



ウェルビーイングな日々

no 20

■スーパーマーケットやコンビニエンスストアのレジ前の床に、足跡『』マーク や矢印線『⇒』 が描かれていることがあります。これは、コロナウイルス感染症対策として、ソーシャルディスタンスを保つために導入されたものです。今では、利用者が抵抗なくマークに従って並んでいる姿が当たり前となり、すっかり日常生活に馴染んでいます。また、公共施設のトイレにも、「いつもきれいに使っていただきありがとうございます」という貼り紙があります。これも特に違和感なく受け入れられています。

■こうした工夫は、『ナッジ理論』と呼ばれる考え方に基づくものです。『ナッジ』とは、英語で「軽くつつく、そっと後押しする」という意味で、転じて『ある行動を自然に促す』というニュアンスを含んでいます。この理論の強みは、強制することなく働きかけて、自然により良い行動を促せることや、表現の工夫によって、低コストで効果を生む可能性がある点です。例えば、「がん検診受診率改善」の取り組みがテレビ番組で紹介されていましたが、案内文の表記を工夫することで受診率を大幅に向上させることができたそうです。

■幼稚園や保育所、認定こども園でも同じような工夫が見られます。手洗い場の前には足形や人気キャラクターが貼られ、並ぶ位置がわかるようにしてあります。プレイルームには持ち運び可能なカラフルマットを置いたり、床には活動別に色分けしたテープが貼られていたりします。教室内も同様です。これらのマークによって、子どもたちは移動や位置を確認しやすくなり、保育士さんの言葉や手添えなどの直接の指示がなくても、自主的に動けるようになっていきます。

■この「そっと後押しする仕掛け」によって、私たちは日々自然に望ましい行動を取っています。このような発想や配慮から生まれた手掛かりは、日常生活のいろいろな場面に広がっています。知らないうちに、子どもも大人もさまざまな助けを受けながら行動しており、私たちの日常は「そっと促す」仕掛けに支えられているのだと改めて気づかされます。

