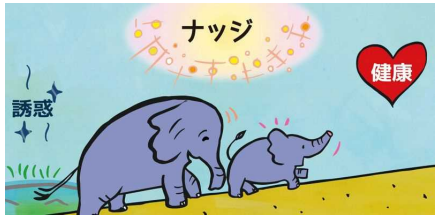
ナッジで人を動かす

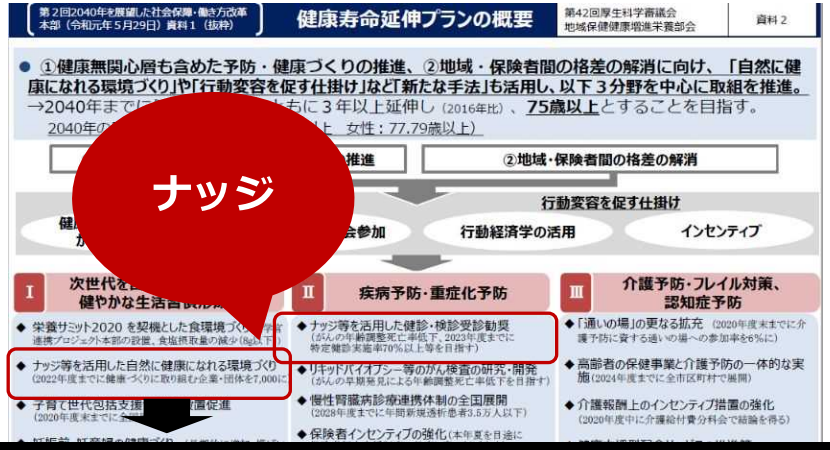


竹林　正樹

青森県立保健大学，（株）キャンサースキャン，横浜市行動デザインチーム

組織は
ナッジの人材
育成が急務

健康寿命延伸
プラン（2019）



【目標】2022 年度までにナッジ等を活用し自然に健康になれる環境づくりに取り組む企業・団体を 7,000 に

ナッジ(nudge)

