

- ・約束は守りたくなるのが、人の性
- ・狙うのは、心の扉がひらく瞬間

一例を出すと、「約束は守りたくなるのが、人の性」では、行動を起こすには「きっかけ」が大切とし、立川市の事例を挙げています。

東京都立川市では、乳がん検診受診率改善のために、検診への興味関心の強さによって3つのグループに分け、「従来のメッセージ」もしくは「新たに開発したメッセージ」を送付し、比較検討したところ、「従来のメッセージ」と比べ「新たに開発したメッセージ」を送付した3つのグループにおいてそれぞれ受診率が300%アップしました。この時に開発されたメッセージは、「受診計画カード」、「受診予約メモ」、「¥9000助成」、「デザイン」となっており、従来の検診を受けましようとするものではなく、自ら検診を受けるためのプランニングをし、自分に対する約束を促すことを目的とした作りとなっています。

統計数理研究所医療健康データ科学研究センターの岡檀氏は、「悩みがあったら相談に来てくださいーこの呼びかけの弱点は何か」（精神療法、2022）の中で、ナッジ理論について触れています。最初に、ナッジ理論の説明として、手を洗う習慣のないアフリカの地域で、石けんの中におもちゃを埋め込ませたところ、子どもたちは率先して手洗いを敢行するようになったという一例を挙げています。

次に、本論として自殺希少地域（自殺の少ない地域）の徳島県海部町における住民性や考え方についてまとめ、その後、住環境と援助希求行動および自殺率との関係において、路地とベンチの数を挙げ、これがナッジ理論の仕掛けとして機能しているのではないかと言及しています。

海部町では、買い物や墓参り、診療所への行き帰り、これらの動線上にあるベンチを通りすがりの住民数人が腰かけて世間話をする様子がよく見られ、ベンチは情報が集散するハブとしても機能しているとしています。また、「悩みがあったら相談に来てください」というのは、“アウェイ”に呼び出すことであり、路地やベンチは“ホーム”という日常生活の空間で無意識の悩み相談を習慣化させる事によって、問題の重症化を防ぐと同時に、悩み相談という行為そのものに慣れるという効果もついてくるのかもしれない、と考察しています。

最後に

ナッジ理論について改めてまとめてみての感想ですが、これ自体は非常に幅広く、いろいろな分野において応用の効く概念であるように思われます。「人間は必ずしも合理的に行動するわけではない」、何事においても第一歩目は力がいらすし、これまでの生活習慣を変化させることには勇気が必要となります。それを汲んだ上で、無理なく自然に始められて、気づいたら変わっている、そのようにより良い行動に変化するならとても理想的な事だと思えます。

今回は、路地やベンチといった環境がナッジ理論の仕掛けになっている、間接的な形で自殺対策につながっているのではないかという話でしたが、これに気づけたのは岡氏ならではの視点とたゆまぬ研究成果といえます。このように密接に関係しているとしたら、それに気づき利用することはとても難しいかもしれませんが、自殺対策を考える上で興味深い理論だと言えるのではないのでしょうか。

参考文献

公益社団法人健康・体力づくり事業財団、『健康づくり No.506』、2020、https://www.health-net.or.jp/syuppan/kenkozukuri/saishin_pdf/kenkozukuri202006.pdf

厚生労働省、『受診率向上施策ハンドブック 明日から使えるナッジ理論』、2019、https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04373.html

岡檀、「悩みがあったら相談に来てくださいーこの呼びかけの弱点は何か」、2022、精神療法増刊9号

【3】お知らせ

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜から金曜日 9:00～21:00

土曜日祝日（12月29日～1月3日を除く） 10:00～16:00

Tel : 0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりにくい状態になりますがご了承ください。

◇ 現在北海道でも、こころのSNS（LINE）相談が開設されています。

詳しくは、下記のリンクをご覧ください。

北海道こころの健康 SNS 相談窓口：<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>

◇ ホームページをご覧ください

北海道地域自殺対策推進センターのホームページを開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。また、Andante のバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

ホームページ URL：<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/a0002/>

◇ メールマガジンのご登録内容の変更や解約手続きにつきましては、以下のリンクから行っていただけます。

北海道のメールマガジン URL：<http://www1.hokkaido-jin.jp/mail/magazine/>

【4】編集後記

全国と比べて遅くなりましたが、北海道も桜の季節となりました。

センターの敷地内に大きな桜があり、その開花が毎年のちょっとした楽しみになっています。いつもですと、ゴールデンウィークのタイミングで開花して、明けた時には散っているということもあるのですが、今年は開花が早く思う存分満喫できました。いつか一度くらいは花見というものを体験したく思います。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.167 は、令和 5 年 5 月末に配信予定です。

ご質問、ご要望等お問い合わせ先

北海道立精神保健福祉センター

札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp