

2019年7月1日 健康社会と空間・まちづくりシンポジウム 「健康に向けた行動が自然と起きる仕掛けと環境づくり」

プログラム内容報告

■ 開会挨拶 株式会社竹中工務店 取締役社長 佐々木正人 氏

超高齢化社会が進む中で「健康寿命」を伸ばすことで活力ある社会づくりが可能となる。昨年までのシンポジウムでは、私たちの健康は生活している地域や社会の影響を大きく受けており、誰もが健康づくりに向けて行動できるような環境を整えることの重要性を説いた「0次予防」をご教示頂いた。

しかし、環境が整備されていても、実際に「活用しよう」と一歩踏み出すこと、継続することが難しいことが多いのが実情である。そうした中で今世界では、人々が強制ではなく自発的に望ましい行動を選択するよう促す仕掛けや手法を示す「ナッジ（Nudge）」という手法を活用することが注目を集めている。

今回は、ナッジの概念・手法を活かし、健康に向けた行動が自然と起きる仕掛けと環境づくりについて、議論を展開していきたい。



開会挨拶をする佐々木社長

■ 基調講演 「誰もが健康に、いきいき働ける環境づくり」 早稲田大学創造理工学部建築学科 教授 田辺 新一 氏

一億総活躍社会の最大のチャレンジとして働き方改革を掲げ、個人に応じた柔軟な働き方を重要視する動きが広がっている。日本では労働力人口の減少、長時間労働が問題であり、生産性を飛躍的に向上させる必要がある。それで、我々は忙しくなっているが、アウトソーシングできない人間の行動がある。学ぶ、遊ぶ、寝るであるが、これらに割く時間が減ってしまっただけでは問題だ。対策として、ワークプレイスの改善、シェアオフィス、AI・ビッグデータに見られるサイバー空間利用は効果的である。また、近年、投資家の企業評価指標として“ESG投資”が注目を集めている。Eは環境、Sは社会性であるが、快適性や健康性はここに含まれる。

(次頁へつづく)



講演する田辺教授

快適性・健康性に関しては省エネなどと比較すると評価が難しく、贅沢と思われることがある。科学的にワークプレイスの知的生産性を検証できる仕組みを考えて行く必要がある。その際にオフィスワーカーの満足度は良い指標になる。ワークプレイスの科学に関するエビデンスをしっかりと収集することだ。

新しい計画・設計手法を確立して行かなければならない。28℃設定を強いたように我慢の省エネでは問題がある。過去の実験から、単に物理的な環境を整えるのではなく、環境満足度が、パフォーマンスに強い相関性があることが分かっており、個々の人に適した空間を提供することが大切だ。

低炭素・脱炭素を実現しながら、働く人の快適・満足度をどのように維持・向上するかを検討する上で、ハードだけではなくソフトが重要になってくる。近年普及の進んでいるスマート空調、ABW(Active Based Working)を導入しても、その会社や部署に合っていなければ効果は薄くなる。どのような効果が得られているか、あるいは得られてないかを丹念に研究開発するべきである。イノベーションは人が原点である。人間を中心とした、建築の提供を我々が行えるようになれば良い。



講演する田辺教授

■ 招待講演 「日本におけるナッジの動向について」
環境省 地球環境局総務課 脱炭素化イノベーション研究調査室 室長補佐 池本 忠弘 氏
日本版ナッジ・ユニットBEST 創設・代表

ナッジ (Nudge) とは、「そっと後押しする」政策アプローチとして位置づけており、選択の自由を残しながら法律規制・経済的インセンティブではない形で、自身にとってより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法として注目を浴びている。この手法は日本を含めた世界各地で、階段利用、タバコのポイ捨て防止対策等々において活用されていると共に、イギリスを発端とし世界各地で200余りの“ナッジ・ユニット”が設立している。

日本においては2017年4月、「一人ひとりに配慮した無理のない行動変容を促進し、ライフスタイルの変革を創出する」ことを目標とし、産学政官民の連携を掲げて“日本版ナッジ・ユニットBEST”が発足した。その後政府の各戦略にナッジの要素が盛り込まれたり、各省庁においてナッジ検討に関するチームが組成される等、ナッジ活用の機運が高まりつつある。

