

# 省エネルギーを促進する行動科学的アプローチ手法に関する研究

九州大学大学院人間環境学府 修士 2 年 吉本瑛里子

## 背景・目的

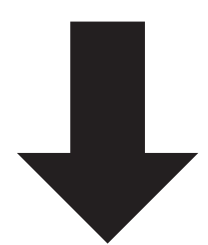
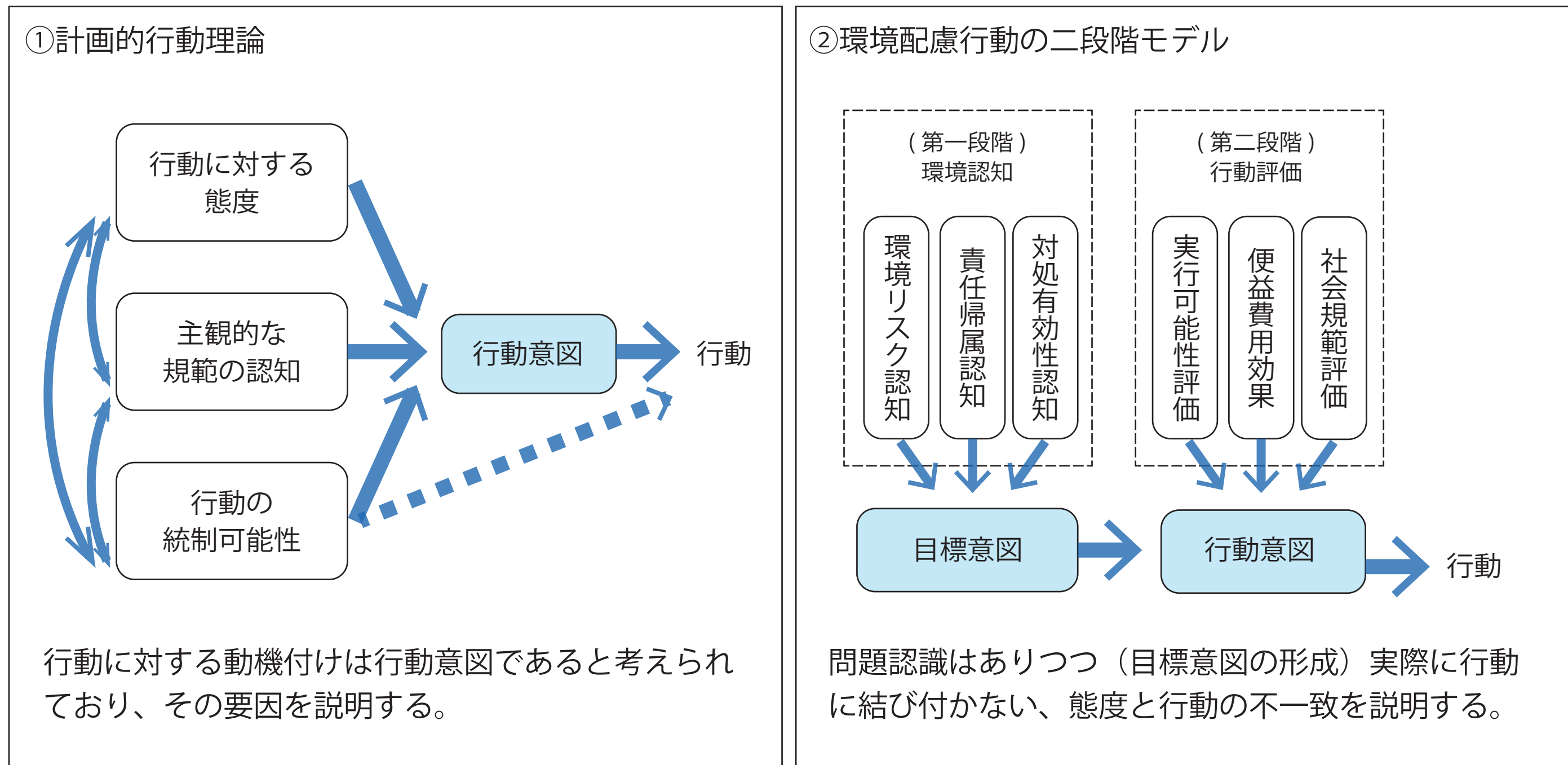
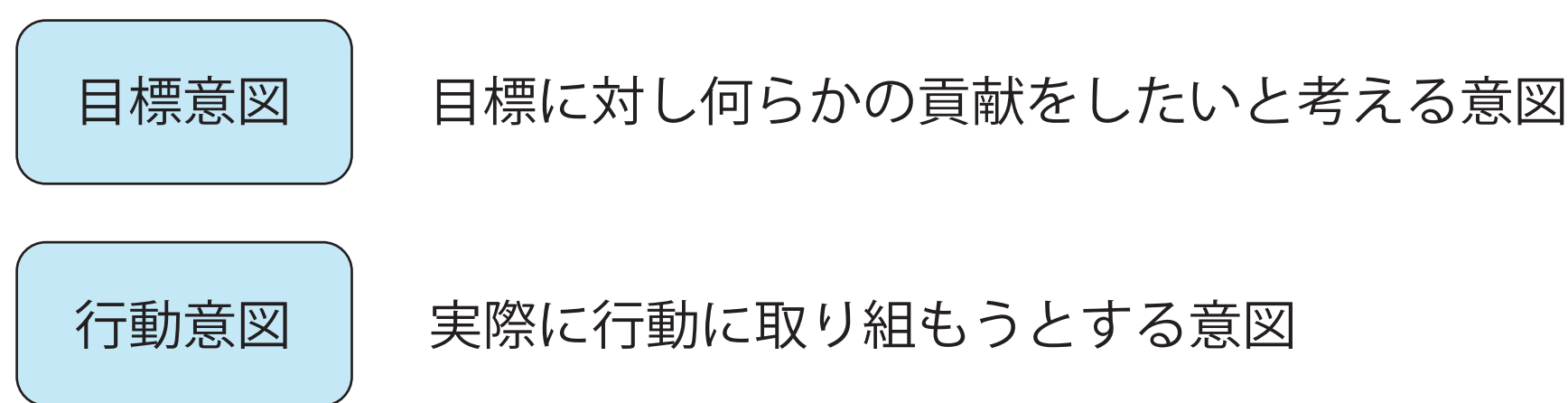
建物内の省エネルギーを推進していくため、行動変容の重要性が指摘されている。それに伴い、人の行動を予測するためこれまで構築されてきた行動理論モデルが活用されるようになった。しかしその中でも省エネ行動に焦点を当てたものは限定的であり、省エネ対策にはどの理論を基にするべきか場当たりの判断されがちである。そこで本研究は多分野の既往研究を元に、行動変容における理論と状況を分類・整理し、省エネ行動促進に適切な行動理論やアプローチ手法を検討する。

