



はじめてのナツジ

ちょっとした工夫で人を動かす方法

2021年4月20日（研修資料抜粋版）

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室

ナツジとは？

ナッジとは？

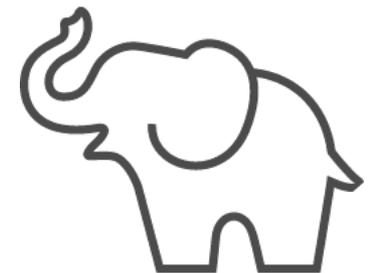
■ Nudge（英語）：ひじでそっと突く

人間の意思決定の癖を用いて、

情報発信や選択肢の提示の仕方を工夫することにより、

一人ひとりがより望ましい選択を取れるよう

そっと後押しする手法のこと



身の回りのナツジ

ロンドンの吸い殻入れ



吸い殻のポイ捨て
約**46%**削減

ストックホルムの階段



階段使用率
約**66%**向上



身の回りのナッジ

■ 新型コロナウイルス感染症対策にもナッジ



銀行の待合室



コンビニのレジ待ち

なぜナツジが必要？

人間の意思決定は
必ずしも合理的ではないから

なぜナッジが必要？

■ 人間の意思決定の95%は直感的思考

論理的思考 (前頭前皮質系)	直感的思考 (大脳辺縁系)
合理的	不合理的
理性的	本能的
客観的	感情的
意識的	無意識的
時間を要する	反射的



ナッジ

ナッジが想定する人間像

失敗したり、後悔したりする
私たちのような現実的な人間

≠ 経済学の想定する合理的で計算力の高い人間

- ・強い自制心をもつ
- ・すぐに損得を計算できる
- ・他人の行動に左右されない
- ・必ず行動に移す

意思決定の癖は
予測可能

損失回避を踏まえたナッジ

八王子市のがん検診

今年5月下旬、ご自宅に
『大腸がん検査キット』
をお送りしました。 『大腸がん検査キット』(1回分)
※検査キットがお手元にはない場合には、医療機関にてお受け取りください。

八王子市では、前年度に大腸がん検診を受診された方へ、
『大腸がん検査キット』をお送りしています。

！ 今年度、大腸がん検診を受診された方には、
**来年度、
『大腸がん検査キット』を
ご自宅へお送りします。**

☎ **まずは、実施医療機関にご予約を…**
市から5月にお送りした「検診ガイド(医療機関一覧表)」で
ご確認の上、医療機関に電話でご予約ください。
※一覧表は市ウェブサイトからも確認できます。
詳しくは で

今年5月下旬、ご自宅に
『大腸がん検査キット』
をお送りしました。 『大腸がん検査キット』(1回分)
※検査キットがお手元にはない場合には、医療機関にてお受け取りください。

ご 注 意

八王子市では、前年度に大腸がん検診を受診された方へ、
『大腸がん検査キット』をお送りしています。

！ 今年度、大腸がん検診を受診されないと、
**来年度、ご自宅へ
『大腸がん検査キット』を
お送りすることができません。**

※前年度、受診の際には、ご自身で事前に医療機関にて検査キットをお受け取りいただく必要があります。

☎ **まずは、実施医療機関にご予約を…**
市から5月にお送りした「検診ガイド(医療機関一覧表)」で
ご確認の上、医療機関に電話でご予約ください。
※一覧表は市ウェブサイトからも確認できます。
詳しくは で

損失回避で
受診率UP!

