

主観的状況解釈と動機の多様性に適合した行動変容支援システムの研究開発

研究代表者 加藤 俊一 研究員

1. 動機の多様性に合わせた働きかけの必要性

Well-being行動への関与

21年度：日常生活の中での運動・スポーツ行動への態度分類

22年度：+働きかけの実験

日常生活の中での睡眠時間確保への態度分類+働きかけの実験

任意性・必須性の観点から、態度、促進・阻害要因、働きかけの効果を比較。

・関与する因子の抽出

・自発的動機の強化への効果が期待される働きかけ（メッセージフレーミング：利得獲得、損失回避）

2. 運動・スポーツ行動

・任意性、

・他者との関係性のある事象

7類型に分類

意識と行動の強化：

・取組結果の可視化

・他者との競争を好まない群も

他者からの「イイね」で増加

・取組んだ量に比例した

他者からの「イイね」で増加

(参考)

意識高い群：利得獲得

意識低い群：損失回避

3. 睡眠時間確保

・必須性、

・個人の事象

6類型に分類

睡眠に対する価値意識の強化：

・睡眠に価値を感じる群は

損失回避メッセージで

価値意識が強化

・価値を感じない群は

利得獲得メッセージで

価値意識がやや強化

睡眠時間の確保：

・両群ともに

利得獲得メッセージの方が

睡眠時間が減少してしまった。

(*) 睡眠への価値意識変化は

実際の行動変化にまでは

結びつかなかった。

メッセージ送出を夜に行った。

★行動変容には、取組の可視化+動機づけ+時間管理（機会管理）の仕組みが必要（→23年度）

表1：態度に影響する因子

運動	睡眠
任意性	必須
他者との関係	個人の事象
態度に関する因子： 自信、自己満足、生産性、自由意志、勝利欲求、家族の影響、行動への認識、行動への恐怖、他者との関係性	価値に関する因子： 必要性、生活への影響、健康への影響、健康への支障、不足の容認、ストレスの存在、別の行動

表2：運動・スポーツ行動での態度分類

グループ名	促進要因	阻害要因	メッセージフレーミング
楽しさ追求型	(他者からの評価)	効率重視、競争、家族からの干渉	損失回避
スポーツ熱中型	効率、スポーツ機会	他者からの低評価	利得獲得
自立した自信家型	効率	他者からの低評価	損失回避
家族思いの成長追及型	自信、自己満足、効率、自由意志、家族の影響、スポーツ機会	他者からの低評価	利得獲得
リラックス志向の慎重型	人としての成長、価値ある生活	他者からの低評価	損失回避
上昇志向のアスリート型	自信、自己満足、効率、自由意志、競争、勝利、スポーツ機会	他者からの低評価	利得獲得
マイウェイ型	自己満足	スポーツの強制	損失回避

表3：睡眠時間確保への態度分類と働きかけでのメッセージフレーミング

グループ名	促進要因	メッセージフレーミング (利得獲得)	阻害要因	メッセージフレーミング (損失回避)
睡眠無関心型	(無関心)	健康面： ホルモン→免疫力向上 休養→生活習慣病予防 精神面： 代謝活発→ストレス解消 自律神経→ストレス解消 疲労回復→集中判断力の向上 休養→記憶力向上 生活面： 生活リズム→美容効果		健康面： ホルモン→免疫力低下 休養→生活習慣病 精神面： 自律神経→抑うつ発症 疲労→集中判断力の低下 休養→記憶力低下 生活面： 代謝→肥満 生活リズム→肌荒れ・老化
睡眠重要型	生活リズム、健康維持、体調悪化を避ける		他の行動、ストレスへの気付き	
寝ようと努力する型	生活リズム、健康維持		ストレスへの気付き	
寝ないと不調型	生活リズム、体調悪化を避ける		他の行動	
睡眠非重要型	体調悪化を避ける		他の行動、ストレスへの気付き	
寝なくても元気型				

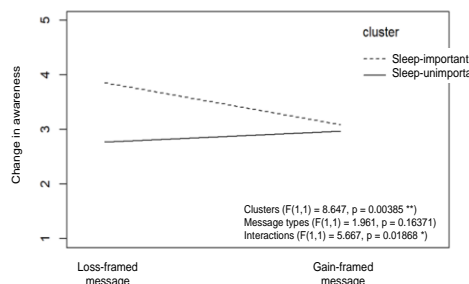


図1：睡眠への価値意識の変化

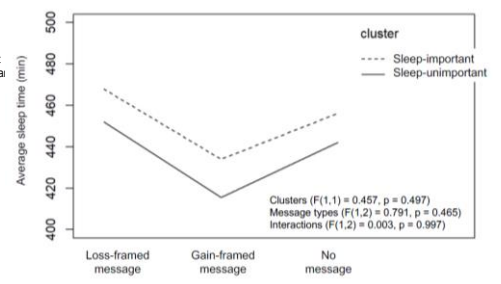


図2：実際の睡眠時間の変化