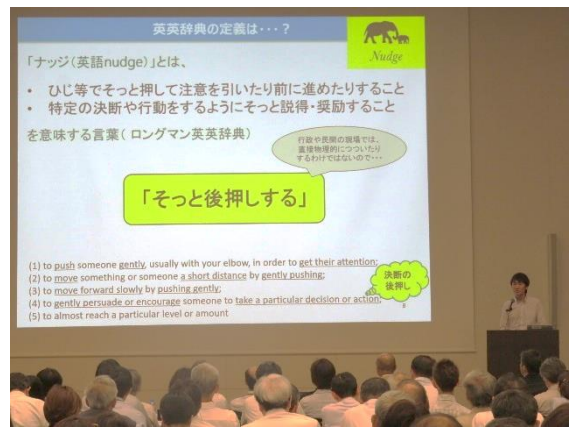
(次頁へつづく)



講演する池本氏

但し、現状のナッジは更に展開させる必要がある。

一人ひとりに合った行動変容促進のために、AI,IoTといった技術を活かすことが求められる。この概念を“BI-Tech”（Behavioral Insights × Technology）と定め、効果的なデータをリアルタイムで汲み取りながら行動変容促進へ活用している事例が出つつある。他方、これまで講じてきたすべてのナッジが良例とは言い難い。行政として、賢い意志決定・社会的行動を難しくする「悪いナッジ」（＝スラッジ）は一掃し、社会・個人双方にとって効果的なナッジを抽出・促進する必要があると考えている。また、国際社会では“Beyond Nudge”（ナッジの先）と称し、検討を開始している。



講演する池本氏

ナッジはより良い選択を自発的に行え、自身を行動・習慣を見つめるきっかけや気付きを与えるために、私たちみんなの為のものであるべきである。受け手の立場に立ちながら、一人ひとりに向き合った取り組みの強化を図りたい。

■ 千葉大学寄附研究部門活動報告

千葉大学予防医学センター竹中工務店健康空間・まちづくり寄附研究部門 客員准教授
株式会社竹中工務店 技術本部 副部長 石川 敦雄 氏

当社の従来の事業である建物(空間)づくりに加え、行動変容促進（プログラム）やその影響・効果の検証（分析・評価）の組み合わせ・提供について、本研究部門では検討を進めている。

本活動において手掛けた行動変容に関する事例として、これまで[イオンモール宮崎](#)、[フィットネスロード汐浜運河](#)、[ta-tta-tta](#)をはじめとした“健康なオフィス”づくり等々を手掛けており、今後も建物・空間内において、健康実現にむけた行動変容の仕組みの構築を展開していきたい。



活動報告を行う石川氏

■パネルディスカッション 「“そと”“くつ”後押しする仕掛けと
健康な空間の組み合わせによる行動変容の可能性」
パネリスト：田辺新一氏／池本忠弘氏／林英恵氏／石川敦雄氏
モデレーター：原 裕介氏

1. パネルディスカッションに先立ち、株式会社マッキンゼーヘルスケアワールドワイドジャパンの林英恵氏より「住むだけで健康になるまちと空間を作る」というテーマでご講演頂いた。
公衆衛生学を専門としている林氏からは、生活習慣を重視する必要性と、建物の生み出す環境や人との繋がりが、そのユーザーの生活習慣を左右するという建物・空間の重要性についてご教示頂いた。
また、人の行動を環境起因で習慣化させるには、①繰り返し行動できる仕組みにすること、②習慣の状況（場所と時間）を的確に設定できることの2点が重要であり、これらを建築環境に盛り込むことの必要性について、ご自身の研究事例等を交えながらご教示頂いた。



