

自己紹介



氏名：小池智子

所属：慶應義塾大学看護医療学部

大学院健康マネジメント研究科 准教授

経歴：

- 2001年東京医科歯科大学大学院保健衛生学研究科博士後期課程修了。看護学博士。
- 慶應義塾大学病院での看護師を経て、2005年より現職。
- 行動経済学やデザイン思考、アフォーダンス理論等を活用し、2018年からナッジを用いた感染予防行動や医療安全の促進、医療や介護の職場の働き方改革等に取り組んできました。
- 医療・介護医療勤務環境改善ナッジ研究会を主催し、全国で医療機関や介護施設等でナッジを用いた業務改善セミナーを開催しています。また、職場のナッジ事例を収集し、「保健・医療・介護現場のナッジ・ライブラリー」をつくっています。

ナッジを活用した働き方改革

頭では分かっているのに
適切に行動できない



方法が複雑・疲労や寝不足

面倒くさい・うっかり忘れ

ナッジを活用し、無理なく
行動でき方法を考える



① 行動変容の
際に生じる
摩擦・抵抗
を減らす

① 摩擦

② やる気・
意欲を高
める

② 燃料

ユニフォーム
2色制



日勤看護師の
ユニフォーム



夜勤看護師の
ユニフォーム

EASY

簡潔にする／複雑
さや面倒くささを
取り除く

ユニフォーム
を変えるだけ
努力は不要

ATTRACTIVE

目立たせる
魅力的にする

目先が変わり、
楽しい

SOCCIAL

役に立つ
社会規範を意識

一人だけ残っ
ているのが恥
ずかしい

TIMELY

効果的なタイミン
グで紹介

色で直ぐにど
の勤務帯かが
わかる

誰がその勤務
帯かが一目で
分かる

- ✓ 終業時間を意識し声を掛け合い、業務調整しやすくなる
- ✓ その勤務帯の看護師に仕事を依頼できる

残業時間

削減



全国の医療機
関への広がり

ナッジを活用した健康づくり

EASY

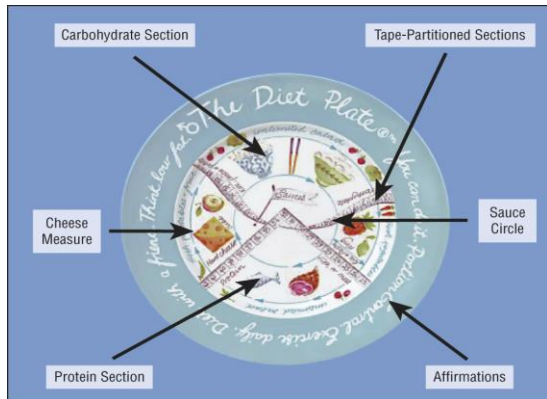
簡潔にする／複雑さや面倒くささを取り除く

食堂（カフェテリア）の動線の工夫

サラダバー・惣菜コーナーを手前・取りやすい場所、炭水化物・デザートは奥に置き、バランスのよい選択をしやすくする

食器のサイズ（ポーションサイズ）や栄養バランスを表示した皿に利用

適切な摂取量や栄養バランスを取りやすくする



ATTRACTIVE

目立たせる
魅力的にする

上りたくなる階段

階段1段分のカロリー消費量やクイズを表示して、階段利用を促進する

ポイント でご褒美

歩数・運動量がフィードバックされ、ポイントがもらえるアプリで動機づけ



カロリーを意識付ける表示

市販の飲料に含まれる糖分を、砂糖の量で表示して、飲料の適切な選択を後押しする



出典)
cityofevanston.org/rethinkyourdrink

SOCIAL

役に立つ
社会規範を意識

仲間づくり・健康データ を見える化

同じような仲間と一緒に健康づくりに取り組み、歩数数などの健康データを見える化し、これを参照点にして、目標をつくったり、仲間と励まし合ったりして、行動の継続を動機づける

TIMELY

効果的なタイミングで介入

健康管理アプリのリマインダー機能活用

栄養管理アプリなど記録時間になるとスマホにリマインダーが届くので、毎日忘れずに入力することができる⇒推移を管理することができる⇒継続が後押しされる

ナッジを活用した感染予防

● 「利他性」に訴えかけるメッセージで行動を後押し

メッセージ

手洗いをしよう

手洗いは病気から
あなたを守ります

手洗いは病気から
患者さんを守ります

消毒液消費量

38.2%⇒40.1%

35.5%⇒34.0%

37.3%⇒**54.2%**

出典：Adam M Grant, David A Hofmann(2011) . Psychol Sci;22(12):1494-9.

● 足跡のデザインで誘導し行動を後押し



子供たちの手洗率が大幅に向上

実験前：4%



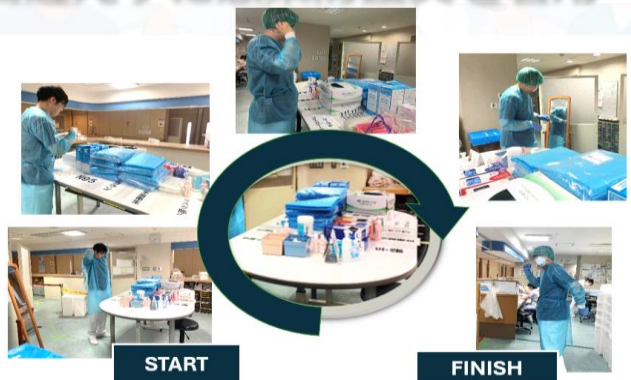
導入2週間後：**74%**

出典) Dreibelbis, et al. (2016) .International Journal of Environmental Research and Public Health, Vol.13, pp.129-135.

● ばい菌シールで 手洗いを意識づけ



● テーブルを一巡するだけで 間違えずに感染防護具を着用



事例提供：大矢綾（国立研究開発法人がん研究センター中央病院）

● ドアノブを引くと 手指消毒ジェルが出てくる



英国イブスウィッチのBaylham Nursing Home（小池撮影）

感染症につよいまちづくり ワークショップ



「接種に消極的」

ワクチン接種の会場に行く負担が少ない！

背景にある課題や機会

ワクチン接種会場まで行くのが面倒、交通手段がない、行くのにお金や時間がかかる。

- 接種会場までの送迎がある
- 接種会場までの交通費が支給される
- 外出のついでに接種できる
- 自宅で接種できる

「接種に消極的」

ワクチン接種までの手順が分かりやすい！

背景にある課題や機会

ワクチン接種の手順がよく分からない、手戻りが面倒、接種するのを忘れてしまう。

- LINEで簡単に接種予約できる
- 会場への行き方を教えてくれる
- 接種を忘れないようにお知らせが届く

「接種に消極的」

感染症対策を身につけられる！健康相談できる！

背景にある課題や機会

感染症やその予防に関する知識がない、必要などを理解していない。

- 感染症対策を学べる講座が開催される
- 身体づくりのイベントが開催される
- 健康相談できる場が設けられる

不安に思うこと・地域の強みを語り合い、コミュニティに合った対策を見つける