（「そっと後押しする」の意味の英語）
自発的に行動したくなるように
背中を後押しする設計

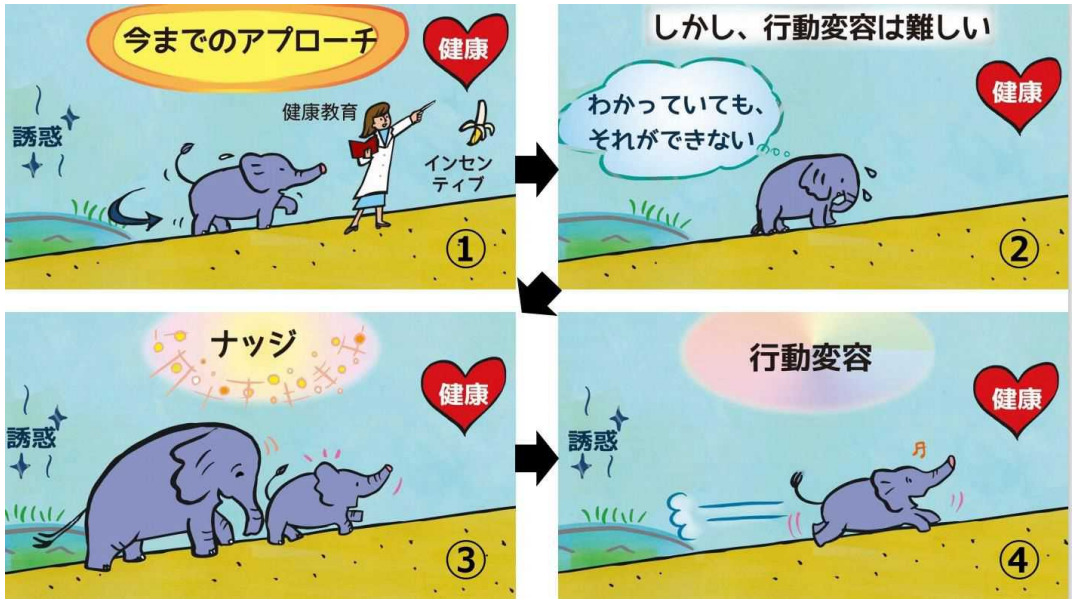
どうすれば相手は動く？

①情報提供
②背中を押す　ナッジ
③褒美と罰
④強制

（「介入のはしご」（大島明，2013）を一部改変）

マンガでわかる
ナッジのひみつ
（健康行動編）

作　竹林正樹
画　すなやま　えみこ



ナッジのあゆみ

2008年
　書籍Nudge出版
2010年
　英国政府にナッジユニット
2017年
　日本政府にナッジユニット
　R.Thalerノーベル賞受賞

2019年
■成長戦略実行計画にナッジ採用
　（閣議決定）
■地方自治体にもナッジユニット

不法投棄の多い場所で

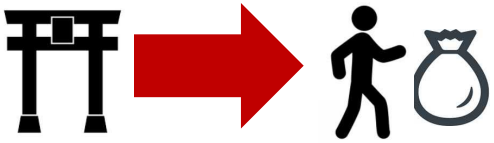
看板の設置
罰金の設定

鳥居のイラストを描いたら

ナッジ

不法投棄は減った。

絶妙な設計でよい行動へと背中を押す。



※身近なナッジとして鳥居を紹介したものであり、宗教とナッジを結びつける意図はありません。

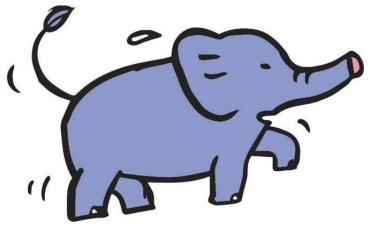
なぜ、あの人は健康行動の大切さをわかっているのに実践しないのか？

人はバイアスに影響されるから

感情と理性

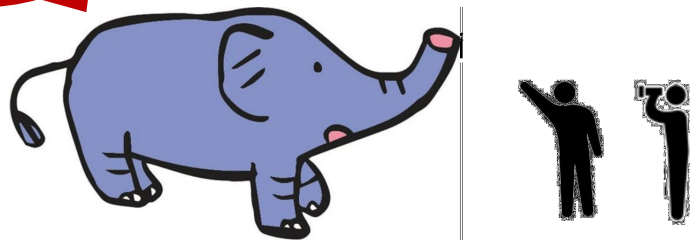
（Kahneman & Frederick, 2002）

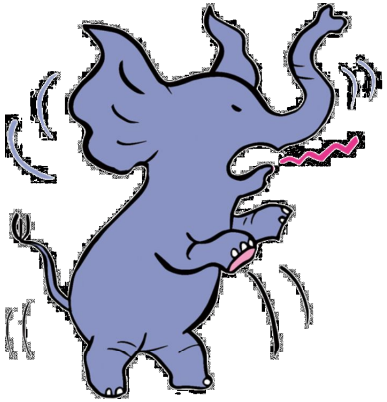
感情は常に発動している働き者



感情＝象

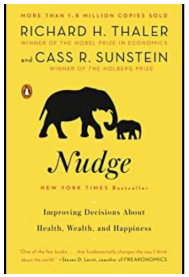
ポイント

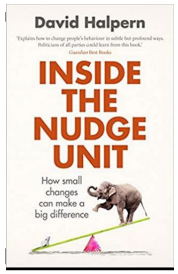




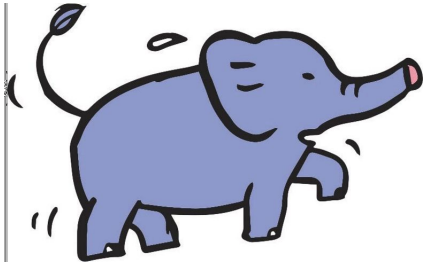
巨大
本能的
強力

行動経済学の名著

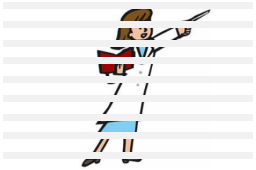




理性は
賢い調教師

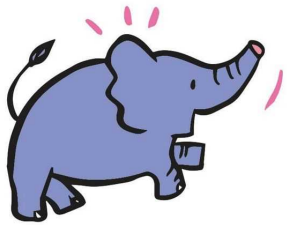


調教師は象だけでは
手に負えない時だけ
出現



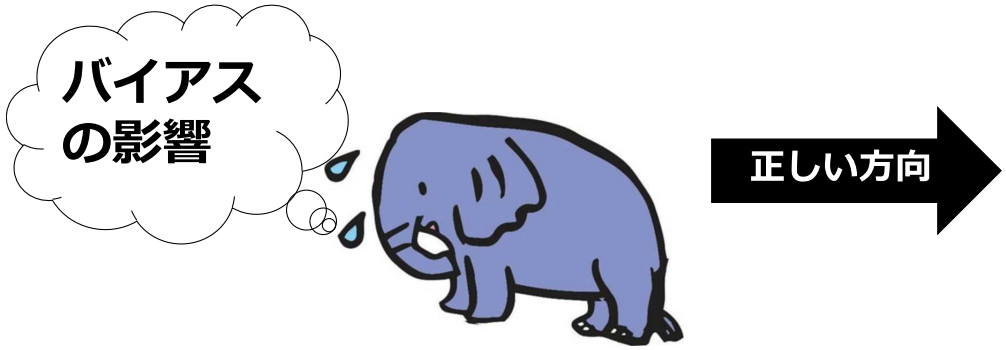
象が判断を担当するのは
脳にとって

エコ



エコな反面、バイアス（＝認知の歪み）も

同じ情報を受けたのに判断が正反対にも



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？

①0%　②40%　③80%

(Danziger et al, 2011)

時間帯で判断が変化

疲れると
理性が枯渇し
直感的に

話をするなら相手の
疲れていない時間帯に

実験

ヘッドフォンの音質確認と称し
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有意に多かった。
（Wells et al, 1980）

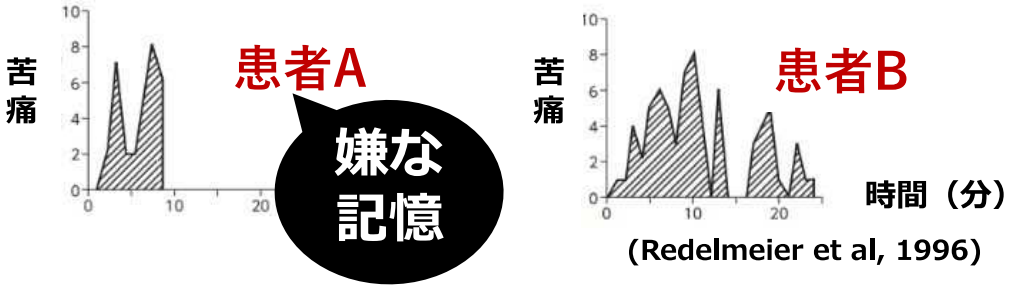
バイアス

プライミング（先行刺激）
効果 (Kahneman,2014)

