

## なぜナッジで行動を後押しできるのか？

◎竹林 正樹<sup>1)</sup>  
青森大学<sup>1)</sup>

## はじめに

ナッジ (nudge) は「ひじでつつく」「そっと後押しする」を意味する英語で、学術的には「選択の自由を確保しながら、金銭的インセンティブを使わずに行動を促す手法」と定義される。ナッジ提唱者・セイラーのノーベル経済学賞受賞 (2017年) 以来、日本においても「健康寿命延伸プラン」で健康環境づくりやがん検診受診促進にナッジの活用を推奨し、管理栄養士国家試験にナッジが出題範囲に含まれるなど、ナッジは健康支援の必須のスキルになりつつある。

## なぜナッジで行動を後押しできるのか？

健康行動への介入は、「情報提供」「ナッジ」「インセンティブ」「選択の禁止」に大別できる。選択禁止は究極の介入だが、実現へのハードルが高い。インセンティブは効果が見られる場面もあるが、褒美に釣られているうちに、内的動機が消失していく可能性が指摘されている。情報提供は納得の上で行動へと繋げる介入だが、頭でわかっているにもかかわらず行動できない場面も多い。インセンティブや情報提供がうまく機能しない一因に、認知バイアスがある。

例えば喫煙者は非喫煙者よりも現在バイアスが強い。このため、「禁煙」という将来に関わる重要な決断より、「今すぐの一服」という目先の快楽を優先しやすくなる傾向が見られる。特に禁煙のような異時点間の選択（「面倒が発生するのは今、効果が生まれるのは将来」という選択）では、認知バイアスに影響されやすくなる。

仮に喫煙を継続して将来生活習慣病になった場合、多くの人は後悔する。このため、認知バイアスの特性を考慮した介入設計が求められるようになった。これがナッジである (図)。



## ナッジの注意点

ただし、ナッジは万能ではない。系統的レビューでは「持続的な行動変容をもたらすかは不明」と報告され、行動定着には情報提供によるヘルスリテラシー向上が重要となる。また、認知バイアスへ訴求した介入であるため、高い倫理的配慮が求められる。ナッジは認知バイアスの影響で望ましい行動を取れずに困っている人に対して、認知バイアスの特性に沿って後押しする手法である。ナッジの悪用によって不健康行動へと誘導されている対象者に対しては、ナッジの悪用を断ち切ることによって健康行動へと促せる可能性がある。

## COI 開示

本発表に当たり、利益相反に相当する事項はない。