

書籍紹介：2022 年度ヘルスコミュニケーション学関連学会優秀書籍賞受賞

奥原剛 著『実践 行動変容のためのヘルスコミュニケーション』
(大修館書店、2021 年)

Book Review

Health Communication for Behavior Change by Tsuyoshi Okuhara

奥原剛¹⁾

Tsuyoshi Okuhara¹⁾

1) 東京大学大学院医学系研究科医療コミュニケーション学分野

1) Department of Health Communication, School of Public Health, The University of Tokyo

1. はじめに

拙著『実践 行動変容のためのヘルスコミュニケーション』が令和 4 年度ヘルスコミュニケーション学関連学会優秀書籍賞を賜った。日本ヘルスコミュニケーション学会誌の石川ひろの編集委員長より「書籍紹介を」とご依頼を賜ったので、持ち前の鉄面皮で拙著の紹介を書かせていただく運びとなった。

私は、公衆衛生の専門家から市民・患者に向けたコミュニケーションで「何を」「どのように」伝えたら健康行動をとってもらいやすくなるのか、というテーマで研究・実践をしている。研究で得られる示唆を公衆衛生の現場の方々にお伝えすることも私の大事な仕事である。これまで保険者や自治体、医療機関等の 3,000 人超の方々に研修を実施してきた。研修では、受診勧奨や啓発のための資料作成のグループワークを行うことが多い。そのグループワークの過程を拝見したり、現場の方々と議論したりしてきた中で、「これが一番大事」と感じてきたことがある。

2. 知の呪縛

下の図 1 と図 2 をご覧いただきたい。米国農務省が国民に向けて公開した食事バランスガイドである。図 1 は 2005 年に発行された版、図 2 は 2011 年に発行された版である(1)。まず、図 1 の MyPyramid をよく見ていただきたい。この図が国民に伝えようとしているメッセージは何だろうか。少し考えてみていただきたい。



図 1. MyPyramid



図 2. MyPlate

……さて、図 1 の MyPyramid を読み解けただろうか。食品ごとに幅が違うので、このバランスで食べましょうということだろうか。そうだとすると、幅の違いがわずかしかないので、具体的な行動にはつなげにくい。ピラミッドの左肩の階段を人が昇っている。一般的には階段を昇るほど良いことがある。しかし、この階段を昇り切ると食品の幅が消失する。最後は断食せよということだろうか……。考えるほど謎が深まる図である。

それでは次に、図 2 の MyPlate を見てみよう。図 2 は、誰が見ても、ひと目で、「このバランスで食べましょう」というメッセージを理解できるだろう。

なぜ図 1 はわかりにくい伝え方になってしまったのか。その主な原因が「知の呪縛」であると私は考えている。知の呪縛とは、知識があるがゆえに、知識のない状態を想像できなくなることである(2)。知の呪縛を体験するゲームがある。私が両手を打ち合わせて、ある有名な歌のリズムを刻む。聴き手はそのリズムを手がかりに歌の題名を当てる。

読者も誰かと試してみたい。私は授業や研修でこのゲームをしているが、受講者が歌を当てられたことは一度もない。

リズムを刻む側の人には、「有名な歌だから誰でもわかるだろう」と楽観的に考える。だが、聴き手には何の歌かまったくわからない。このギャップは、手を打つ人の頭の中で朗々と流れている曲が、聴き手の頭の中ではまったく流れていないことを、手を打つ人が想像できないから生じる。これを公衆衛生のコミュニケーションに当てはめると、手を打つ人は情報の送り手の専門家であり、聴衆は受け手の市民・患者である。

図 1 の MyPyramid を作った専門家の頭の中では、図に込めた意味が細部までありありと見えていたことだろう。しかし、その専門家は、自分の頭の中に繰り広げられている意味が、国民には見えないという可能性について、十分に思いを巡らせなかったのかもしれない。

専門家は学生のころから「知識こそが力」という価値観で生きてきた。しかし、その「知への信奉」が「知の呪縛」を生む。専門家は、知の呪縛のゆえに、市民・患者の頭の中を想像できず、市民・患者が直面する困難を過小評価してしまいがちである。そうして、表 1 のようなコミュニケーションをしてしまい、市民・患者が最善の行動をとることができないということが、公衆衛生の様々な場面で起きてきたのではないだろうか。

