

## 2022年度 JLGC Seminar 実施報告

### ○日 時

- ・2022年11月9日（水）10：00～12：00（日本時間：19：00～21：00）

### ○テ ー マ

APPLYING BEHAVIOURAL SCIENCE IN JAPAN AND THE UK:

Supporting Public Health Outcomes

（邦題：日本と英国における公共政策への行動科学の応用～公衆衛生における成果向上を目指して～）

### ○開催方法

- ・オンライン（Zoom）

### ○講 演 者

- ・別添のとおり

### ○参 加 者

- ・登録者数 316 名（英国：133 名、日本：183 名）
- ・参加者数 201 名

### ○概 要

近年、公共政策への行動科学の応用は世界的に注目を集めている。行動科学とは、人間の行動を実証的に研究し、その法則性を明らかにしようとする科学の領域であり、その知見を活用した政策手法、いわゆる「ナッジ」は、各国政府や多くの地方自治体の政策に導入されている。最近では、新型コロナウイルス感染症のパンデミック時の感染防止対策にも応用され、着実な成果を上げている。

これを踏まえ、今年度クリアロンドン事務所では、英国において公衆衛生の分野で行動科学の導入を推進している研究グループである Behavioural Science and Public Health Network（BSPHN）と共同で、公衆衛生分野における行動科学の応用をテーマにオンラインセミナーを開催した。

本セミナーでは、日英の専門家、実務担当者にご登壇いただき、両国における取り組みについて、ご講演いただいた。第1部で日英におけるナッジの普及に向けた取り組みについてご解説いただいたほか、第2部では公衆衛生分野における取り組みとして、手指消毒の促進や特定健診の受診率向上、医療福祉従事者のウェルビーイング向上、高齢者の転倒防止策などの具体的な事例をご紹介いただいた。

視聴者から多くの質問が寄せられるとともに、パネルディスカッションでも活発な議論が行われ、結果として今回のセミナーは日英両国の知見を共有する有意義な機会となった。

## 【第1部】

### 1. 日本の地方自治体における行動科学の応用についての概説

講師：特定非営利法人 Policy Garage 代表理事 津田広和 氏

#### ○Policy Garage の取り組みについて

- ・ Policy Garage は、主に地方自治体を対象として、革新的な政策手法の普及によって社会変革を推進するネットワーク型 NPO である。
- ・ ナッジやデザイン思考、EBPM など新しく取り入れられ始めている手法を地方自治体とともに学び、創り、実践し、その知見をより多くの方々とシェアするというような取り組みを行っている。
- ・ 全国の地方自治体や中央省庁、大学、民間企業等の多様なメンバー1,000人以上のコミュニティメンバーで構成されている。
- ・ 地方自治体におけるナッジの導入に向けた伴走支援、得た知見を共有するナレッジシェア、国際機関や国内の大学等との連携など幅広い取り組みを行っている。

#### ○なぜ地方自治体か

- ・ 海外から、ナッジの実装に向けてなぜ中央省庁ではなく、地方自治体に注目するのか、中央省庁で制度や法律に反映した方が全国に広がるのではないかと、ということを問われる。
- ・ 日本では、中央省庁で作られた政策は多くの場合で地方自治体を通して住民に届けられることになる。国で制度を描いたとしても、実際に住民に届かなかつたり、使い勝手が悪く使われなかつたりすることがある。
- ・ これを踏まえ、地方自治体が現場に接して得られた知見をナッジなどの最新のツールを使いながら、より効果的に実施していくということを意図して地方自治体をメインターゲットとしてサービスを提供している。
- ・ 現在日本には12の自治体ナッジユニットがあり、その内6つは Policy Garage が設立支援をしている。

#### ○具体的な取り組み事例

##### ➤研究機関との連携

- ・ 東京大学公共政策大学院における日中韓の学生を中心としたキャンパスアジアというプログラムにて講義を行った。
- ・ 学生らにナッジの手法を教授するとともに、北海道の余市町における SDGs 型の観光促進をテーマに課題解決型のグループワークやフィールドワークを実施。町長に成果発表を行うなどした。

##### ➤地方自治体への伴走支援

- ・ 鹿児島県出水市の事例。まずは、職員向けナッジ入門講義を実施。
- ・ 職員から市長への働きかけにより、出水市ナッジユニットを設立。
- ・ 課題の特定、ナッジの設計、効果検証まで、個別事業における伴走支援も行っている。