## 様々な行動変容理論

行動変容については様々な理論があるが、いずれも人が行動を実際に起こす段階に達するまでにどのような心理段階があるか、「意識」と「行動」の関連性についてモデル構築が行なわれている。

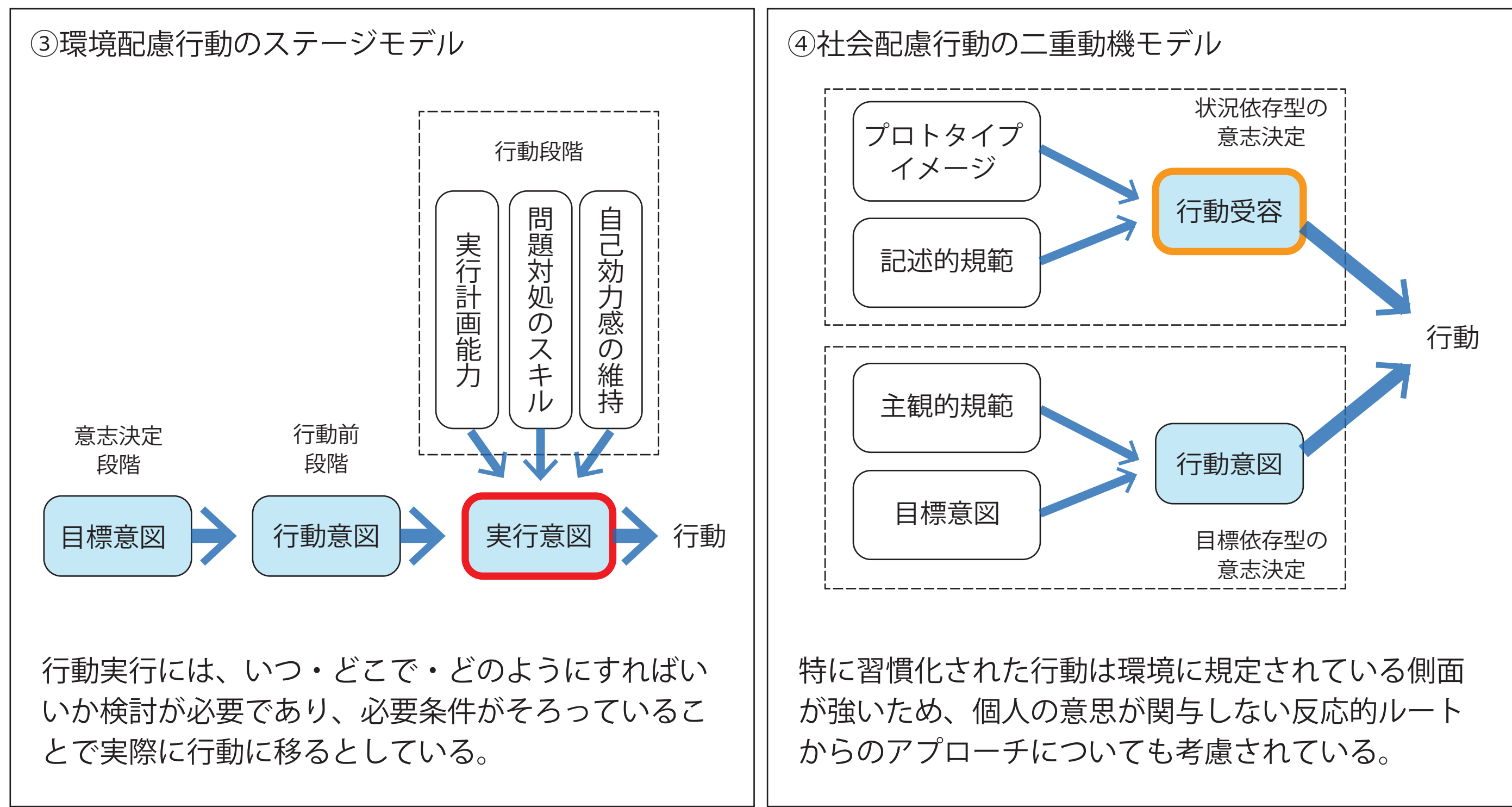
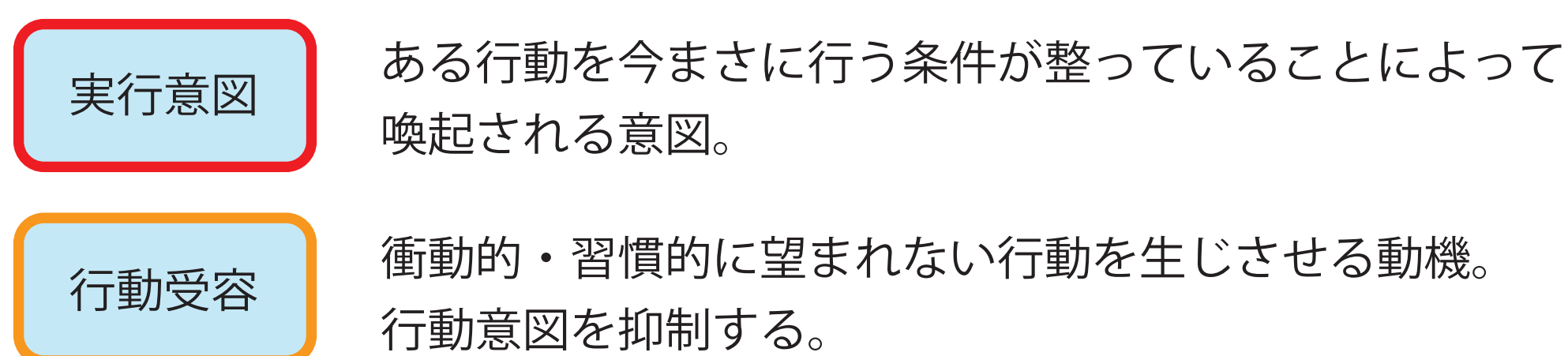
### 【従来の理論】

多くの理論は、目標意図＋行動意図の要素を中心に構築されている。ただ、①や②の理論は、行動意図や個人の意思に基づく行動が前提となっており、行動の場面や文脈の影響が要因に含まれていないとも考えられる。



### 【新たな要素の追加】

行動をしようという行動意図が高まっても実際の行動に移すことができないような状況を扱うため、近年提唱された理論には新しい要素が組み込まれ始めている。



## 心理段階に応じた行動変容アプローチ手法

いずれの行動変容理論においても、どの段階に属しているかで人々の心理状況が異なるため、それに応じて行動変容アプローチ手法も区別されるべきである。省エネ行動変容のための代表的なアプローチ手法がどの心理段階において有効であるか分析を行う。

