

言葉より環境が効く：眠れる遺伝子が自ずとスイッチオン

「もっと〇〇してほしい」「〇〇した方がいいよ!」と、一生懸命伝えても、相手がなかなか思うように動いてくれず、疲れてしまうことはありませんか? 近年、人を動かすには、正論で説得するよりも、「その場の雰囲気や見せ方の工夫」することが大切だといわれています。この工夫はナッジ(Nudge)と呼ばれ、注目されています。今回は、世界中215万人以上のデータを分析した研究から、どのようなナッジが、人の行動に大きく影響を与えるのかをご紹介します。



●本人がその気になる工夫(ナッジ:Nudge)とは?

強制や禁止ではなく、ご本人の意向や自尊心を守りながらも、自然と一歩を踏み出してもらうために、そっと背中を押す「優しい工夫」のことです。例えば、階段に「消費カロリー」を表示することで、階段を使う人が増えるといった工夫です

●人を動かすには、環境を整えることが大切

人は、言葉で説明されるよりも、周囲の環境に大きな影響を受けます(説明の約1.5倍の影響力)。

特に、食べ物や運動などの健康習慣に関わる行動には、ナッジが効果的です。行動を変えるには、言葉で説得する前に、まず今、現在、

どのような環境にあるのかを適切に評価し、整えることが大切です。

順位	ナッジの分類	具体的な工夫例	効果量
1位	環境を作る (決定の構造)	<ul style="list-style-type: none"> 視線が行く場所に、健康につながる物を配置する 歩かないといけない導線にする 体操に全員参加を基本ルールとする 	0.55
2位	説明や見せ方の工夫 (決定の情報)	<ul style="list-style-type: none"> メリットを強調した説明をする 健康にいいとイメージしやすいポスターの掲示や表示をする 	0.38
3位	判断の援助 (決定の支援)	<ul style="list-style-type: none"> 目標管理シートや歩数計を持つ 体力測定で、体力を見える化 運動の時間にアラームや声かけ 	0.31

●眠れる遺伝子が自ずとスイッチ ON される環境づくり

私たちスイッチオンサービスの経営理念は、眠れる遺伝子が『自ず』とスイッチオンされよう活動しますです。私たちは、利用者さまの環境にアプローチし、利用者さまご自身が「ちょっと、やってみよう」と自発的に行動し、新しい可能性に挑戦できるように支援することが使命です。一人ひとりの想いに寄り添い、自然と、新しい第一歩踏み出せるように支援してまいります。

(参考文献) Mertens, S., Herberz, M., Hahnel, U. J. J., & Brosch, T. (2022). The effectiveness of nudging: A meta-analysis of choice architecture interventions across behavioral domains. Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), 119(1)



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。

【心と身体を開放するツボ体操】



QRコードを読み取り
ご視聴ください。

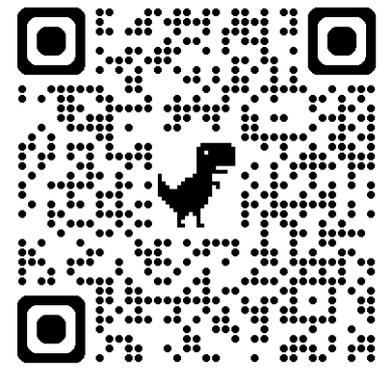
● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がありましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R8年 **1** 月 **30** 日(金)

開催時間：**14** 時 開始 (約45分間)

場所：お手持ちの **スマホ・タブレット** 端末



こちらのQRコードから
当日、LIVE配信を視聴できます