## ➤国際連携

- ・世界初の政府ナッジユニットである英国の Behavioural Insights Team (BIT) のオーストラリア支部と連携し、Policy Garage スタッフ向けに研修を実施。
- ・ここで得た知見を踏まえ、Policy Garage は日本の自治体職員に向けた研修を実施。
- ・他にも WHO の西太平洋事務所と連携し、Policy Garage から WHO 職員に向けて講義を実施。
- ・その後、個別事業へのナッジ活用の伴走支援も行い、最終的に報告書に整理。

## ○日本におけるナッジユニットについて

- ・日本の自治体ナッジユニットには有志ユニット、ハイブリッド、公式ユニットの3種類あり、それぞれに強みと弱みがある。
- ・有志ユニットは、異動の激しい日本の行政組織においても、その影響を受けないという強みがある一方で、予算や活動時間に制約がある点が弱みである。公式ユニットの場合は反対に異動の影響を受けることが弱みである。
- ・これらを踏まえ、有志と公式の良い点を取り入れたハイブリッド型のナッジユニットも導入されている。
- ・海外のナッジユニットと比較した場合、欧米のナッジユニットは専門家主導の組織である一方、日本のナッジユニットは、専門家と連携しつつも自治体職員が中心となった実務家主導の組織であると言える。

## **2. 公衆衛生への行動科学の導入**

**講師：ハートフォードシャー・カウンティカウンシル 公衆衛生部長、全国公衆衛生部長会議 議長 ジム・マクマナス 氏**  
**英国保健省 行動インサイト・評価責任者、WHO 本部コンサルタント**  
**ティム・チャドボーン 氏**

## ○経緯

- ・全国的、地域的に行っている行動科学に関する取り組みは、行動科学と公衆衛生の国家戦略の策定、実践のための無料素材の作成、実践のためのコミュニティ、どのようなツールや手法を用いる必要があるか地方自治体への助言とガイダンス、国への働きかけ、地方自治体への働きかけの主に6つ。
- ・また、行動科学や社会科学と公衆衛生に関心を持つ専門家のネットワークである Behavioural Science and Public Health Network (BSPHN) を設立した。
- ・地域の公衆衛生チームを調査し、多くのチームが行動科学を実践の場で活用するための理解が至っていないことがわかった。また、どこにサポートを求めたらよいかわからないという声も多くあった。
- ・行動科学を重要視してはいるものの、ほとんどの組織が導入に向けた予算を持っておらず、職員の理解度も千差万別であった。
- ・この状況を踏まえ、上記6つの取り組みを実施した。

## ○取組内容

- ・まずは国家戦略の作成に取り組んだ。国の組織や地方自治体、さらにその他の組織を含む幅広い公衆衛生システムにフレームワークを提供し、健康と幸福の実現に向けた行動科学を可能な限り広い意味で使用できるようにするもの。
- ・実績としては、行動変容のフレームワークやツールキット、実践のためのコミュニティ、地方自治体における行動変容のルールを採用するためのガイドラインなど、専用のウェブサイトを無料で用意している。
- ・現在は、政策立案者や委託事業者のためのガイダンスの作成、ケーススタディのライブラリー、全国的な行動変容データの蓄積を進めている。
- ・イングランドに4つの地域ハブを設置しており、人々が集まって学び、ネットワークを作り、知識を共有する取組を行っている。
- ・ウェールズの全国的なネットワークも開発中で、スコットランドや北アイルランドからも関心を寄せられている。
- ・ハートフォードシャー大学と共同で、雇用者向けの無料のガイダンスを作成した。
- ・行動科学を組織に取り入れる際にどのような選択をすべきかについて書かれており、実際に多くの自治体で利用されている。興味があればぜひ使ってほしい。

## ○政府における取り組み

- ・行動科学の実践をサポートするために、国レベルで開発したリソースやサポートについて解説する。
- ・まずは、BITの機能に関するマッピングを行った。これは、実際に行動科学の業務への活用に向けて、必要なスキルや活動内容を検討する手助けをするもの。
- ・BITの機能やそれぞれの機能における活動内容、BITが実際に使用している様々なツールやフレームワークをマッピングし、それぞれの活動に必要な時間の目安を示した。
- ・また、National Health Service (NHS) の Health Education England が完成させたフレームワークがある。これは、行動科学の実践に必要なスキルを組織や個人が考えるための行動変容ツールやフレームワークである。
- ・自己評価アンケートやeラーニング、行動変容ツールキットなどの製品も用意している。
- ・今後、人々がこのシステムを理解し、どのツールがどのような時に役立つのかを学ぶフレームワーク決定ツールを作成予定。
- ・他にも、Achieving Behavioural Science (ABC) Guides を作成した。これは、行動変容のツールやフレームワークを簡素化し、より利用しやすくしたもの。
- ・行動科学の活用には資金が必要な場合もある上、専門家の手助けも必要になる。これを踏まえ、Local Government Association (LGA) は、行動科学インサイトプログラムを実施している。実際に地方自治体からプロジェクトの申請を募り、専門家とつながり、その専門家が実際に行動変容のテストを行うための資金を提供している。最近の事例では、北西部における少数民族の持続可能な移動に関するものとロンドン北東部の心血管疾患に関する NHS の健康診断の2つがある。