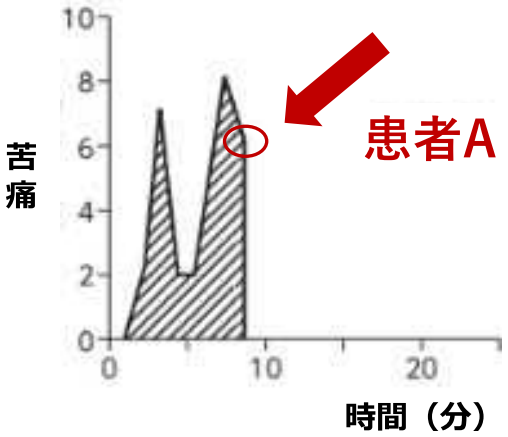
最初に受けた刺激が
その後の判断に影響

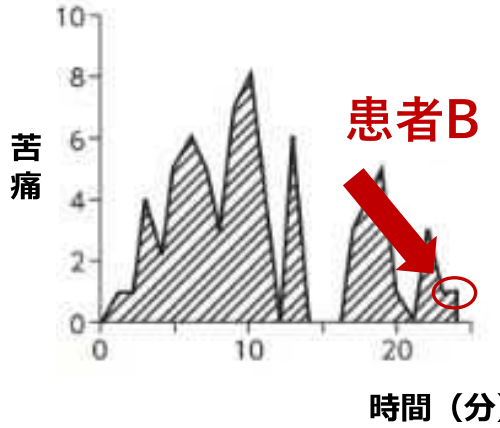
話をするなら相手の
受入態勢を整えてから

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？



(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。

問

懸賞で100万円当たった。
次の日、100万円落とした。
当選した時の喜びを100とすると、
落としたショックはどれくらいか？

①100より大　②100　③100より小

得る喜び＜失うストレス
100　　200～250

（Kahneman et al, 1979）

行動変容
＝古い習慣との決別
＋新しい行動の入手

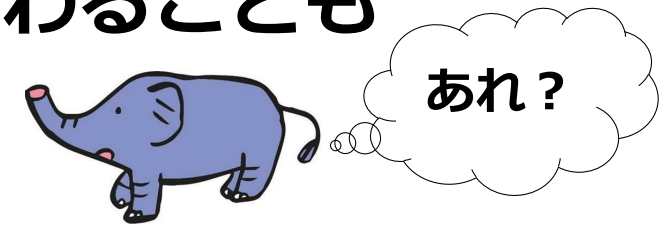
調教師は新行動の
メリットを理解

象は

得る喜び ＜ 愛着ある行動 手放す苦　痛

象は現状維持が好き
（行動変容が苦手）
➡現状維持バイアス

バイアスの影響で
同じ内容のものでも
判断が変わることも



問

バイアスとどう
付き合えばいい？

バイアスは象が持つ
法則性のある認知の歪み

⬇

予測可能

①ダメなバイアスに
　ブレーキを
②よいバイアスを味方に

⬇

望ましい行動へ

ナッジ

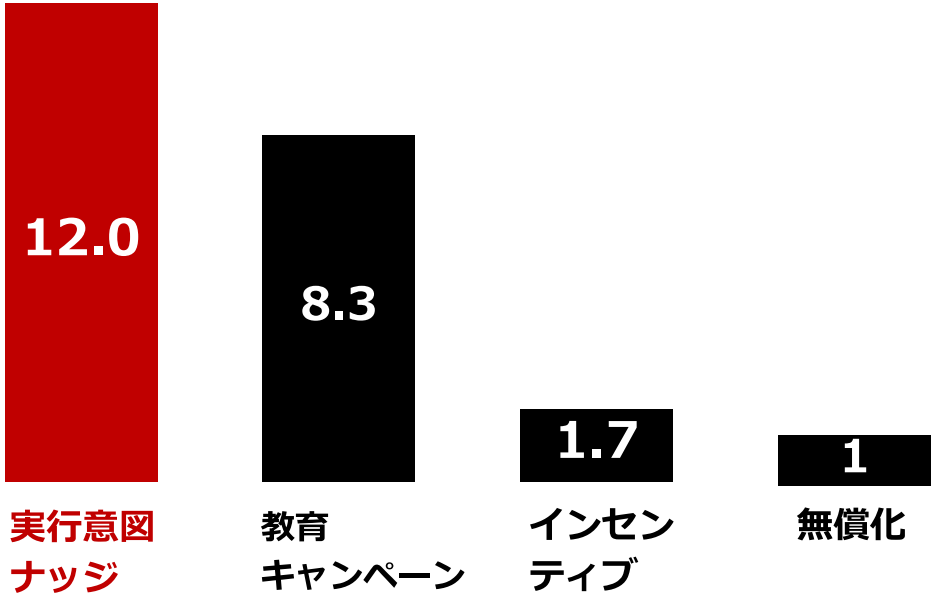
選択禁止もインセンティブを
大きく変えることもなく、
行動を予測可能な形で変える
選択的設計のあらゆる要素

