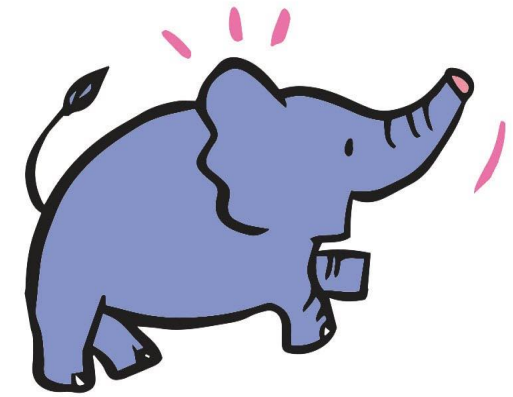
AとBどちらが濃い？

チェッカーボード
シャドウ錯視

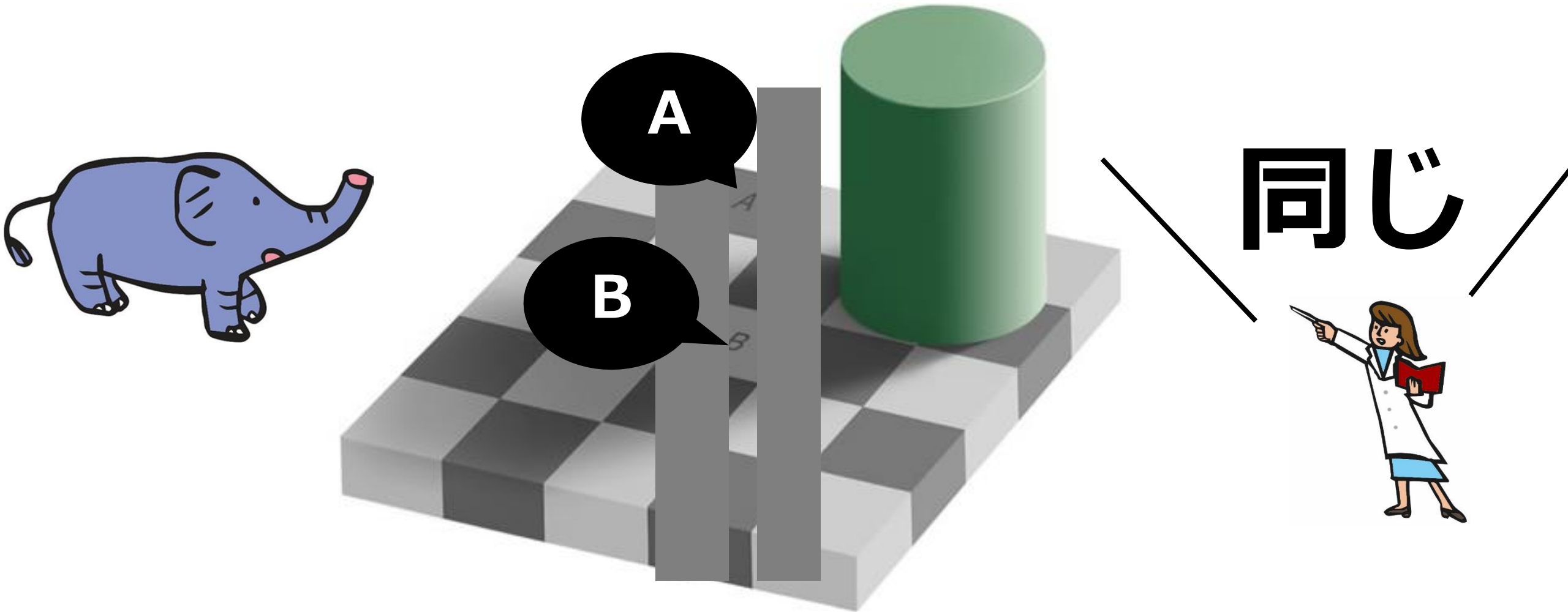


直感は即答

A!



理性は熟考



理性が毎回発動
すると脳が疲弊

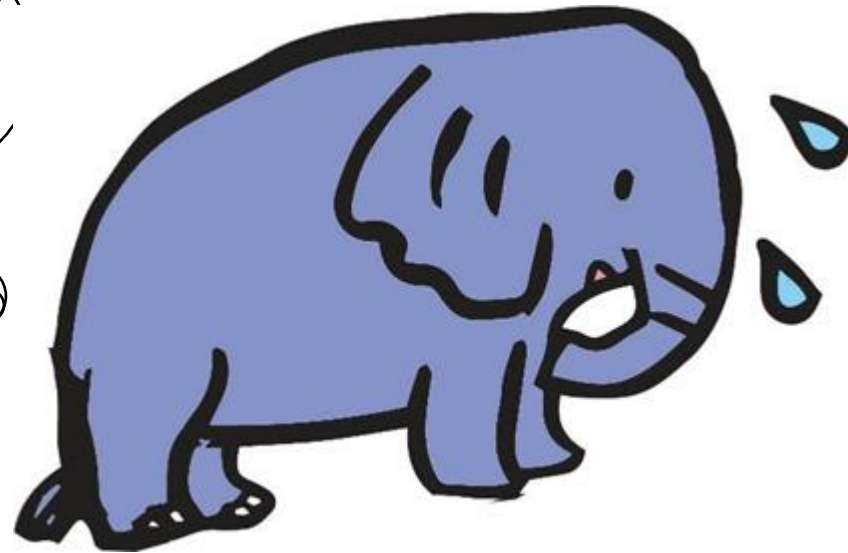


直感が日常判断を
担当するのは**効率的**



直感は自分が好きで 面倒くさがり屋なため

楽したい

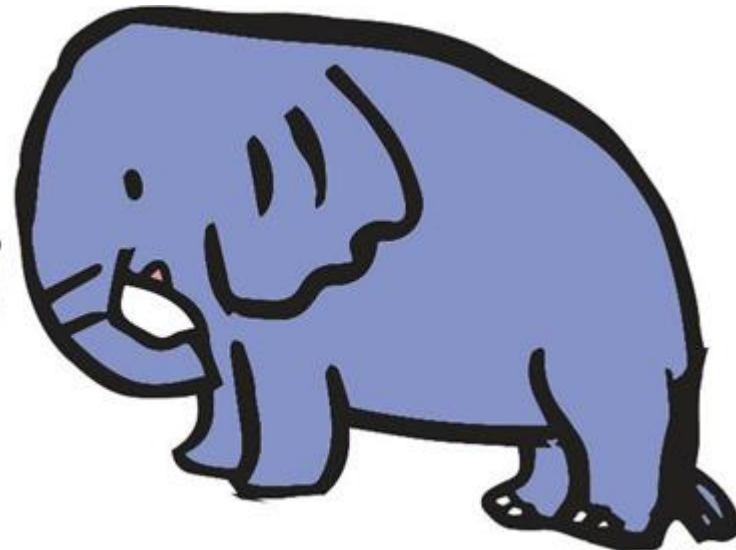


自分に都合良く解釈する 習性 (認知バイアス)



