

月例会ダイジェスト 【77】

「ナッジ」という言葉をご存じだろうか。直訳すると「肘で軽く突く」という意味だが、相手がよりよい行動を起こすように促す行動経済学的手法として注目されており、近年では健康支援の分野でも、ナッジに対する期待が高まっている。10月の定例会は、「ヘルスリテラシー×ナッジ」というテーマを掲げ、産業保健分野におけるナッジとの向き合い方について考える場となった。コーディネーターは福田洋氏（順天堂大学）、江口泰正氏（産業医科大学）、甲斐裕子氏（公財・明治安田厚生事業団 体力医学研究所）。

冒頭では、江口氏が行動変容とヘルスリテラシー、ナッジの関係性について解説。「健康行動を促すには、行動科学的なアプローチや環境づくりが重要」と述べ、「行動を起こすための2つのシステム（速い思考と遅い思考）」を紹介。行動を起こすときに優位に働きやすい「速い思考」はナッジ、「論理的で遅い思考」はヘルスリテラシーに該当することを説明した。その上で「ヘルスリテラシーとナッジを組み合わせるアプローチすることにより、行動を促す効果が期待できる」と、ナッジの有効な活用の仕方について考察を示した。

そのあと、村山洋史氏（東京都健康長寿医療センター研究所）、林芙美氏（女子栄養大学）、甲斐氏がそれぞれ理論編、実践編を発表した。

村山氏のタイトルは「ナッジの概念と職域での活用の可能性」。最初に、ナッジの背景学問である行動経済学について「これまでの経済学に、心理的な要素を取り入れたもの」と説明したあと、「人がもつ意思決定の癖（バイアス）を利用して、行動する環境をデザインすることがナッジ」と、ナッジの理論を解説。「バイアスをもとに、人の行動はある程度予測することが可能」と述べた。最後に「同質性の高い集団は、特定のナッジがはまりやすい」「指示系統が明確な集団のほうが、効果も高まりやすい」と、産業保健（職域）とナッジの親和性にも言及して発表を終えた。

林氏は「食行動変容へのナッジの活用」というテーマのもと、ナッジを3つのレベルに分類して分析した海外のシステマティックレビューを紹介。「食生活の行動変容に有効なのは、健康的な選択肢をデフォルトに設定することや容器のサイズを変えるなど、消費者が無意識に健康的なオプションを選べる“行動的ナッジ”」と解説した。次に「食の選択を変えるアプローチ（CANアプローチ）」を例に、「ナッジは選択のきっかけを作るが、行動の習慣化には“味の評価”

が重要」と述べ、健康に関する表示やラベルでは、人々は“おいしそう”とは思わないことを示した海外の研究をもとに、「健康的な訴求だけではなく、食の楽しさや喜びの要素を取り入れることが重要」とまとめた。

「ナッジを活用した身体活動促進の支援」を取り上げた甲斐氏は、ナッジを用いた身体活動促進の研究レビューを紹介。プロンプティング（行動選択場面において、ポスターなどで介入する）の研究が最も多かった点や、全体的に約7割の研究で介入期間中の効果があったという結果を挙げた。

次に、全国の上場企業に行ったアンケート調査から、“有効と思われる無関心層へのアプローチ手法”として回答が多かったのが、「社会的規範の形成（トップからのメッセージ）」や「社会的比較の活用（職場ごと成果を比較・競争させる）」であったことを示した。これらの結果を踏まえた上で、プロンプティングと社会的比較を組み合わせた取組みを、ある企業で実践。“無関心層の5割以上は、何らかの行動変容が見られた”とのことだった。同氏は「プロンプティングと社会的規範・比較の併用で、無関心層の一部へのアプローチは可能」と述べたあと、「しかし、長期的な効果など、ナッジには未知数の部分もまだ多い。今後のさらなる検証が必要」と締めくくった。

後半はナッジの定義や概念、活用上の留意点などについて議論が行われた。まず福田氏から、「人の幸福を追求する学問である経済学がナッジの背景にあると考えたとき、例えばコンビニのレジ横でタバコ等を販売する手法は、人の行動を誘導するものではあるが、ナッジとは言えない」という投げかけがあった。それに対し「ナッジの提唱者は“社会正義からみて好ましくないものは、ナッジではなくスラッジ（＝汚泥のようなもの）”と言っている」「幸福というゴールは一緒でも、経済学と公衆衛生学のスタンスは違う」など、経済学と公衆衛生学の線引きを主張する意見が寄せられた。

最後に各演者が「ナッジの定義や概念にとらわれすぎず、行動変容につながるアプローチを続けることが大切」などとコメント。福田氏が「今回のナッジの議論を通じて、行動変容の背景にある人権の重要性に気づかされた。大切なのは人が理解した上で判断し、自ら選択して行動する自律性。それはヘルスリテラシーが目指すもので、健康教育が長年大事にしてきたことでもある。ナッジにも同じことがいえると思う」と、あらためてヘルスリテラシーとナッジの理想的な在り方を提言。今後の継続的な議論にも意欲を示し、閉会となった。

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>