啓発やインセンティブは
多大なコストと労力

ナッジなら
すぐできる

介入別費用対効果
（ワクチン接種者増）

(Benartzi et al, 2017)



ここまでのまとめ

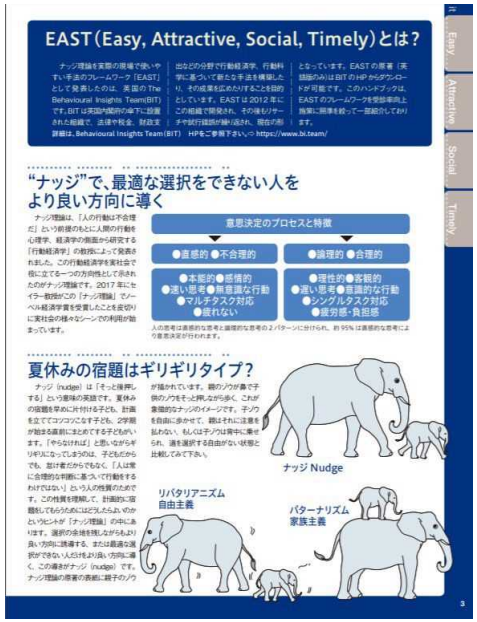
- 感情は象、理性は調教師
- 象の行動の癖（バイアス）に沿って動かす設計がナッジ

EASTフレームワーク

象の好物

Easy	簡単で
Attractive	魅力的で
Social	規範に訴え
Timely	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）



クイズ満載　楽しい

EAST入門講座

初めての方もこれで大丈夫！

最重要

簡単に
(Easy)

問

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？

①1年分　②10年分　**③一生分**

(Sawa, 2019)

イメージ

乳がん検診のご案内

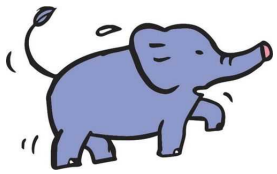
〇〇市では40歳以上（R元年度末）の女性で受診機関のない方を対象にがん検診を実施しています。
　以下、行政が発信したい情報がいろいろと掲載されています。以下、行政が発信したい情報がいろいろと掲載されています。

【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。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。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。

検診案内を1,500人に発出

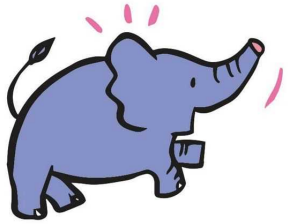
➡受診者は1人

面倒なのは後回し



後回ししがちな相手には

シンプル化



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。

受診者
1/1500人

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
131/1489人

（参考：厚生労働省WEB）

Point

シンプル化への3つの法則

①見出しは14文字以下
②メッセージの絞り込み
（正論だが役に立たないことは削除）
③ましょうの攻撃を回避

現場の声

健康のためなら
読むのが疲れるのは
仕方ない。

実験

この数字を覚えて
ください。
（メモ禁止）

6729451

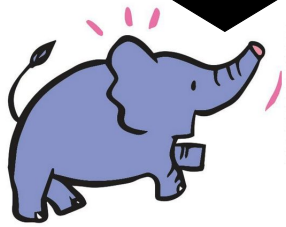
実験

記憶している間、目の前に
ケーキとサラダが出てきた。
どちらに手を伸ばす？ (Shiv et al, 1999)

理性は
記憶に忙殺

感情は
甘党
(kahneman, 2014)

感情の
制御が
困難



相手の健康を願って
情報を入れ込んだら
逆に不健康行動に

実験終了

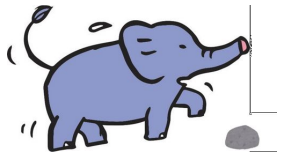
この数字を忘れて
ください。

6729451

情報過多は健康行動の障壁

(Nagtegaal et al, 2019)