正しい情報を受けたのに 歪んだ解釈

バイアス
の影響



正しい方向

問

イスラエルでは裁判官による仮釈放申請承認率は、昼休み直後は65%だった。昼休み直前は何%か？

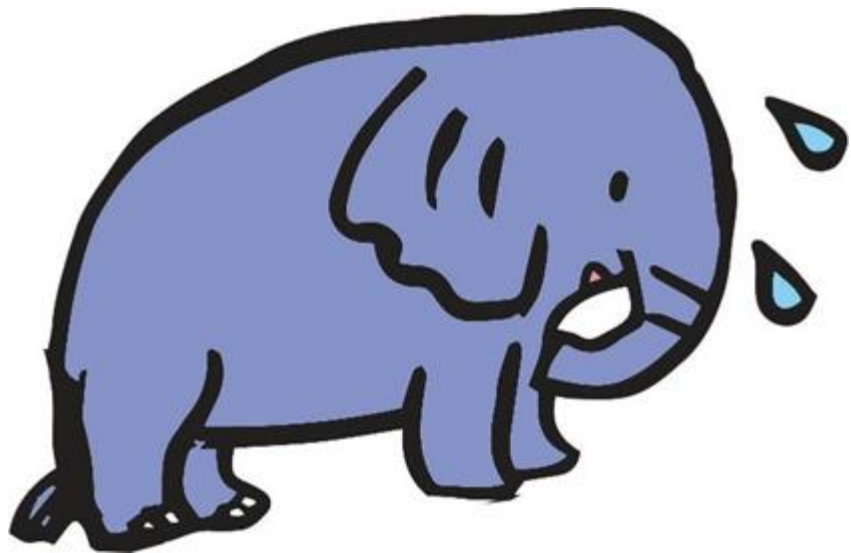
① 0%

② 40%

③ 80%

(Danziger et al, 2011)

時間帯で判断が変化



疲れると
理性が枯渇し
現状維持

**話をするならば相手の
疲れていない時間帯に**

実験

Aグループは頭を上下に揺らし
Bグループは左右に揺らして
ラジオ演説番組を聴かせた。
番組の意見を尋ねたところ
Aグループの賛成者が多かった。

(Wells et al, 1980)

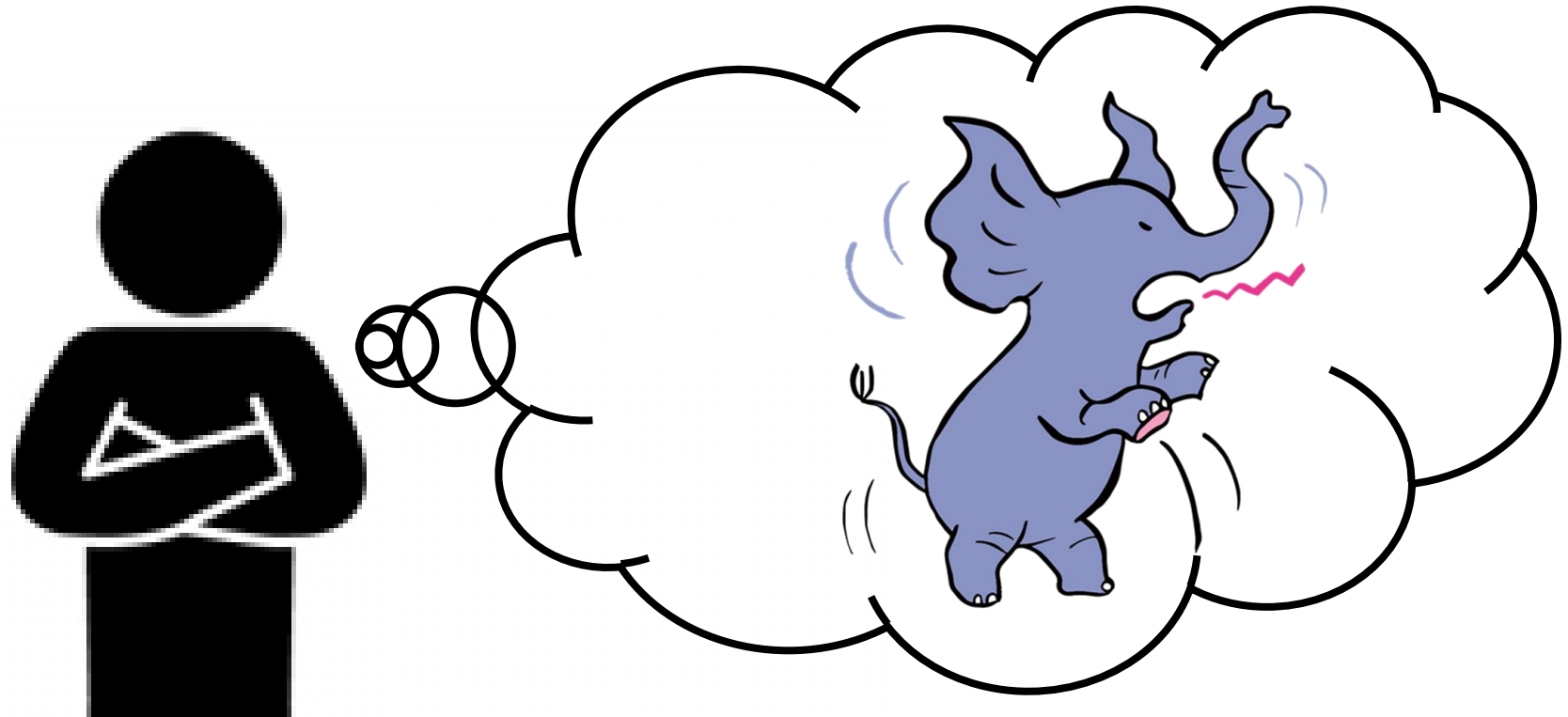
バイアス

プライミング（先行刺激）効果

(Kahneman, 2014)

