

青森県総合社会教育センター主催事業報告

生涯学習・社会教育関係職員研修講座センター研修【選択研修第5回】

令和7年11月10日(月)10:00~15:00 県総合社会教育センター 受講者41名

1 内容

【テーマ】「参加意欲を促すチラシの作り方」

【講 師】青森大学 客員教授

青森県立保健大学 非常勤講師・客員研究員 竹林 正樹 氏



【経歴】

青森県出身。立教大学経済学部、米国 University of Phoenix 大学院 (Master of Business Administration)、青森県立保健大学大学院 (博士 (健康科学)) 修了。

行動経済学を用いて「頭ではわかっていても、健康行動できない人を動かすには?」をテーマにした研究を行っているほか、年間300以上のチラシ作成に携わっている。代表作は「心のゾウを動かす方法」(扶桑社)、「介護のことになると親子はなぜすれ違うのか」(GAKKEN)。

【講義要旨】

- 多くの人は認知バイアス（心理傾向）に影響されるため、正しい情報提供を受けても必ずしもその通りに行動するわけではありません。認知バイアスの特性に沿った働きかけであるナッジ（nudge：「軽くつつく」を意味する英語）を設計することで、自発的な行動を促進させる可能性が高まります。
- ナッジの提唱者のR.セイラー博士（米国）がノーベル賞を受賞したこともあり、ナッジは世界中で注目されています。日本政府もナッジ活用を推奨しており、管理栄養士や保健師の国家試験にはナッジが出題範囲になり、食育でもナッジの活用が求められています。
- 多くの人はメッセージが増えるごとに読むのをやめます。このため、メッセージを1つだけに絞り、文字数も減らし、十分な余白を確保するようにしてください（簡素化ナッジ）
- 初頭バイアス（第一印象を持ち続ける心理）とピークエンドバイアス（最後の印象を記憶定着する心理）の観点から、チラシ作成の際には「真っ先に最初と最後の枠を確保し、メッセージを一貫させること」を意識してください。
- 自分のアイデアと相手の受け止め方が大きく乖離することはよく起きます。このため、ターゲット層に聞くようにしてください。内部決裁だけでチラシを出すのは危険です。

2 受講者の感想

- ・研究や実験に裏付けされたエビデンスをもとに説明されたので、とても分かりやすく、納得できる研修でした。
- ・ナッジ理論、様々な分野に応用できそうで大変参考になりました。チラシについても、今回学んだことを活かせるよう励んでいきたいと思いました。
- ・チラシの効果的な作り方が分かり、これまで目についていたチラシの良し悪しを知ることができたり、自分でも作成する時の参考になったり、とても勉強になりました。チラシに限らず、様々な場で使える学びを得ることができたので、参加してとてもよかったです。