象は小さな障壁で行動を中止



まとめ

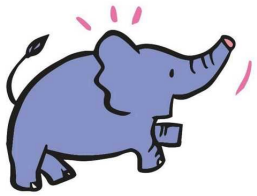
象が動きたくなる
シンプルな設計に
するには？

Point

一貫性

明確な矢印

プライミング



ピークエンド

規範に訴える。
(Social)

問

米国の病院ではICUで適切に手洗いした医療スタッフは10%だった。あるものを設置したら実施率が90%に増えた。それは何？ (Armellino et al, 2012)

答

手洗いの実施率をリアルタイムで表示する電光掲示板

91%

ナッジ

同調効果

他人と同じ行動をしたくなる心理を刺激（Asch,1955）

問

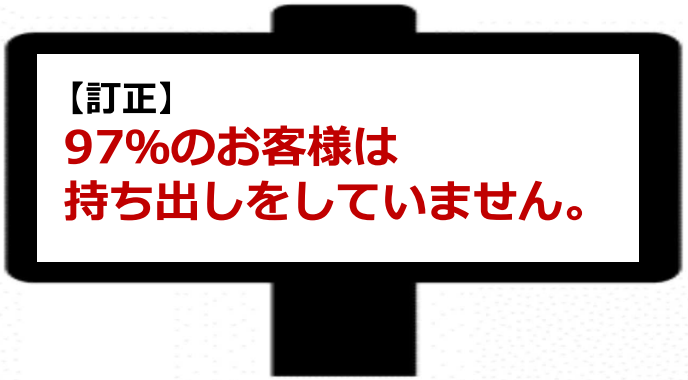
化石持出防止の看板を設置した。

最も効果がなかったのは？（Cialdini,1991）

①「一人が化石をわずかにとっていくと、年間14トンにもなります。」 8%

②「化石を持ち出さないでください。」 2%

③看板なし 3%

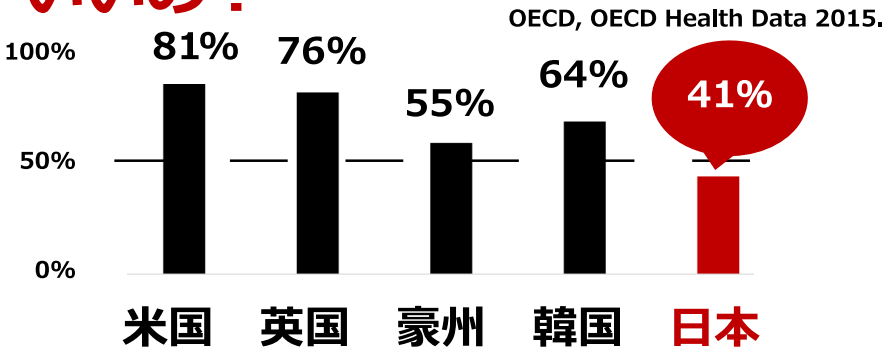


持ち出しに少しでも興味のある人に「大勢が持出している」と規範を与える危険な看板

個人の道徳心 ＜ 同調効果

広報

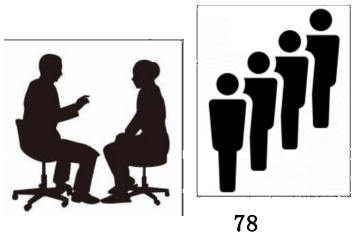
日本は子宮頸がん検診受診率が低い。このままでいいの？



Point

様子見している相手には
「みんなが正しい行動している」
というメッセージを送ろう。

※嘘は厳禁



こんなこと、ありませんか？

決心したことを簡単に
変えるのは実は心苦しい。

問

どのポスターが最も寄付を集めた？

①.マリの7歳児ロキアちゃんは飢えに直面しています。（ロキアちゃんの写真つき）

②.エチオピアでは1100万人が緊急食糧援助を必要としています。（写真なし）

③.①と②の情報を両方掲載

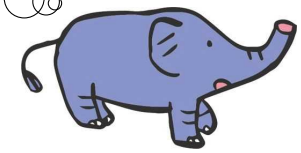
(Small et al, 2007)