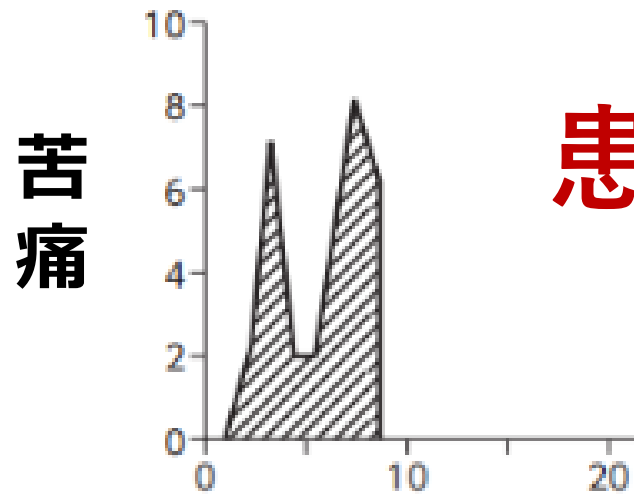
最初に受けた刺激が
その後の判断に影響

話をするならば相手の
受入態勢を整えてから



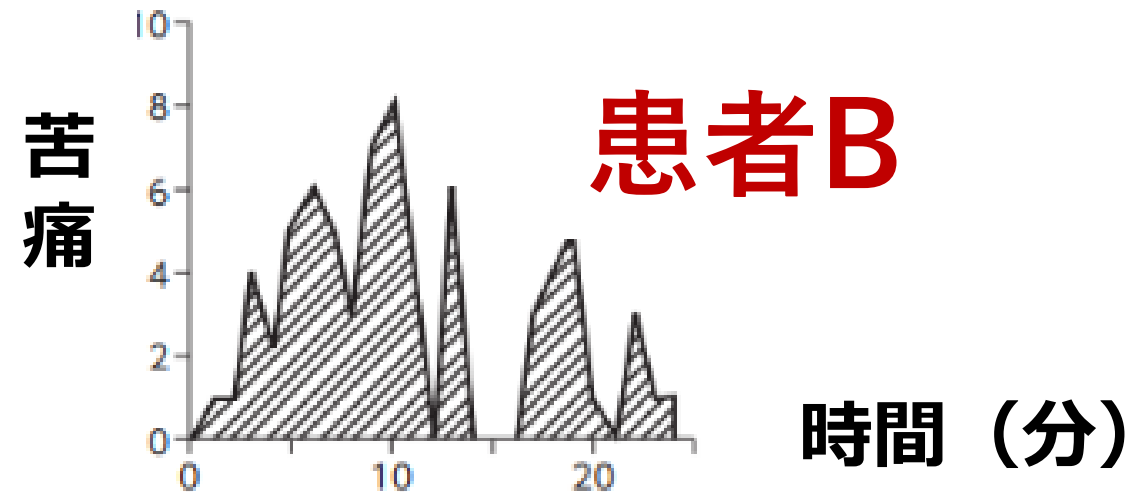
問

内視鏡検査の痛みをグラフに表した。患者Aの方が短時間で終わりピーク回数も痛みも少なかったが終了後に不満を訴えた。なぜか？



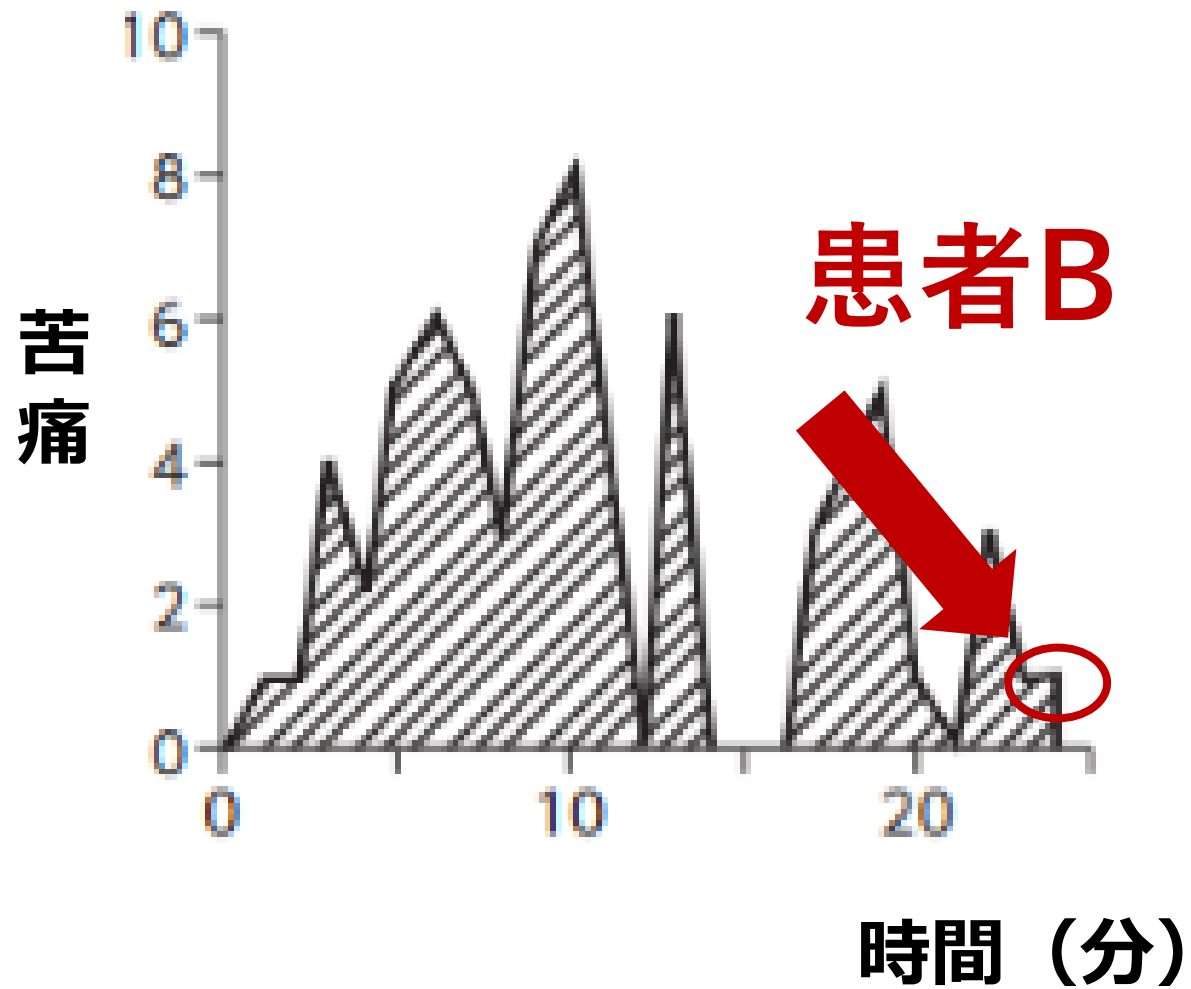
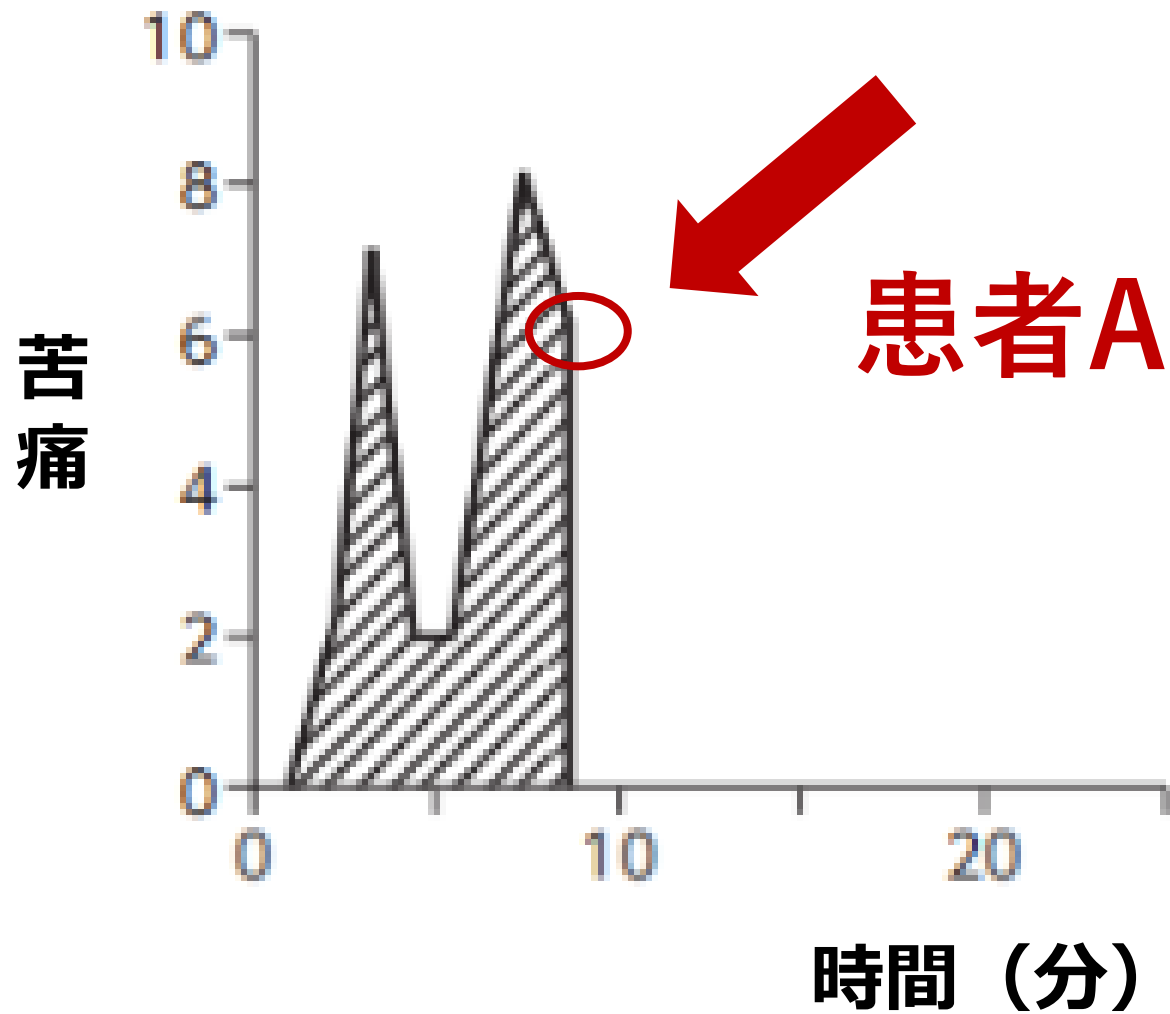
患者A