- ・ Research and Innovation (UKRI) と Economic and Social Research Council (ESRC) が資金提供し、行動科学研究ハブを開発するよう呼びかけている。
- ・ このハブは、英国に存在する行動学研究の能力と能力を活用、接続、拡張し、その研究を政策や実践に活用することを支援することを目的としているもの。
- ・ 行動研究とは何かということ幅広く定義し、行動変容に対する個人主義的なアプローチを超えて、行動変容に対する学際的、あるいは横断的なアプローチをとることが非常に重要となる。

### 3. パネルディスカッションとQ&A

Q 1. 行動科学チームを編成する際に、求められるスキルや資質は何か。

A 1.

(ティム氏)

- ・ 質的にも量的にもリサーチ能力のある人材。健康心理学や行動経済学、社会学など、様々な学問を幅広く取り入れることができるので、研究スキルは間違いなく必要。また、人と話す能力や人間関係を構築する能力なども必要になると思う。

(ジム氏)

- ・ ティム氏と同意見。まず求めるのは、助けたいというマインドセットを持っていることで、謙虚に耳を傾け、状況の複雑さを理解できる人。異なる領域の知識がより重要になるという方法論的な想像力も必要になる。

(津田氏)

- ・ 3つのポイントを強調しておきたい。まずはエビデンスベースのデータ駆動型の政策立案。2つ目は、人間中心主義の考え方。人に寄り添ったアプローチが必要。3つ目はチャレンジマインド。政府や自治体職員はあまりにも多くの仕事を抱えている。これによって新しいことに挑戦することを忘れてしまいがち。ナッジは実践的なアプローチで非常に重要。新しいことを学んだり試す機会を作る、イノベーティブなマインドセットが必要になる。

Q 2. ジム氏へ。講演の中で、健康格差について言及されていたが、公衆衛生の専門家にとって、行動科学が健康格差に対処する上で有効なものとなるか。

A 2.

(ジム氏)

- ・ 大きな可能性があると思う。行動科学は薬物やアルコール依存症者の支援、予防接種の接種率向上、自殺予防等に活用することができる。行動科学の最も重要な点は人間をより深く理解することである。行動科学は健康格差は正に向けたアプローチの中心的存在だと思う。

Q 3. 行動科学を用いて手の届きにくいコミュニティに手を差し伸べることについてどのように考えるか。

A 3.

(津田氏)

- ・恵まれない地域社会や家庭では、人々はとても忙しく、お金のことや家族、仕事、コミュニティのことなど多くの問題を抱えており、負担が大きすぎる。政府の支援も行き届かず、多くの政府サービスは本当に必要としている人々に利用されていない。したがって、このような不利な立場にある人々の心理的メカニズムを理解することは、政策立案者や実務家にとって非常に重要なことである。

Q 4. 行動科学を応用した取り組みを成功に導くためには、対処すべきことは何か。

A 4.

(ティム氏)

- ・行動科学への関心度や意欲は高い一方、行動科学がもたらす付加価値については懐疑的な見方もある。価値を一層アピールし、証明する必要がある。我々が取り組むケーススタディもその一部である。また、人々が利用しやすくなるようなツールやリソースを作ることや、専門知識を得たり、事例を共有するための社会的支援を提供するネットワークやコミュニティを作ることで組織的な環境を整えることができる。

Q 5. 限られた予算、組織にこの分野の専門知識がないという状況だが、低予算・低リソースでどのように行動科学の重要性を示すことができるか。

A 5.