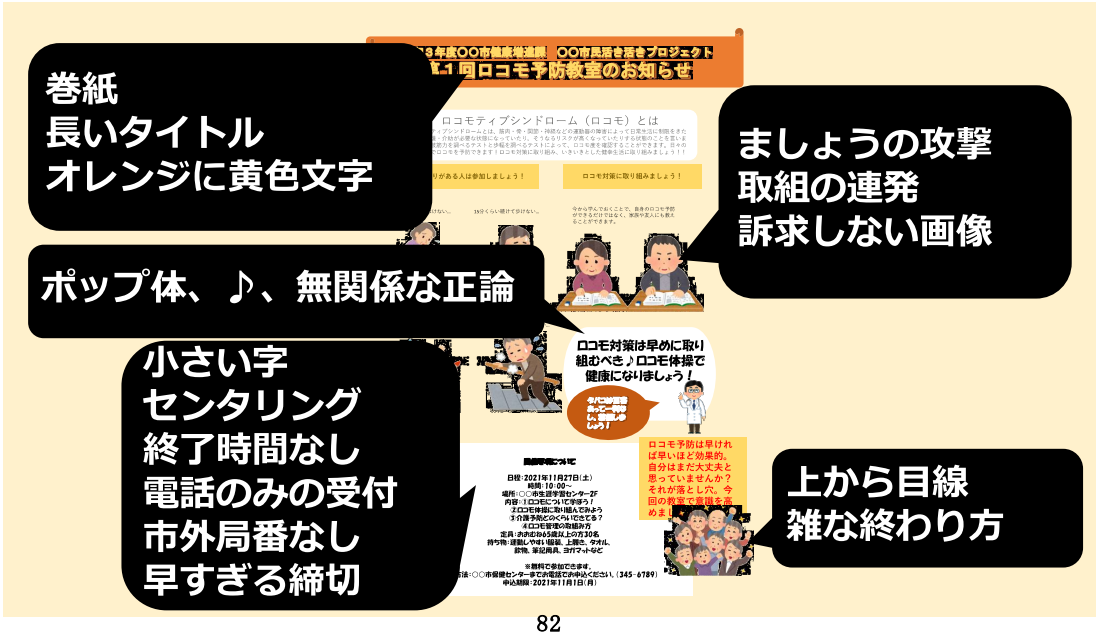
顔のある犠牲者効果

(Small et al, 2007)

巨大な統計値を
見ると無力感

相手の顔が
見えると
行動しやすい





なぜこのチラシは
読む気がしない？

理由

WhoとWhatが
ぼんやりとしたまま
Howへ突入したから

誰を動かす？

Kさん70歳、妻と2人暮らし
元銀行員で年金生活
高血圧で通院中（車）
1日3000歩、ロコモの自覚なし
最近物忘れが多い

何へと動かす？

ロコモ予防教室に
来てください。

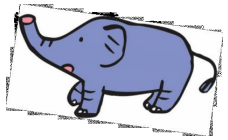
矢印

阻害要因の除去後に
促進要因を加える。

ロコモ予防教室

場所　～
日時　～
詳細　～

来てください



T:最初と最後の印象が良い
E:視認性が良い
E:面倒くさくない
S:「他人のため」
S:顔の見える関係
S:皆が参加する雰囲気
A:お得感がある
A:ストーリーがある

順番が
重要

T:プライミング・ピークエンド
E:認知容易性
E:摩擦コスト低減
S:利他性
S:顔のある犠牲者効果
S:同調効果
A:インセンティブ
A:一貫性

専門用語では

型を覚えた上で次の段階に進む。

いきなり
アイディア
勝負しない。

もっとナッジを深めたい方へ

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！メイ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（健康教育学会青森大会事務局長）
Note　https://note.com/go_go_nudge
（竹林/津軽弁のナッジ研究者）

YouTubeでナッジトリビアを発信しています。

「たけばやし博士」
のチャンネル登録
お願いします。

質問や感想、資料請求など、遠慮なく連絡をいただけますと嬉しいです。

必ずお返事します。