表 1. 知の呪縛にかかったコミュニケーション

<ul style="list-style-type: none"> ● 市民・患者が知らない前提をとばして話を始める ● 市民・患者にわからない専門用語を使い、専門的な解説をする ● 市民・患者が理解しにくい確率などの数字を使う ● 線や棒が何本もある複雑なグラフを使う ● 知識の量や正確さを重視するあまり、情報量が多すぎる ● 「正しい知識を与えたら、正しい行動をとってくれるだろう」と考える <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">市民・患者が最善の行動をとることができない</p>

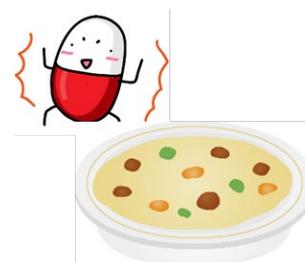
3. チェックリストの活用

それでは、どうすれば知の呪縛を解くことができるのか。市民・患者の頭の中、心の中を想像することはもちろん重要である。しかし、人の知覚と認識は過去の記憶の投影であり、受け手のことを意識するだけではコミュニケーションを改善するには十分ではない。ライティング教育の分野では、チェックリストを活用すると、ライティングの質を高められると言われている(3)。

そこで私が開発したのが、「行動変容のためのヘルスコミュニケーションの 10 原則」である (表 2)。この 10 原則をチェックリストのように活用して、各種啓発資料や健康教室、保健指導の内容を改善すれば、行動変容を促しやすいコミュニケーションができる。現場の方々に覚えていただきやすいように、頭文字をとって「お薬シメジのシチュウの原則」と呼んでいる。前置きが長くなったが、拙著の副題は「人を動かす 10 原則」であり、拙著は 10 原則のそれぞれについて、学術的背景と活用事例を紹介している。10 原則を活用してがん検診等の案内文書を改善することで、受診率等が向上した事例も掲載している。

表 2. 行動変容のためのヘルスコミュニケーションの 10 原則(お薬シメジのシチュウの原則)

オ	驚きを与える
ク	クイズを使う
ス	数字を使う
リ	ストーリーを使う
シ	視覚的・具体的に伝える
メ	メリット・デメリットで感情に訴える
ジ	情報量を絞る
シ	シミュレーションしてもらう
チュ	中学生にもわかるように伝える
ウ	受け手の視点で考える



私は、行動変容のヘルスコミュニケーションを成功させるために重要なことは、コミュニケーションの送り手の知の呪縛を解くことに尽きるのではないかと考えている。極論すれば、知の呪縛を解けばたいいの問題は連動して解決する、と考えている。要は視点の問題である。受け手の視点で考えることに、送り手がどこまでこだわることができるのか。拙著は、知の呪縛を解き、受け手の視点でヘルスコミュニケーションを再考するための本である。したがって、拙著の紹介も、拙著の前提である知の呪縛の紹介になってしまった。鉄面皮の手前勝手な視点の拙著紹介文である。筆者失格。ご容赦の上、詳細は拙著をお読みいただくと幸いです。

謝辞

これまでお声がけをくださった自治体、保険者、医療機関、メディア等の方々に深謝します。

拙著の企画・編集をくださった大修館書店の編集者・高山真紀さんに感謝申し上げます。

研究資金

該当なし

利益相反自己申告

本稿に関して、申告すべき利益相反はない。

引用文献

1. USDA Center for Nutrition Policy and Promotion. A Brief History of USDA Food Guide. 2011.
2. S.A.J. Birch, P.E. Brosseau-Liard, T. Haddock, S.E. Ghrear, A 'curse of knowledge' in the absence of knowledge? People misattribute fluency when judging how common knowledge is among their peers, *Cognition*. 166 (2017) 447–458.
3. MacArthur, C. A. *Instruction in evaluation and revision*. In C. A. MacArthur, S. Graham, & J. Fitzgerald (Eds.), *Handbook of writing research*, pp. 272–287. The Guilford Press. 2016.

***責任著者 Corresponding author : 奥原剛 (e-mail: okuhara.hc@gmail.com)**

投稿日 : 2023 年 2 月 21 日 受理日 : 2023 年 3 月 9 日