受診率 22.7%



受診率 29.9%

意思決定の癖は他にもたくさん

損失回避

得る喜びよりも、失う悲しさを大きく嫌う傾向

現在バイアス

計画はできるのに、それを実行する時になると、現在の楽しみを優先して計画を先延ばししてしまう傾向

意思力

精神的あるいは肉体的に疲労している時には、私たちの意思決定能力そのものが低下する

現状維持バイアス

デフォルト（＝初期設定）の影響を受けやすい傾向

選択過剰負荷

選択肢が多いと、意思決定そのものをしなくなる傾向

社会規範と同調効果

多数派と同じように振る舞わないと、守るべき規範が守れていないかのような居心地の悪さを感じてしまう

正常性バイアス

災害等の危険が迫ったとき、「自分はまだ大丈夫だ」と平常心を保ってしまう傾向

意思決定の癖を踏まえて、人々の行動を変えるのが**ナッジ**

行政のナツジ

ナッジの活用事例

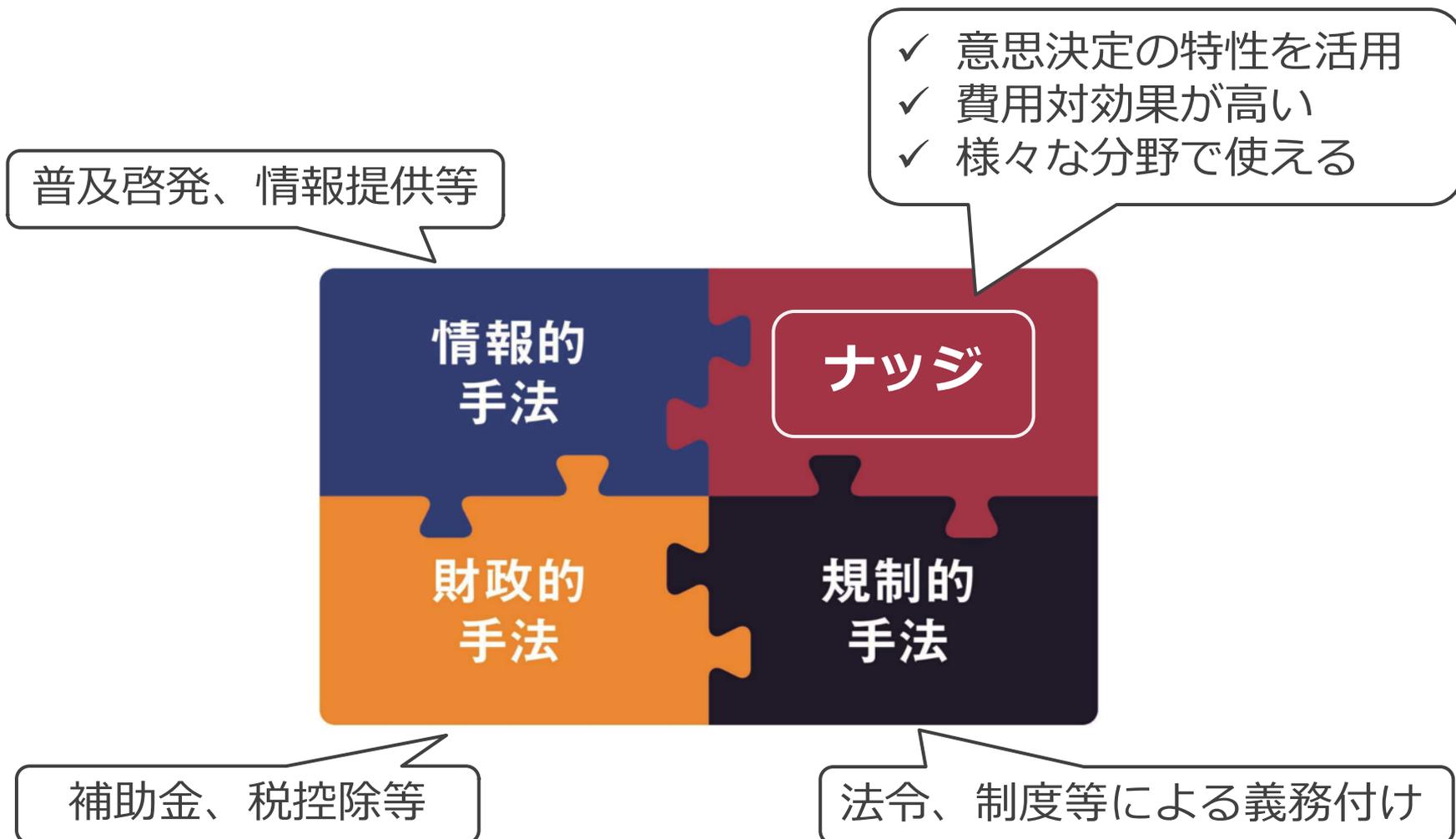
節水	近隣世帯の平均と各世帯の水道使用量を比較して多いのか少ないのかを表したステッカーを配布		水道使用者の意欲を刺激して節水
医療	臓器移植の意思表示をデフォルトで「提供する」とし、自由退出制にする		ドナー不足による死亡者の減少
税	税の滞納者への督促状に「10人中9人は期限前に支払っています」等の社会規範メッセージを添える		税の収納率向上による歳入増
環境	省エネ家電製品に省エネ性能を認識・比較できるラベルを表示する		省エネ製品の選択による温室効果ガス削減

費用をあまりかけずに、様々な分野で使えるのが**ナッジ**



ナツジだけで
全てが解決するわけではない

ナッジと従来政策手法は相互補完的



ナッジと従来政策手法

例：食堂でより健康的な食事をとってほしい

- ・ジャンクフードを販売しない

規制的手法

- ・ジャンクフードに課税

財政的手法

- ・健康のため野菜を食べましょう！
というポスター

情報的手法

ジャンクフードは取りづらい位置に、
野菜は目線と同じ高さの取りやすい
位置に置く



ナッジ

選択の自由があり、低コスト

適切な手法を組み合わせると効果的！

(参考) もっと学びたい方へ

- 山根承子・黒川博文・佐々木周作・高阪勇毅
「今日から使える行動経済学」 (ナツメ社)
- 大竹文雄
「行動経済学の使い方」 (岩波書店)

- 環境省 日本版ナッジ・ユニット BEST
<http://www.env.go.jp/earth/ondanka/nudge.html>
- 厚生労働省 受診率向上施策ハンドブック「明日から使えるナッジ理論」
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04373.html
- 横浜市行動デザインチーム YBiT
<http://ybit.jp/>

- 政策現場のための行動経済学入門
<https://www.youtube.com/watch?v=sYtbqwUH-iE>
<https://www.youtube.com/watch?v=bpn0LqJBPC>