講演する林氏

2. パネルディスカッションでは、モデレーターである原氏による節水の習慣化に関する実体験から、「ナッジを飽きさせずに習慣化させるためはどのように対応する必要があるのか」という点について議論がなされ、「異なるナッジ（仕掛け）を複数用意し、ハード・ソフト両面で対策を講じることにも検討すべき」「あるプログラムを実証した時に、個々人に対する確かなフィードバックを施すことでモチベーション向上に繋げることも可能である」といった意見が挙げられた。
また、「ユーザーの行動変容ではなく、チーム・複数人でアイデアを創発する際に求められるナッジの要素」についても討議され、「異分野のアイデアが合うことでスパークが生じるための環境づくりが必要である」という意見が挙げられた。



パネルディスカッションの様子



パネルディスカッションの様子

(次頁へつづく)

3. つづいて、提供された質問に対し即時に投票を行い集計・結果反映の行える、(株)シムディレクトのソリューション“[join visual](#)”を使用し、参加者にご自身のスマートフォンを使用してもらいながら、下記質問の回答参加を促した。

■あなたはランニングを始めたとします。どうすれば習慣化することができますか？

(下記 A～Dから選択、1人につき1つ回答)

- A：走った距離に応じてポイントがもらえるアプリがあり、インストールした
- B：近くに緑豊かな公園やランニングコースがある
- C：居住地域に毎週活動しているランニングサークルがあり、活動に参加した
- D：誕生日プレゼントで、魅力的なシューズをもらった

約130名（参加者の約半数）の方にご回答頂き、B（48%）、D（21%）、A（18%）、C（14%）という順番での回答率となった。

この結果をもとに、都市空間におけるナッジの活用方法について議論がなされ、「（選択肢Bのような）老若男女誰もが取り組みやすい仕掛け・環境を構築することが重要」という結論に至った。

4. また適宜、参加者から“join visual”にて収集したご意見について、それぞれのパネリストよりコメントを頂いた。

最後に、これからあるべき「ナッジと健康な空間の組み合わせによる行動変容の可能性」について、各パネリストからコメントを頂いた。



リアルタイムアンケートシステム“join visual”を用い、質問に対し参加者にご自身のスマートフォンで回答してもらっている様子



上記質問に対する回答割合の結果を、スクリーンへ投影している様子

■ 閉会挨拶

千葉大学予防医学センター教授

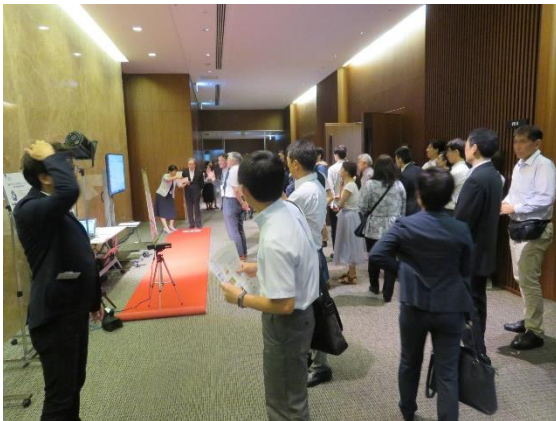
国立長寿医療研究センター老年学評価研究部 部長

近藤 克則 氏

本日のシンポジウムではナッジの話を初めて拝聴しながら、異業種・異分野による価値創発の重要性を感じたが、“健築”の活動自体も、健康の実現に向けて空間づくりを施しプログラムを実証しながらその効果を検証しており、本学、竹中工務店による新しいチャレンジであるといえる。昨年からはこのような活動に拍車をかけるべく「暮らしているだけで健康で活動的になる空間・地域の実現」にむけた[産学協同プロジェクト](#)を発足し、他企業と連携しながら新たな取り組みに促進しようとしている。是非とも健築の活動を発展させるべく、引き続きご協力頂きたい。



閉会挨拶をする近藤教授



当日のシンポジウム会場では、NECフィールドディング(株)による“[NEC歩行姿勢測定システム](#)”のソリューション展示や、[ta-tta-tta](#)、[五感レスポンス](#)をはじめとした健築ソリューションのパネル展示を行いました。

NEC歩行姿勢測定システムは、健築のコンセプトを実現したともいえる[イオンモール宮崎](#)にも導入しております。