(ジム氏)

- ・他の人々が試行錯誤を重ね実施してきた信頼できるアプローチを取り入れること。BSPHN のウェブサイトには、無料で閲覧できる資料のライブラリーがある。

(津田氏)

- ・すぐに出せる成果としては、行政から市民への通知や手続き、ウェブサイトなどを簡素化することから始めること。



## 【第2部】

### 1. 保健所における手指消毒剤の使用に関する対照実験

講師：青森県上十三及びむつ保健所 保健総室長 竹林紅氏

#### ○実験の背景

- ・2020年4月、新型コロナウイルス感染症の流行初期に保健所の玄関に手指消毒液を設置したが、なかなか使ってもらえなかった。
- ・厚生労働省が2020年5月に実施した調査では国民の9割以上が手指消毒を実施していると回答したが、実際には1割程度しか使っていなかったとするデータも存在する。
- ・上記を踏まえ、ナッジを設計すると、自発的に手指消毒液を利用するのではないかというリサーチクエスチョンを設定。

#### ○実験の内容

##### ➤ナッジ群

- ・ナッジ群と参照群による対照実験を行い、アウトカムとして消毒液の消費量を設定。
- ・ナッジ群として県の保健所を設定し、玄関に設置された手指消毒液を測定。
- ・1週目はベースラインとして、「消毒液をお使いください。」という標準的な掲示を実施。
- ・2週目は、目立つように消毒液に向けて床に矢印を設置。これによりベースライン比で消費量が1.6倍に増加。
- ・3週目は「消毒液の消費量を計測しています。結果は論文発表します。」という張り紙を設置。人間、見られていると思うと正しい行動をとりたくなる（プライミングナッジ）ことに加え、それが学術貢献につながると思うとさらに加速（利他ナッジ）。
- ・4週目は消費量の推移を掲載。人は他人の行動が気になる（同調ナッジ）。
- ・5週目から8週目は追加介入なしの状態での消費量を観察。

##### ➤参照群

- ・参照群として、同地域にある市の保健センターを設定。
- ・1週目から8週目までひたすら「消毒液をお使いください。」の掲示のみ実施。

#### ○実験結果

- ・ナッジ群、参照群ともに1週目に比べて消費量は増加したが、特にナッジ群における使用量の増加が著しかった。
- ・ナッジ群においては、2週目でベースライン比1.6倍、3週目で1.7倍、4週目で1.9倍となり、参照群と70ポイントの差がついた。
- ・5週目以降はその差は小さくなったが、8週目でもナッジ群が30ポイント上回った。

## ○考察

- ・手指消毒の利用促進にかかるナッジの導入は短期的に高い効果が見られた。
- ・ただし、追加介入がないと第4週目以降は効果が低減していった（馴化）。
- ・系統的レビューを見ても「ナッジは最初の1歩には向いているが、持続させる力はない」と報告されていることから、ナッジだけの行動変容は限界があり、ヘルスリテラシーの向上を併せて行う必要がある。
- ・今回のケースにおいては、ナッジは8週間効果が持続したため、この間にヘルスリテラシー向上策を講じることが期待される。
- ・また、今回のケースにおける主要経費は100円のみ。啓発やインセンティブで消費量を1.9倍に増やそうとした場合、多大な時間もコストも労力もかかる。
- ・これらのナッジは我々が考案し、すぐに実現したもので、このスピード感と低コストもナッジの魅力と言える。

## ○研究の限界

- ・消毒液消費量のみをアウトカムとしたため、利用者の特定ができなかったことや単純集計にとどまったため、これ以上の統計解析ができなかった点にこの研究の限界があり、さらなる研究が求められる。
- ・結論として、一連のナッジは費用対効果の高い形で手指消毒液利用促進に資することが示唆された。

## **2. ナッジを活用した特定健診の受診率向上策**

**講師：横浜市行動デザインチーム（YBiT） 代表 高橋勇太 氏**

### ○横浜市行動デザインチーム（YBiT）について

- ・横浜市行動デザインチーム（YBiT）は、2019年2月に設立された日本初の自治体ナッジユニットで、横浜市有志職員約20名と外部のアカデミア等のアドバイザーから構成される。
- ・主な活動は、研修会の実施や事例支援、自治体のナッジユニット立ち上げの支援等を行っている。

### ○横浜市国保特定検診について

- ・特定検診は法律で定められた生活習慣病予防のための検診であり、医療保険者ごとに40～75歳未満の方を対象に実施が義務付けられている。
- ・今回紹介する事例の前年度である2018年度において、全国市町長国保における受診率が約38%であったところ、横浜市の受診率は24.3%と低迷していた。
- ・横浜市における受診対象者は約40万人おり、市内の医療機関約1,200機関において無料で受診することができる。
- ・4月から翌年3月まで受診可能で、5月に対象者に紙媒体の受診券を一斉送付している。