嫌な記憶



患者B

(Redelmeier et al, 1996)



(Redelmeier et al, 1996)

バイアス

ピークエンドの法則

記憶に基づく評価は
ピーク時と終了時の平均で
決まる。(Kahneman,2014)

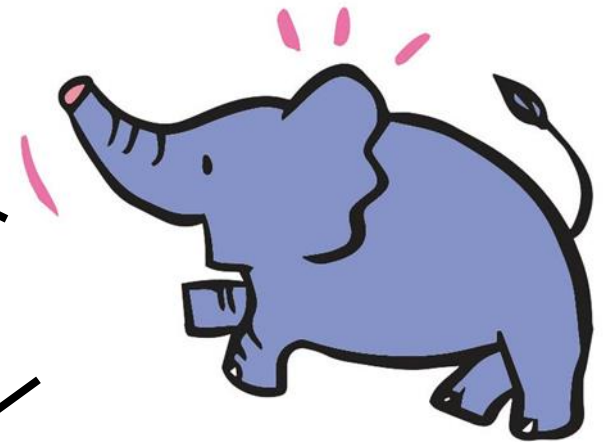
**途中経過を忘れて
最後の印象を持って
帰ってしまう。**

最後を美しく終える。

ナツジが用いられた研修会

- ① 疲れの少ない時間帯に実施
- ② 笑顔で頷いて開始
- ③ 最後にピーク

いい話だ！



**バイアスに影響されると
同じ内容でもタイミング、
表現や順序で行動が変わる。**

問

バイアスとどう
付き合えばいい？

阻害要因となる 認知バイアス

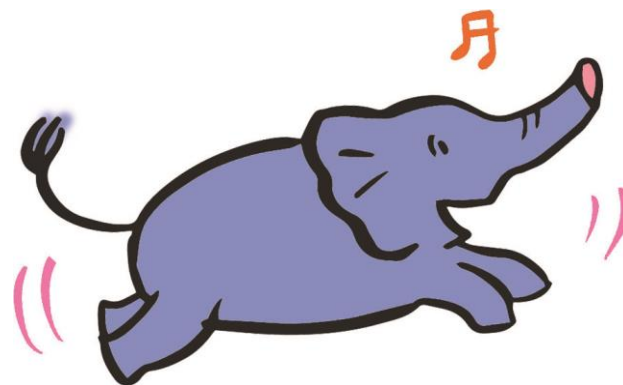
竹林セレクト



現在バイアス

面倒なことは
先送り

20年後の
苦痛
1億



目の前の
快樂
100

異時点間の選択は

現在バイアスの影響大

面倒

効果

今

将来



促進要因となる
バイアス

認知容易性バイアス

見やすいものに対し

警戒を解き、

真実と感じる習性

どちらの面積が大きい？

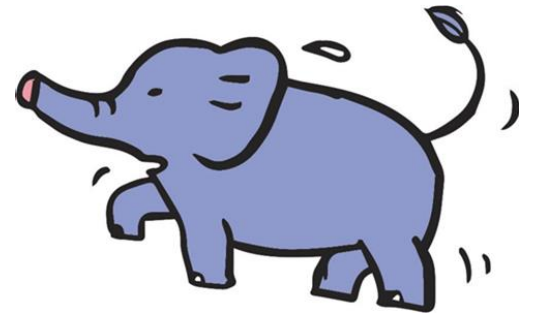
①青森県

メイリオ
80P黒

②秋田県

