

月例会ダイジェスト 【53】

脳の世紀、心の世紀といわれる21世紀。「人」はどのように物事を見て、聞いて、感じて、考えて、行動するのか、脳や心の特性を正しくひも解くことは働く人の健康や幸せに貢献できる。今回のさんぽ会は、「脳科学と産業保健～新しいチャレンジ」をテーマに、この分野の専門研究者である(株)NTTデータ経営研究所の茨木拓也氏と小林春佳氏を講師に招いて開催された。コーディネーターは東急不動産(株)/(株)東急スポーツオアシスの高家望氏。

初めに茨木氏は、脳の構造や情報伝達、記憶の仕組みなど総論を解説。「脳は複雑な構造と思われがちだが、意外と単純」と述べた。脳の機能で大切なのが記憶や学習で、犬にベルを鳴らし餌を与えることを繰り返すとベルを聞いたらよだれが出る「パプロフ型条件付け」と、ネズミがレバーを押すとチーズが出てくるのを体験するとどンドンレバーを押すようになる「オペラント条件付け」を説明した。学習の負の側面として習慣を挙げ、「脳科学での習慣の定義は目的のない自動的な繰り返し行動」とし、産業保健でも重要な肥満の生活習慣もこれで説明できると指摘。例えば、空腹時にハンバーガー店のロゴを見てハンバーガーを食べ「おいしい」と感じる、その過程を繰り返すと店のロゴを見るだけで空腹でなくても食べてしまう不健康行動につながるという話した。

その上で「人間の本質的に弱いところを受け入れ、それを前提にどう変えていけるかが問われている」と語り、健康行動を誘発するために人間のくせに基づいた「EAST」というフレームワークを紹介し、Easy(健康行動誘発への小さなバリア=障壁を外す)、Attractive(シンプルでわかりやすいメッセージ、または脳の限られた注意資源でも惹きつけられるデザイン)、Social(他の人が健康行動をしているところを見せる)、Timely(人が行動を変えやすいタイミングを見極め介入施策を打つ)の4つだと述べた。また、脳科学・心理学の知見から人の心を動かす言葉として、「怠けないうで」と行動に言及せず、「怠け者にならないで」と人格に言及する方が有効で「臨床、職場の現場で役立つかもしれない」とした。あわせて「利得」と考えるか「損失」と考えるかで行動が変化する「フレーミング効果」にも触れ、「歯を1本守ると30万円は節約できると伝えたと頑張ると歯を磨くようになる」と述べた。さらに乳がん検診についての厚労省の研究を基に、「ただ『検診を受けましょう』

だけではなく、人の関心度ごとにメッセージを合わせることで受診率は約20%増やせる」とし、検診無関心者には「乳がんは誰しも心配すべき問題」と損失を焦点にし、検診関心者には「早く見つければ乳がんは治る」と利得に焦点を当てるという「テイラード受診勧奨」の有効性を説いた。続いて小林氏が、働き方を取り巻く問題について、全年代で女性が男性より有意に生産性(プレゼンティーズム)の損失割合が高いという研究結果を示した。併せて女性は同じ評価票を用いても教員よりも有意に自分の能力を低く評価する傾向にあるとした上で、女性に注目すべき背景を言及。日本は各国に比べ女性就業率が低いことを挙げ、G7並みに上げればGDP成長率を0.25ポイント(20年で年間約20兆円規模)上がると力説した。これに関連し男性が家事をすると労働生産性が上がるというデータも引用し、「女性も外で働くほうが労働生産性が高くなるという自覚を持つことも重要」と説明した。労働生産性に直結する指標として活力・熱意・没頭で特徴づけられる状態を指すワーク・エンゲイジメントについては「個人・企業双方にメリットがある」と研究結果を示し、企業側では収益性、離職率、無断欠勤において優れた影響が明らかになった米国の調査結果を紹介。ただ、ワーカホリズムとワーク・エンゲイジメントは「紙一重」との見方も示し、「仕事との適度な距離感を保てる人などはワーク・エンゲイジメントが高いことがわかっている」点を付け加えた。

この後のディスカッションでは、「日本は本当に労働生産性が低いのか」という質問に、小林氏は「長時間労働による心理的影響が大きいと思っていたが、調べるとそうではないらしい。オンとオフを切り替えることが大事」と回答。付随して「オンとオフの切り替えには脳科学的に何が大事か」との問いに、小林氏は「物理的に距離をとるに加え、近年の研究で寝る前に忘れることを念じることで記憶の結びつきが弱くなるということが明らかになっていることもうまく使えるのではないかと」応じたのに対し、茨木氏は「頑張ってエンゲージはしなければならぬが、(オフは)それを外して全く考えないタスクに自分を置く。『仕事のことを忘れる』と念じると仕事のパフォーマンスが下がるのでは」と答えた。

脳科学という新しい切り口で見た産業保健。高家氏は「人(脳や心)を知り、善いことを見つけて取り組みたい」とまとめ、脳科学をどう役立てていけるかを考える非常に重要な機会となったのではないだろうか。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>