- ・これについて、従来から未受診者対策として10月頃にはがきによる勧奨を行ってきたところ、今回の事例においては、はがきよりも安価なSMS（ショートメッセージ）による勧奨を行った。
- ・この取り組みにナッジを応用し、メッセージの違いによる受診率向上の効果検証を実施した。

## ○取り組みの内容

### ➤背景

- ・まず、特定検診の受診までのプロセスを行動プロセスマップに落とし込み、どのプロセスにボトルネックがあるのかを検討した。
- ・今回は5月に受診案内を送付し、未受診者に対して勧奨を再度行っていることを踏まえ、「健診自体を忘れている人」や「健診に無関心である人」、「必要性は分かっているが先延ばししてしまう人」を想定した。
- ・これらに対する解決策として、手軽に見られるSMSを活用した勧奨を行い、忘れていた人に対してはリマインド効果を前提とし、無関心な人や先延ばしの人に対して、どのようなナッジメッセージに効果があるのか検証を行った。
- ・SMSを送付してから予約までの誘導については、SMSを受信後にURLをクリック、市のHPの特定健診ページにアクセスし、区や医療機関を選んで予約するという想定で実施。

### ➤対象

- ・対象者は40～59歳のうち、過去3年間特定健診を受けていない、携帯電話保有者。

※国保加入時等に取得した電話番号のSMSへの活用については市の個人情報審議会に諮問。SMSが届くことによる受信者の不信感を取り除くため、SMS送付前に送付するはがきにSMSを送付することを明記した。併せて当該RCTの実施についても、市のHPに検証内容を掲載した。

### ➤ナッジを応用したメッセージ

- ・メッセージ内容は、「標準」、「規範」、「インセンティブ」、「タイムリー」の4パターンを用意。
- ・4つのメッセージについては、情報に差が出ないように全てに「無料であること」、「3月末までの受診であること」を記載。
- ・コントロール群を標準として、「無料で受診できます。3月末までに受診をお願いします。」というような一般的な内容を記載。
- ・「規範」のメッセージについては、EASTのSocialを活用し、「検診を受けてもらうよう国の指導を受けています。」という文言を用い、受診は社会的要請であることを強調。
- ・「インセンティブ」については、「1万円相当の検診が無料で受診できます。」と記載し、お得感を強調。
- ・「タイムリー」では、「確認したところ、特定健診が【未受診】でした。」と記載し、対象者に未受診であることを認識させ、受診を促した。

### ○結果

- ・ナッジを活用したメッセージ群は、コントロール群である「標準」と比較すると、全ての受診率が高くなっており、ナッジを活用したメッセージは標準的なメッセージより勧奨効果が高いという結果が得られた。
- ・特に、「規範」のメッセージが最も効果的であることがわかった。

### ○結論と限界

- ・結論として、SMSのような短いメッセージでも、ナッジを活用したメッセージの効果の可能性が示唆された。次年度以降も本メッセージを参考に実施している。
- ・ただし、今回の対象者は限定的であるため、解釈には注意が必要。
- ・特定健診対象者約40万人のうち、携帯電話番号を把握できたのは約5万人。したがって、国保全体の中でどのように携帯電話番号を確保していくかが今後の課題。
- ・そもそも論として特定健診自体の効果の有無についても数年前から世界や国内でも議論になっている。
- ・これらを踏まえ、改めてナッジに活用する対象の行動については、そもそもどのような意義があるのかを既存のエビデンスや社会的な背景を踏まえて議論することが重要となる。
- ・本事例の結果については、行動科学的知見の活用という点において価値があると考えられる。
- ・日本におけるナッジの活用はまだ日が浅いため、目的とする行動を行動科学的に分析し、ナッジメッセージを活用することで日本人の行動が変化することが明らかになったことは大きな前進だと考えている。