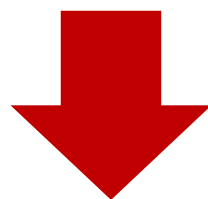
明朝体
32P薄青

見づらいと
正しくても
選ばれない



バイアスは直感が持つ

法則性のある認知の歪み



予測可能

**阻害要因バイアスを抑制し
促進要因バイアスを味方に**



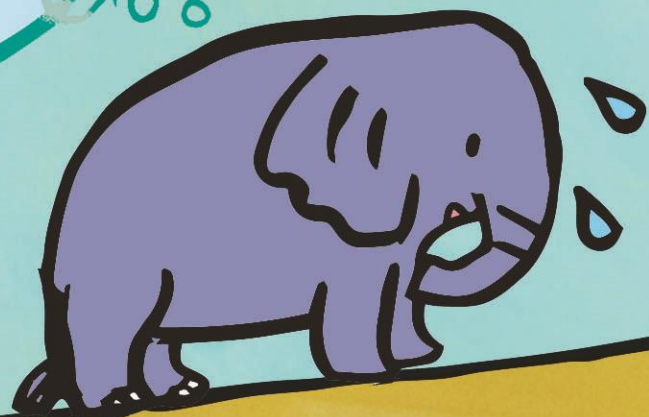
望ましい行動へ

ナッツミジ

選択禁止もインセンティブを
大きく変えることもなく、
行動を**予測可能**な形で変える
選択的設計のあらゆる要素

わかっているけど、
それができない

促進要因の
バイアス



阻害要因の
バイアス

ナツジ

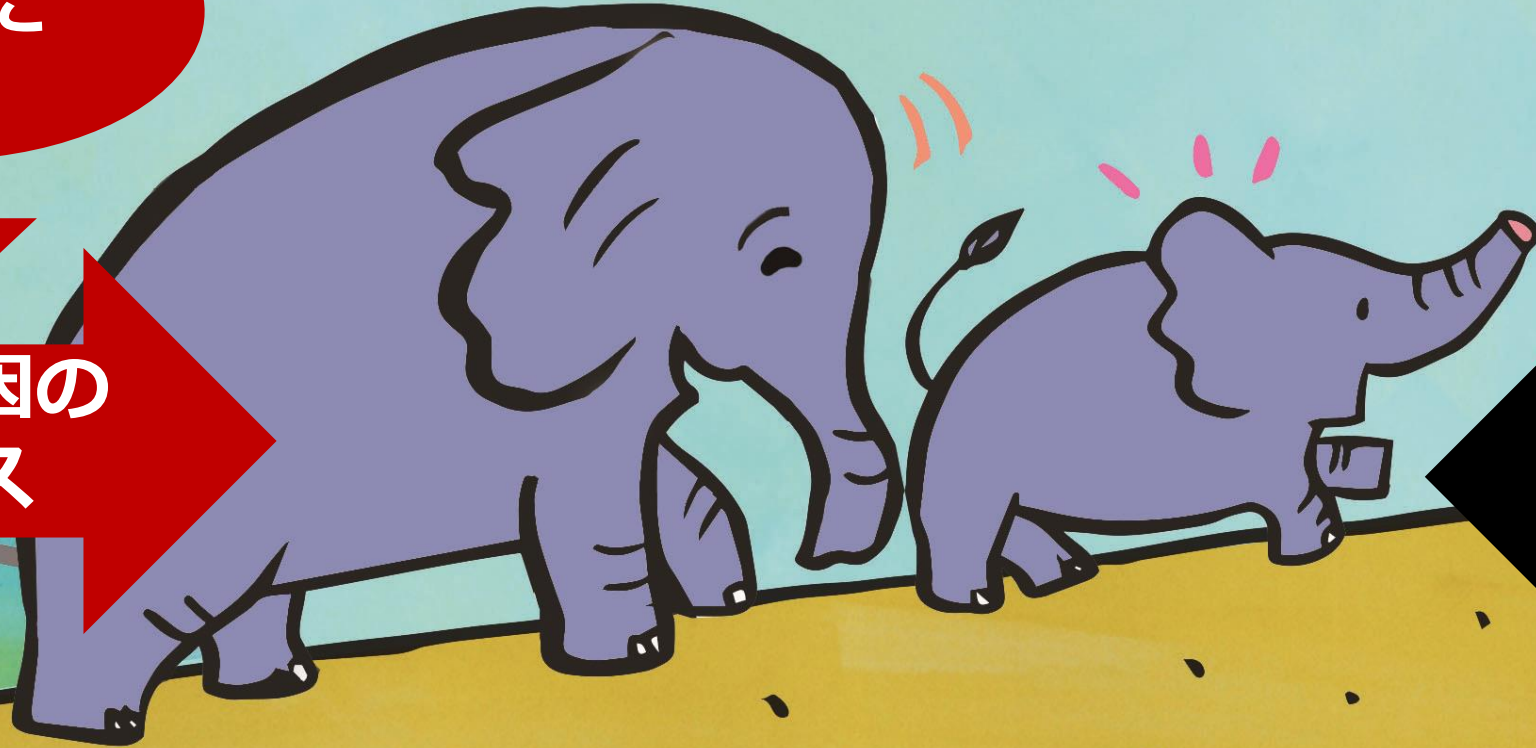


味方に

促進要因の
バイアス

ブレーキ

阻害要因の
バイアス



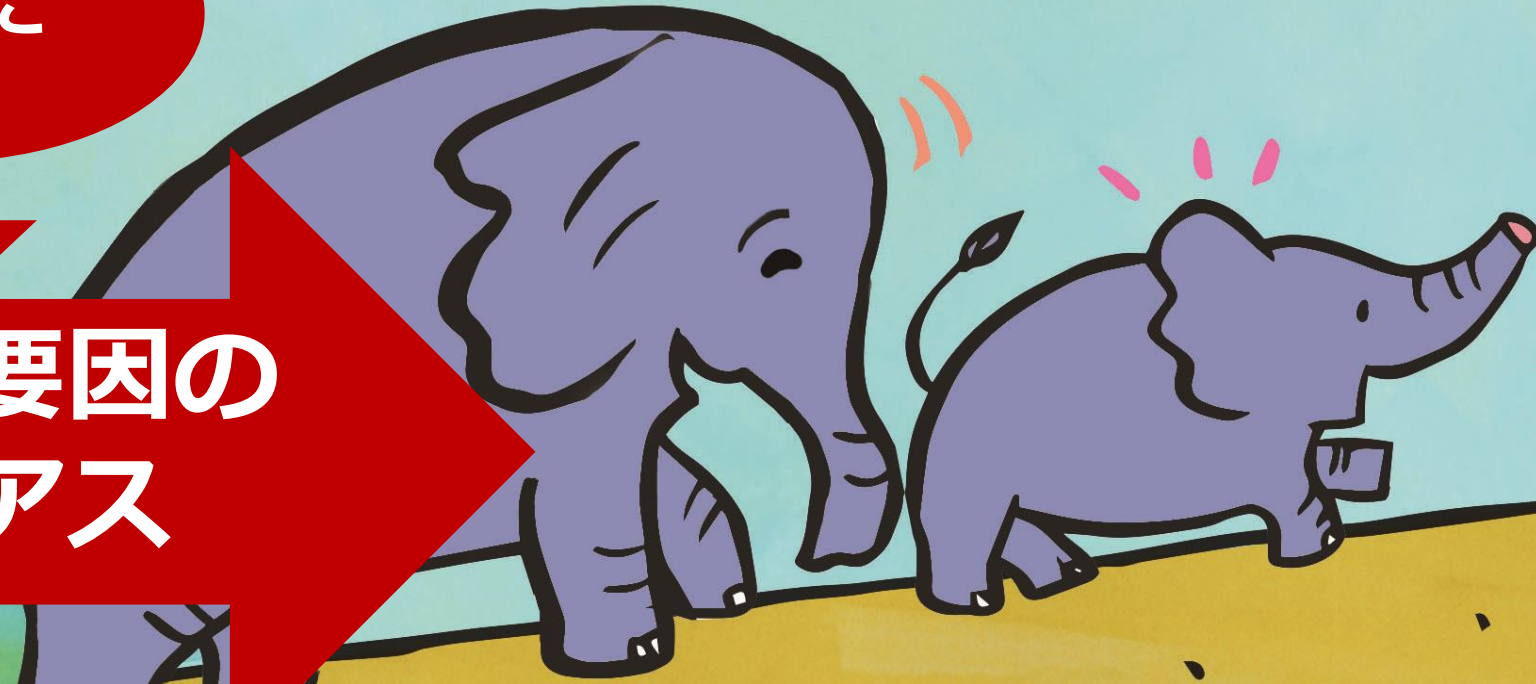
逆転

味方に

促進要因の
バイアス

ブレーキ

阻害要因の
バイアス



行動變容

誘惑

丹



EASTフレームワーク

Easy

Atttractive

Social

Timely

簡単で

魅力的で

規範に訴え

タイムリー

厚生労働省 受診率向上施策 ハンドブック (第2版)

EAST (Easy, Attractive, Social, Timely)とは?

