



Title	行動デザイン学の提案
Author(s)	平井, 啓
Citation	Communication-Design. 2010, 3, p. 282-288
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/9646
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

行動デザイン学の提案

平井啓

平井啓 | Kei Hirai
大阪大学コミュニケーションデザイン・センター／
大阪大学大学院人間科学研究科／
大阪大学大学院医学系研究科 助教

専門は、サイコオンコロジー、医療心理学、健康心理学、行動医学、緩和医療学。医療現場における心理的問題の解明、心理的援助方法の開発について研究と実践活動を行っている。現在、現場の臨床家と大学の研究者を結んだ協働的研究チームの構築に取り組んでいる。

どうすれば変わる？

人間科学研究科からCSCDに派遣されてからの4年間は、それまで勉強してきた心理学・行動学をより広い観点から見つめ直す好機となった。特に、自分自身の「行動」がいかに職場の環境に影響されるかを最も実感するところである。例えば、文章は静かな部屋に籠もって書くということから、人の出入りするオープンスペースで文章を書くというように、全く変わると思っていなかった、どうしても変えることのできなかった自分の行動に変化が生じた。

そこで本稿では、人の「行動が変わる」こと（行動変容）に着目し、行動が変わるための学問を指す「行動デザイン学」を提案したいと思う。なお本稿で扱う「行動変容」とは1回だけ生じるものではなく、ある程度継続する行動習慣の変容を指す。

歯を食いしばってウサギ跳び

日本的な精神論は今日の世界にも十分生き残っている。何か一つの大きな仕事をする際には、人の「がんばり」、つまりその人がどれだけがんばったかが評価される傾向にある。特に学問の世界では、後進に対して、とにかく「がんばり」を求めることが、その道の教育の基本方針である場合が多い。「歯を食いしばってウサギ跳び」して、どれだけがんばったかである。このような価値観の下では、あらゆることを自分自身の力でやることが求められる。例えば、筆者に関連する領域

では、患者さんのところに出かけて行ってデータをとって、それを一人で丹念に集めて回る。そして統計学の勉強をして、データの解析も行い、慣れない英語で論文まで書かなければならない。しかしこれを人の助けを借りずにやるのはとても大変である。もちろん、この「歯を食いしばってウサギ跳び」する期間も必要であり、このような機会に人は多くのことを学ぶものである。しかしながらいつまでもこれを続けていていいはずはない。この考え方では一人では抱えられない規模の大きな仕事を、自らの心身の健康（Quality of Life: QOL）を保ちながら行うことは不可能である。やはり何らかの意味で、その道に秀でた人の助けを借りなければいけない。

このように本人の「がんばり」にのみ頼ったアプローチは限界がある。このようなアプローチの根幹には、人間の行動は強い意志や精神力に規定されるという考え方がある。

明日からやります

あまりしっかりと研究活動をしないう学生さんから、「私明日からがんばってやります」という宣言を聞くことは、大学教員としてよく経験するであろう。このとき、筆者は、「今までの人生で生まれ変わったことがありますか?」と聞いていた。そうすると当然答えは、「…、生まれ変わったことはないと思います」となる。このとき言いたかったのは、「今までできなかったことが急に明日できるようになるか? その革命的な明日が訪れるのを信じていることができるか」ということである。もちろんそのような革命的な変化が明日訪れるかもしれない。しかし、おそらくそうならないであろう。もしその力があるのならもうとっくにその変化は起きていたはずである。つまり人間は、そう簡単に変わらないのである。

タバコやお酒を止めたいと思っている人、体重をコントロールするために運動を続けなければいけないと思っている人、食事制限をしない

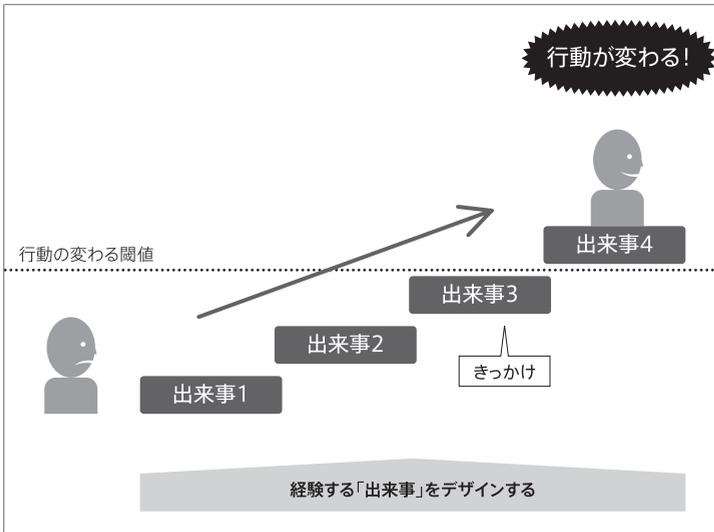
といけないと思っている人はかなり多くいると思うが、それを実行すること、「明日から」それを実行し、生活に変化を生じさせることが大変困難であることは誰も理解できると思う。これは、人の行動は、本人の意思の力だけではどうしようもない部分が大いからである。