## **3. 英国の地方自治体における行動変容ユニットの設置**

**講師：ハートフォードシャー・カウンティカウンスル 行動変容ユニット長、  
行動科学と公衆衛生ネットワーク (BSPHN) 議長 ミシェル・コンスタブル 氏**

### ○英国の地方自治体における行動科学の公共政策への応用

- ・地方自治体が組織として掲げる優先事項や目標の多くは、職員や住民など、誰かの行動変容に依存しているということを理解することが重要である。
- ・行動科学の公共政策への応用は国内外から関心が高まっており、英国で開発された素晴らしいガイダンスや戦略を通じて実証されている。
- ・中央政府だけでなく、地方自治体でもこのような取り組みが広がっていることから、今回の登壇者のジム氏と私、ポール氏がガイダンスを開発した。
- ・我々が全国を回って様々なチームの人々と議論した際、行動科学的アプローチを自身の業務に導入できるような専門知識やサポート、トレーニングが存在していることを知らない様子だった。
- ・これを踏まえ、我々はハートフォードシャー議会内にユニットを設立した。ここでは、行動科学者と研究・評価担当者のチームが、自治体内の全ての部門、組織全体をサポートするために結集している。専門知識へのアクセスを提供したり、

組織全体のチームと協力しながら、新しい介入方法を入発するためのトレーニングを提供したり、コンサルタントやアドバイスを提供したりと、様々な形で活動している。

- また、自治体内の同僚に向けて、様々な報告書や推奨事項を作成している。加えて、他の自治体が応用できるよう、情報を公開している。

#### ○取組内容

- 新型コロナウイルス感染症のパンデミックが医療・福祉スタッフの健康状態に大きな影響を与えたことを踏まえ、人々の回復を支援するための介入策を開発した。
- これは、デジタルによる介入で、行動コーチングを備えたデジタル・プラットフォームである。
- ウェブサイトの特徴は、ウェルビーイング・ログ、ウェルビーイング・ライブラリー、アクションプラン、行動コーチングの4つの主要エリアで構成されている。
- ウェルビーイング・ログは、健康やウェルビーイングの中核的な側面、特にメンタルウェルビーイング、食事、身体活動、睡眠、アルコール、喫煙の状況について、1つの短い複数選択式のアンケートで測定し、ユーザーが自身の行動を時間の経過とともにどのように追跡し、どう変化させるかを追跡するためのもの。
- ウェルビーイング・ライブラリーには、健康とウェルビーイングに関するリソースを参照するため情報がまとめられている。
- アクションプランは、ユーザーが健康的な目標を達成するためにライフスタイルや生活習慣を変えるためのプランを作成するための、ステップバイステップのガイド付きプロセスである。これは、目標、計画、フィードバック、モニタリングの行動変容テクニックに基づいており、ユーザーが成功しやすい計画を作成できるよう、さまざまな行動変容テクニックを組み込んでいる。
- 行動コーチングは、ウェブサイトを通じて、最大4回までセッションを受けることができるもの。これは、ウェブサイトとアクションプラン、そしてこのプロセスをサポートするために使っているリソースと連携して行われます。最初のセッションは、資格を持ったヘルスコーチと一緒にウェルビーイングの目標を確認し、ともに行動計画を立てるために使う。
- フォローアップセッションでは、行動計画を修正し、何がうまくいっているのか、もし何かがうまくいっていないなら、何をすればいいのかなど、うまくいくように微調整するために使用される。
- 12週間、上記の介入を試験的に行い、518人のサイト利用者のデータ解析とサービス利用者へのアンケート結果を確認した。また、コーチングについても、別途アンケートを実施した。
- Google アナリティクスでは、最初の12週間で、74%のユーザーが少なくとも1つのログを完了し、19%が複数のログを完了させるために戻ってきたという結果が出ている。

- ・また、89%の人が「自分の健康と幸福をより意識するようになった」と答え、91%の人が「脂肪を測定するのに役立った」と答えている。
- ・ウェルビーイング・ライブラリーでは、144の資料がブックマークされ、67%の人が他の図書館サービスを利用したと回答した。
- ・28%の人がアクションプランを作成したが、その中で最も多かったトピックは減量で、次がストレス、身体活動であり、78%の人が、アクションプランによって目標達成への意欲が高まったと回答している。
- ・54%の人がストレスやメンタルヘルスに関するコーチングを受け、その内75%の人がライフスタイルを変えるのに役立ったと感じ、65%の人がとても満足した、または満足したと答えた。

#### 4. 疾病予防における行動科学的アプローチ～転倒に関連した疾病と死亡の減少に向けた行動科学の応用～

講師：ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン 行動変容センター 名誉准教授  
ポール・チャドウィック 氏