ナッジ理論を実際の現場で使いやすい手法のフレームワーク「EAST」として発表したのは、英国のThe Behavioural Insights Team (BIT)です。BITは英国内閣府の傘下に設置された組織で、法律や税金、財政支

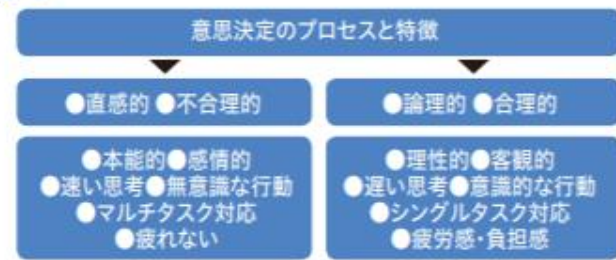
出などの分野で行動経済学、行動科学に基づいて新たな手法を構築したり、その成果を広めたりすることを目的としています。EASTは2012年にこの組織で開発され、その後リサーチや試行錯誤が繰り返され、現在の形

となっています。EASTの原著(英語のみ)はBITのHPからダウンロードが可能です。このハンドブックは、EASTのフレームワークを受診率向上施策に照準を投じて一部紹介しております。

詳細は、Behavioural Insights Team (BIT) HPをご参照下さい。⇒ <https://www.bit.team/>

“ナッジ”で、最適な選択をできない人をより良い方向に導く

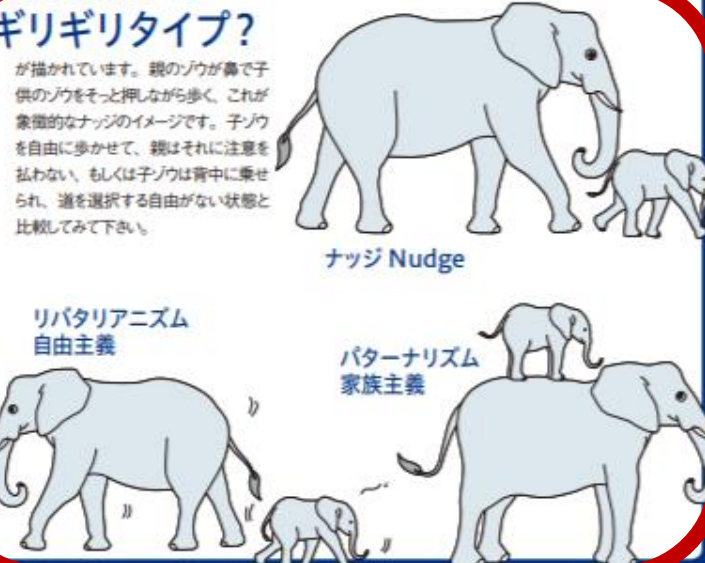
ナッジ理論は、「人の行動は不合理だ」という前提のもとに人間の行動を心理学、経済学の側面から研究する「行動経済学」の教授によって発表されました。この行動経済学を実社会で役に立てる一つの方向性として示されたのがナッジ理論です。2017年にセイラー教授がこの「ナッジ理論」でノーベル経済学賞を受賞したことを皮切りに実社会の様々なシーンでの利用が始まっています。



人の思考は直感的な思考と論理的な思考の2パターンに分けられ、約95%は直感的な思考により意思決定が行われます。

夏休みの宿題がギリギリタイプ?

ナッジ (nudge) は「そっと押しやる」という意味の英語です。夏休みの宿題を早めに片付ける子ども、計画を立ててコツコツこなす子ども、学期が始まる直前にまとめてする子どもがいます。「やらなければ」と思っているからギリギリになってしまうのは、子どもからでも、怠け者だからでもなく、「合理的な判断に基づいて行動するわけではない」という人の性質のせいです。この性質を理解して、計画を立てて宿題を終わらせるためのヒントが「ナッジ理論」にあります。選択の余地を残しながら、より良い方向に誘導する、または最適な選択ができない人だけをより良い方向に導く、この働きがナッジ (nudge) です。ナッジ理論の原著の表紙に親子ゾウ



最重要

簡単に
(Easy)

現代人が1日に接する
情報は平安時代の人の
どれくらい？

① 1年分

② 10年分

③ 一生分

(Sawa, 2019)