きっかけ

一方で、ある日突然、行動が変わることがある。現在、筆者はがん検診の受診率を向上させることを目的とした厚生労働省の研究班の仕事に参加している。この研究班の調査で分かったこととして、例えば乳がん検診に対して、40代・50代の女性のほとんどは、その重要性を認識し、「検診を受けよう」という意図は持っているけれども、実際に検診を受けている人もいる一方で、受けていない人がいることが分かった。さらに調べると、実際に検診を受けている人は、がん検診に関する情報に接する機会、つまり「きっかけ」を多く持っていることが分かった。これはつまり、がん検診を受診するという行動の変化は、複数の「きっかけ」を持つことで生じている。これは実際に自分自身が体験した「行動が変わったとき」を思い出してもらえば分かるであろう。

例えば、ずっと体重が気になっていたけれども、なかなか運動できなかった人が、ある週の初めに芸能人が健康診断を受けるテレビのお笑い番組をみて、気になっていた芸人の何かの検査値に異常が発見され「メタボだ!」と他の出演者に笑われている光景を目にする。次の日に会社で、「〇〇さん、最近ちょっとお腹周り付いてきたんじゃない」と言われる。その夜、お風呂上がりに鏡で見た自分の体型がちょっと太っているようにみえる。そして、金曜日の夜に、帰りがけの電車の広告で、特定検診のポスターをみつけてしまい、翌週、ついに特定検診の予約をしてしまう(行動変容)。このような場合、検診のポスターが行動の原因であると考えられがちであるが、あくまでも「きっかけ」

の一つであり、その週の初めから起こったことなしでは、それが最後の引き金になりえることはなかったと思われる [図]。



[図] 行動デザインのプロセス

地ならし

つまり、人の行動が変わるためには、その準備段階がいかに着実に形成されているかが重要である。準備状態が整った上で、最後の何らかのきっかけが必要である。上記の例でも、もし、あの一週間で起こった事柄の順番のいくつかが変わっていたとしても、おそらく近いタイミングで行動の変化は起こるのではないと思われる。つまり行動が変わるために必要な要件を予めそろえて、アレンジしておくこと、その環境を整えることが必要で、何らかの単一の刺激で変化を起こすということではない。こう考えると、前半で取り上げた精神論的やり方は、変化を起こすのには十分なアプローチではない可能性がある。

では、どのようにすれば自分自身、あるいは第三者によって自分の

行動を変えることができるのだろうか？　そもそも人の行動は変わるけれども、変えることはなかなか難しい。お金や罰などの強力なインセンティブが生じないところで行動を意図的に変えることはなかなか実現しない。そこで考えられるのは、先ほど述べたような行動の変化が生じるような環境作りである。実は、筆者の関わる心理学的実践の仕事の多くは、その行動が起こる土壌を耕す、地ならしする仕事である。がん患者さんが、がんになる前には好きだったカラオケに再び通えるように頭の中のさまざまな考え（主には心配事）を整理する手助けをしたりする。その結果、患者さんは自らまたカラオケに行ってみようと思い、再び通い始めることになる。また心理学的実践以外でも世の中で実践されている教育効果の高い関わりは、このような地ならし作業を行っている場合が多いと思われる。しかし注意したいのは、あくまでも変わる主体は本人であり、本人が自分自身の行動を変える最終的な決定権を持っていることである。



行動のデザイン

そこで、このような地ならしをする、環境作りをする、アレンジをするということは、行動のための「デザイン」の作業ではないかと考えられる。つまり行動のためのデザイン、「行動デザイン」という言葉が提案されるのではないと思われる。行動をデザインするということは、ターゲットとなる行動を注意深く観察し、行動が変わるために必要な素材を探し出して、それをできる限り多く用意することである。例えば、自分の体重が気になる人が、自分自身でメタボ対策のポスターを目に付きそうな所にはり、メタボの記事が載っている新聞を目に付くところにおいてみる、家族と協力して体重の増減とお小遣いを反比例させる家訓を作る、などさまざまな対策を考えて実行することができる。ポイントはできるだけたくさん、しかし、あまり意識できない程度に用意することではないと思われる。あまりに直接的になれば、「ウサギ跳

びしなさい」というのと同様になってしまい、逆効果になる。できるだけがんばらない、無理しない範囲でできそうなことを考えることが重要である。つまり、モチベーションを維持する自分自身の環境をデザインするセンスが必要になるのではないだろうか。筆者はがん患者さんとのカウンセリングプログラムを開発する研究を行っているが、そこでも患者さんの生活での新たな取り組みに対してどの程度の目標設定をするのか？ ということにとっても神経を使っている。あまりに挑戦的な目標を立てると気後れするし、簡単すぎるとモチベーションを保てない。直接モチベーションをいじることができない以上、このようにして環境をどのように調整するかが行動の維持継続に重要になり、そのためのセンスを自分自身も、また他人の行動変容に関わる実践家も養わなければならない。

「行動デザイン学」という言葉を使うメリットは、環境に対して積極的に働きかけるニュアンスを示すことができる点である。これは、「ウサギ跳び」的でない明るく前向きなメッセージとして、行動を変えたい人、その手助けをしている実践家に対してアピールできるのではないかと思われる。残念ながら、「行動デザイン学」は発展途上にあるため、どのようにすれば自らの行動変容を目指す人やその実践家は行動デザインのためのセンスを身につけることができるのかに分かっていない。逆説的になるが、現時点では、「ウサギ跳び」して身につけるしかないのである。