##### ○概要

- ・他の講演者であるジム氏、ティム氏、ミシェル氏と共に公衆衛生における行動科学の戦略を定着させるために活動してきた。
- ・今回は行動変容ホイールの使い方と、英国の地方自治体が転倒に伴う疾病率や死亡率の減少に向けて行動科学をどのように応用したかについて説明したい。
- ・行動変容ホイールは、行動科学と社会科学にまたがる19のフレームワークを統合したもので、課題の発見から介入方法の選定までのプロセスを効率的かつ効果的に検討できるフレームワークである。専門家、非専門家問わず利用できる実用的なアプローチである。

##### ○取組内容

- ・今回取り上げるのはFall-poofというプロジェクト。
- ・ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン、グロスターシャー、アクティブグロスターシャーなどの組織との共同実施のプロジェクトで、急速に高齢化が進む英国の中央地域で起きている高齢者の転倒問題を減少させようと考えたもの。
- ・高齢化による転倒リスクが高まり、公衆衛生やケアシステムの負担が増加するという問題に対し、転倒に関連する疾病率や死亡率を減少させることを目指す場合に、まずどのような行動に焦点をあて、その行動をどのように変えていけば良いか考えた。
- ・体力が低下するリスクを持つ成人に焦点をあて、彼らにいかにして筋力やバランス感覚を向上させるような活動をしてもらえるようにすることに取り組んだ。
- ・そのような行動をしてもらうためにはどのようなことが必要になってくるか、COM-Bモデルを使って検討した。

※COM—Bモデルとは対象とする行動（Behaviour）がどのような能力（Capability）、機会（Opportunity）、動機付け（Motivation）に影響されるのかを分析し、行動の障壁や促進の要因になっているものが何であるかを明らかにするフレームワーク。

- 能力面（Capability）では、成人は転倒の潜在的リスクを自覚し、筋力とバランスを向上させる運動について知識を持つ必要があった。
- 機会面（Opportunity）では、この年齢層には筋力とバランスを高める運動に関する注意喚起や社会規範が不足していることが明らかになった。
- 動機付け面（Motivation）では、このような運動をするにはまだ若すぎるという成人の自己認識と、長期的な持続のために習慣的な行動を形成したいという願望とのミスマッチが考慮された。
- COM-Bモデルにより行動への影響を明らかにしたら、次に介入戦略を検討する。
- 介入戦略の検討にあたっては、行動変容ホイールの9つの介入カテゴリが用いられる。様々な介入のタイプとCOMが関連付けられており、それぞれの行動について正しい介入策を選んでいく。  
⇒例えば、転倒リスクに関する知識が必要と考えられる場合は、行動変容ホイールに従うと介入策として教育を選択することができる。
- これによってどのような介入が必要か明らかになったら、介入策を効果的に実施し、定着させる方法を決定するために、行動変容ホイールの7つのポリシーオプションが用いられる。  
⇒本プロジェクトにおける一例：介入戦略はモデリング（高齢者だけでなく、関連する全ての年齢層の成人が筋力とバランス力向上のために自主的なエクササイズに取り組んでいる例を示す必要がある）を選択。これに対するポリシーオプションとしてコミュニケーションとマーケティングを選択し、複数年における転倒防止キャンペーンという形で実施。
- この事例では、介入を効果的にするために、いくつかの行動変容テクニックも採用された。

#### ○このプロジェクトから得られた学び

- このプロジェクトは、地方自治体が資金を提供する組織において公衆衛生上の課題に対して行動科学を用いる能力を構築する初期の例となった。
- 非専門家がプロジェクトを主導したが、経験豊富な行動科学者からトレーニングとサポートを受けた。
- その結果としてこれまでの公衆衛生活動とは全く異なるアウトプットとプロセスを導き出した。
- 行動科学のフレームワークは他の公衆衛生プロジェクトでも使用されており、能力開発が可能であることが示唆された。

## 5. パネルディスカッションとQ&A

Q 1. ポール氏へ。転倒防止策の検討にあたって関係者らに行動科学について説明する必要があったとのことだが、これを理解し、やり遂げることは組織にとって難しかったのではないか。

A 1.

(ポール氏)

- ・この組織は、当初からこのプロジェクトだけでなく他のプロジェクトにも行動科学を用いたいと考えていたこともあり、専門家でない人々にこのアプローチに関するトレーニングを施した。私はコンサルティングとして関わることに加えて、組織のキャパシティビルディングの手助けもした。

Q 2. 地方自治体の逼迫した財政状況においては、自身の取り組みに価値があることを組織に示し、理解してもらわなければならない。行動科学を応用した取り組みについて、組織の理解を得るにはどうしたらよいか。

A 2.