大量の情報に囲まれると 面倒なチラシは後回しに

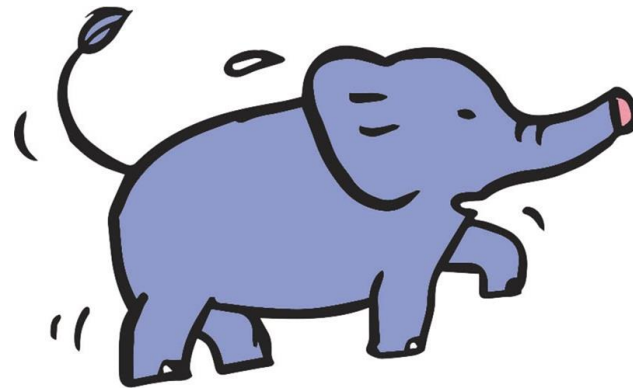
乳がん検診の ご案内

〇〇市では40歳以上（R元年度末）の女性で受診機関のない方を対象にがん検診を実施しています。

以下、行政が発信したい情報がいろいろと掲載されています。以下、行政が発信したい情報がいろいろと掲載されています。

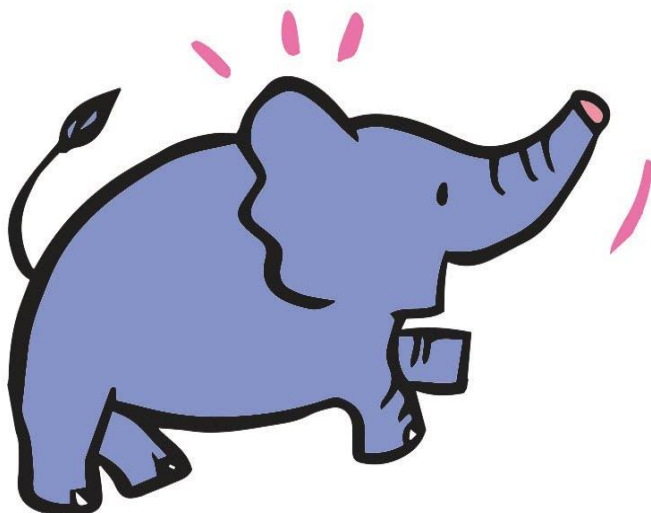
【マンモグラフィによる検診を受けましょう】

検診の知識がこの先記載されています。
検診の知識がこの先記載されています。
検診の知識がこの先記載されています。
検診の知識がこの先記載されています。



後回ししがちな相手には

シンプル化



Point

シンプル化の法則

- ①見出しは14文字以下
- ②視認性の確保
- ③まじょうの攻撃の回避

まとめ

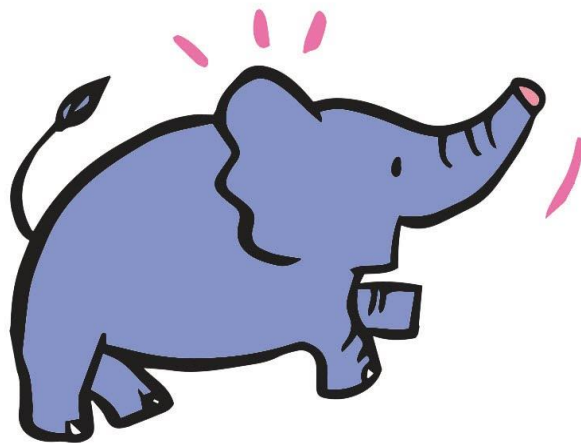
直感的に動きたく
なるシンプルな
設計にするには？

Point

一貫性

明確な矢印

最初



最後

イメージ

乳がん検診のご案内

〇〇市では40歳以上（R元年度末）の女性で受診機関のない方を対象にがん検診を実施しています。

以下、行政が発信したい情報がいろいろと掲載されています。以下、行政が発信したい情報がいろいろと掲載されています。

【マンモグラフィによる検診を受けましょう】

検診の知識がこの先記載されています。検診の知識がこの先記載されています。検診の知識がこの先記載されています。検診の知識がこの先記載されています。検診の知識がこの先記載されています。検診の知識がこの先記載されています。知識がこの先記載されています。

乳がん検診のお知らせ

ご存知でしたか？

乳がん検診を受けると市役所から〇円の補助が出ますので、
1,000円で受診可能です。

受診者

1/1500人

受診者

131/1489人

(参考：厚生労働省WEB)

今申し込んでトータル

問

全ての情報が大切
なので絞り込めない。

答

積分に繋がらない
微分はしない。

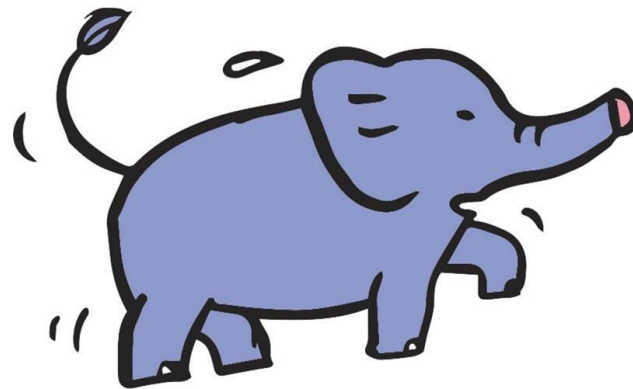
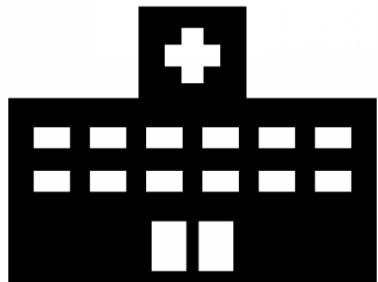
積分 → 目標の**積**み上げ

微分 → そのためにEAST
要素を**微**調整

医療現場での 離職予防ナツジ

① 残業抑制

(大平久美 他, 2017)



残業が
多すぎ

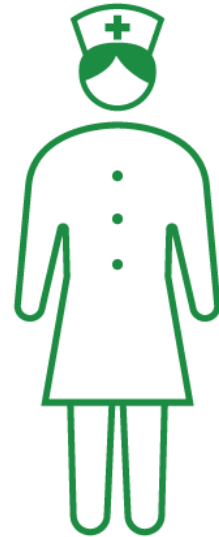
**残業が多い人に見られる
認知バイアス**

同調バイアス (黒川博文他, 2017)

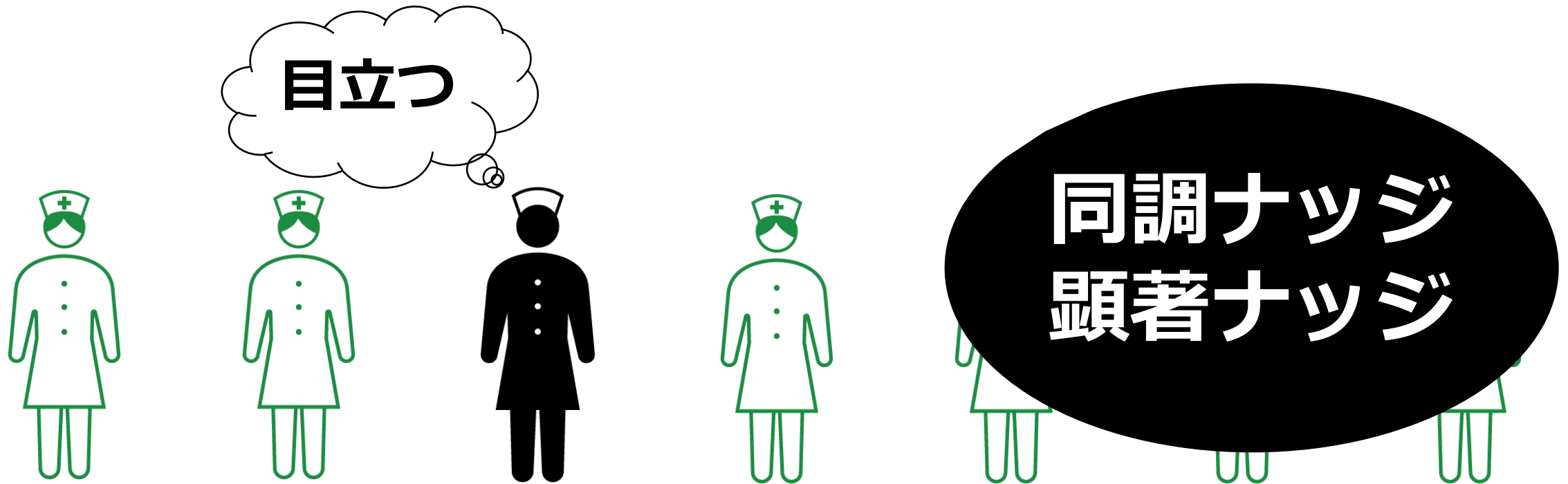
平等主義



制服の色を日勤と夜勤で分けた。

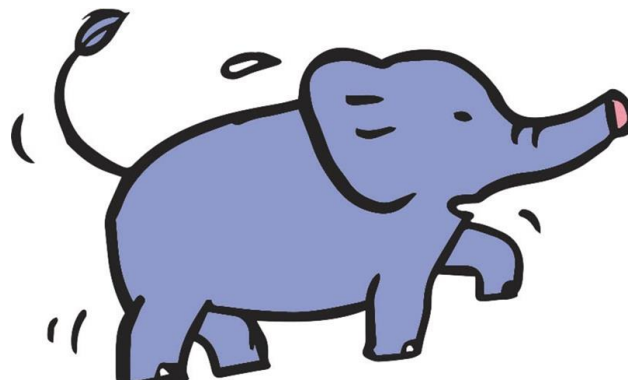
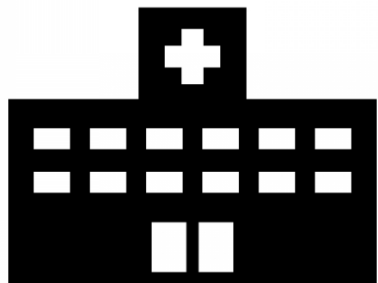