(竹林氏)

- ・保健所は自身の所属である上、従前からナッジに関する研究を行っていたため、今回の実験に対する理解は早かった。一方、対照群の保健センターは、理解してもらうのに少し時間はかかったが、保健所も実験に参加する旨説明したところ、協力してくれた。

(ミシェル氏)

- ・取り組みによってどのようなデータが収集可能か、何を実証する必要があるかを理解する必要がある。また、クライアントにとって何が重要なのか、そこから何を得たいと考えているのかを理解することも重要。

(高橋氏)

- ・行動科学が効果的であることの証明として今回の事例のようにすぐに成果が出る取り組みを用いながら、ナッジとはどういうものであるかということを説明していくことが重要。行動科学という理論があるということのみを伝えても、実感が伴わないためなかなか理解してもらえない。まずは目の前の業務に活用し、効果があるもの、ないものをきちんと示した上で、事例積み上げていくことが重要だと思う。

Q 3. 英国側のパネリストへ。地方自治体職員のこの分野における専門性を高めるにはどうしたら良いか。

A 3.

(ミシェル氏)

- ・どのレベル、分野で働いているかにもよる。スキルセットやアプローチは彼らの達成したい成果に合致している必要がある。行動科学的アプローチの重要性をまず理解してもらい、彼らの課題解決に向けてどのように応用できるかを一緒に考えることが重要。

(ポール氏)

- ・最初にすべきことは人々に彼らが何を重視しているかを尋ね、行動科学的アプローチがその達成にどのように役立つかを売り込む必要がある。また、人からの相談を待つのではなく、決断を下す立場の人を見つけ、その人にどのような課題があるかを尋ね、どのように手助けできるかということを示すことが重要。

**Q 4.** ミシェル氏へ。講演の中では、医療と社会的ケアを密接に連携させる試みである統合ケアシステムについて言及されていたが、組織の壁を乗り越えるという点において行動科学はどのように機能するか。

A 4.

(ミシェル氏)

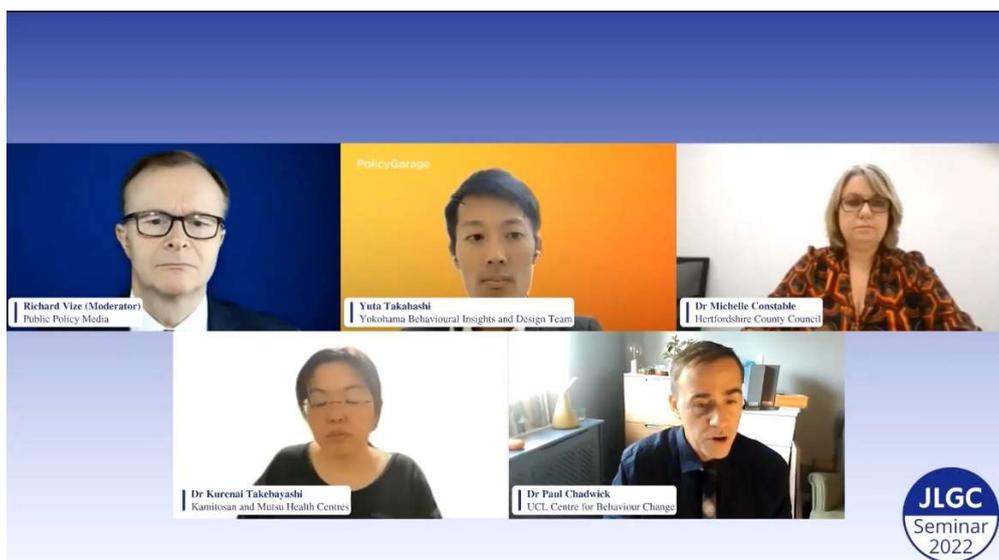
- ・医療システム全体において成果の向上が望まれており、行動科学への関心が高まっている。行動科学はあらゆる境界を超える共通言語であり、分野を問わず協力し合う機会を示している。

**Q 5.** 地方自治体の取り組みに行動科学を活用したいと考えている人もいると思うが、牽引力を得るためにはどのようなことをすべきか。

A 5.

(ポール氏)

- ・人々と話す機会をできるだけ多く持ち、行動科学がどのようなものであるかということをもっと身近な方法で示すこと。関心を持っている人を選び、彼らと協力してプロジェクトを立ち上げ、そのプロジェクトを通じて自分がもたらす価値を示すこと。また、学識経験者や外部の専門家と人脈を築き、サポートを得ることが重要。



以上