勤務時間が終了し、 1人だけ違う色の制服で残業



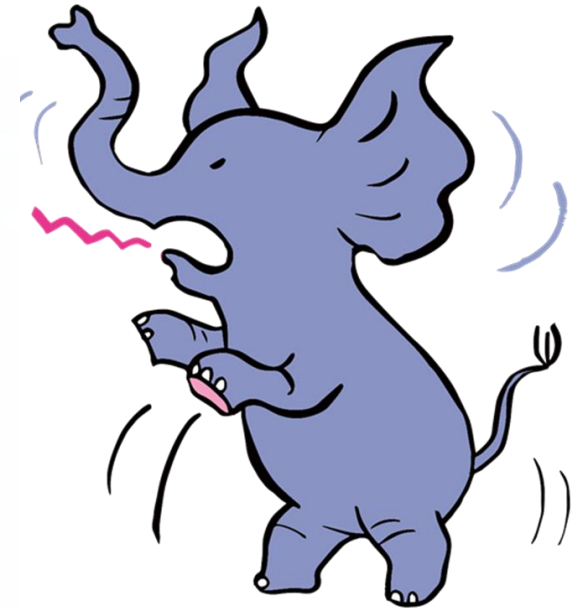
残業時間90%削減

② 医療ゴミシツプ抑制



頑張っているのに
空しい...

待合室でワイドショーを
見ると患者は戦闘モードに

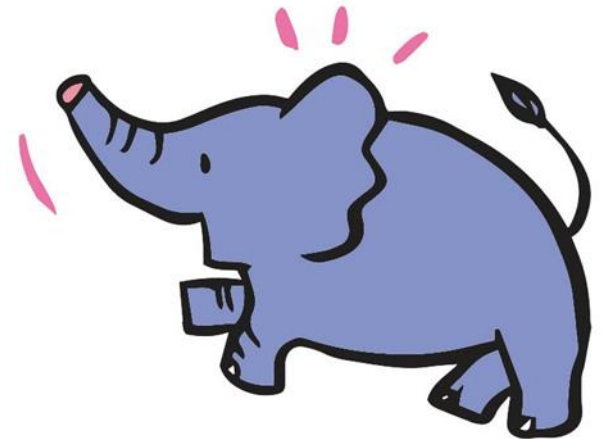


プライ
ミング
ナッジ

懐かしい番組に変える。

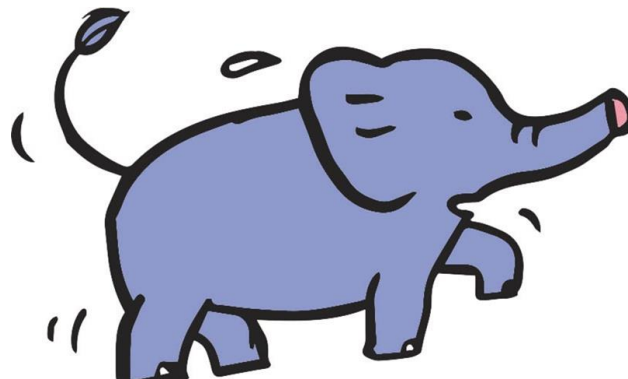
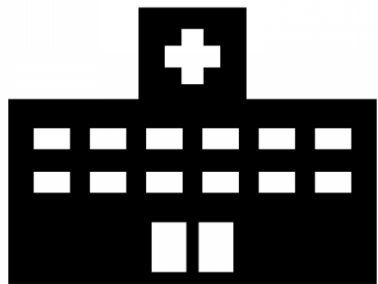
郷愁を感じると健康
行動をしたくなる

(Xun Huang et al, 2016)



③糖尿病重症化予防

(川畑輝子他, 2021)



患者が
指示を
無視...

**台東区立台東病院の売店では
無糖飲料を目の高さに、
加糖飲料を遠くに配置**

**容易性
ナツジ**

前年同月との比較

総売上
106

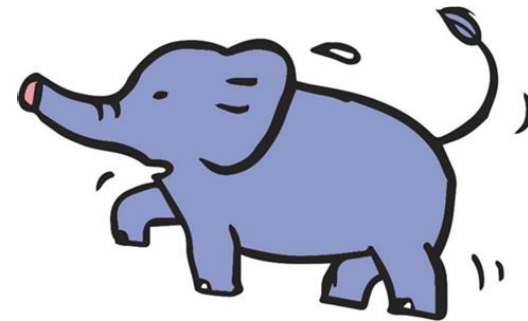
無糖飲料
120

加糖飲料
▲82

④ パワハラ予防

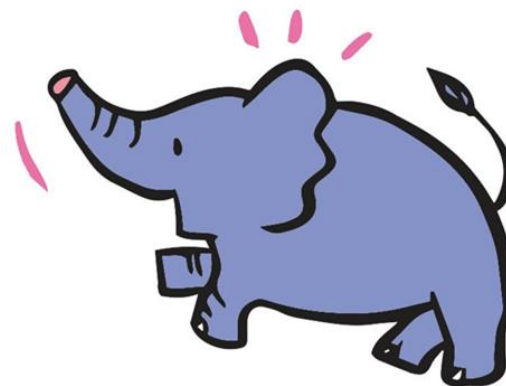
(Takabayashi, 2024)

懲罰的に
延々説教



指導は2分以内

最初と最後
一貫性



もっとナツジを
深めたい方へ

TEDがお勧めです。

Why it's so hard to make healthy decisions

(D. Asch)

我々は本当に自分で決めているのか？

(D. アリエリー)

私達の誤った予測 (D. ギルバート)

経験と記憶の謎 (D. カーネマン)

社会的影響の知られざる影響 (N. クリスタキス)

心のゾウと仲良くなると、人は動く (竹林正樹)

いい本もたくさんあります。

易

説明のプロに聞く！メンテナンスの重要性をわかってもらうには!?

(北折一)

ヘンテコノミクス (佐藤雅彦ほか)

知識ゼロからの行動経済学入門 (川西諭)

スイッチ！ (ハース)

予想通りに不合理、不合理だからうまくいく (D.アリエリー)

こんなに使える経済学 (大竹文雄)

医療現場の行動経済学 (大竹文雄ほか)

命の格差は止められるか (イチローカワチ)

ファスト&スロー (D.カーネマン)

実践行動経済学 (R.セイラーほか)

自滅する選択 (池田新介)

難

**でも、最もお勧めなのは
私と直接お話しすることです。**

竹林 正樹

Email 1691001@ms.auhw.ac.jp

FACEBOOK Masaki Takebayashi

Twitter kaneyoshiupaupa (ちくりん)

Note https://note.com/go_go_nudge

(竹林/津軽弁のナッジ研究者)

YouTubeでナツジトリビアを 発信しています。



「ちくりん博士」の
チャンネル登録
お願いします。