### 【HEMS・エネルギーレポート】

HEMS やエネルギーレポートによるエネルギー情報の提供は行動変容の代表的な手法である。ナッジという総称でも知られる。

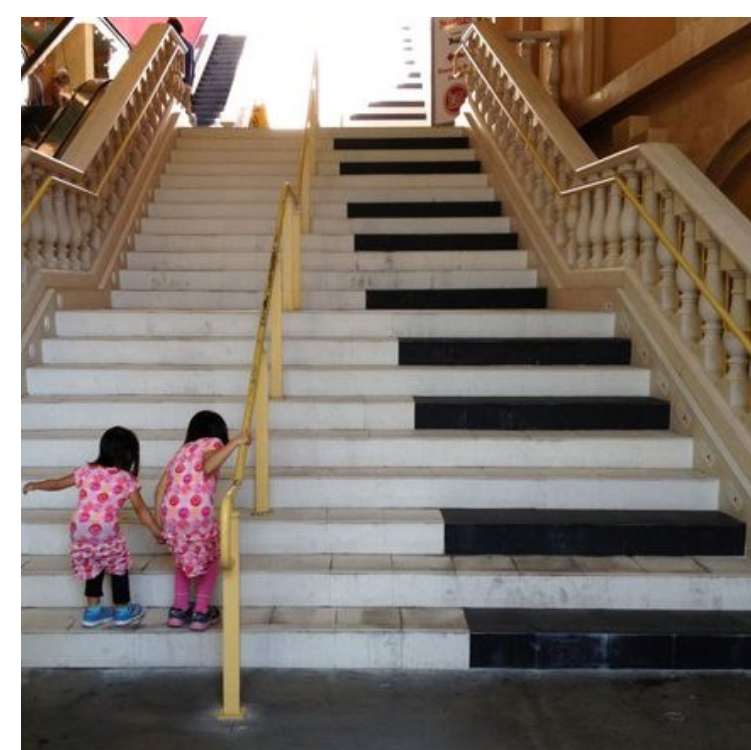
- 日常生活でどの程度エネルギーを使っているのか自覚してもらい問題意識を高める手法となるため、**目標意図**の形成に有効
- 「省エネアドバイス」や「他世帯との比較」など多様な方法で情報を提示することで、**行動意図**の形成に必要な要素を組み込むことも可能である



### 【仕掛け】

松村教授（大阪大）が提案する行動変容アプローチ。仕掛けによって行動の選択肢を増やし、“～したい”という欲求を喚起することで行動変容の促進・問題解決を図る。

- 仕掛ける側と行動する人の目的が異なっても成立する（目的の二重性）ため、**目標意図の形成に至っていない**段階でも有効
- 個人を取り巻く環境からのアプローチでもあるため、**行動受容抑制**に有効であるとも考えられる



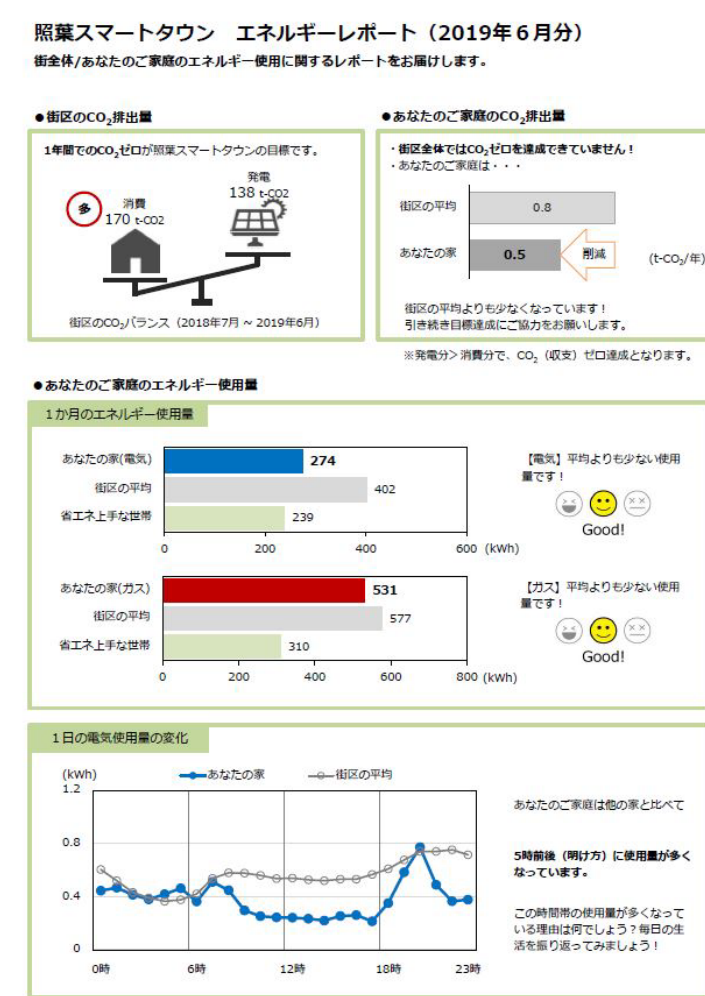
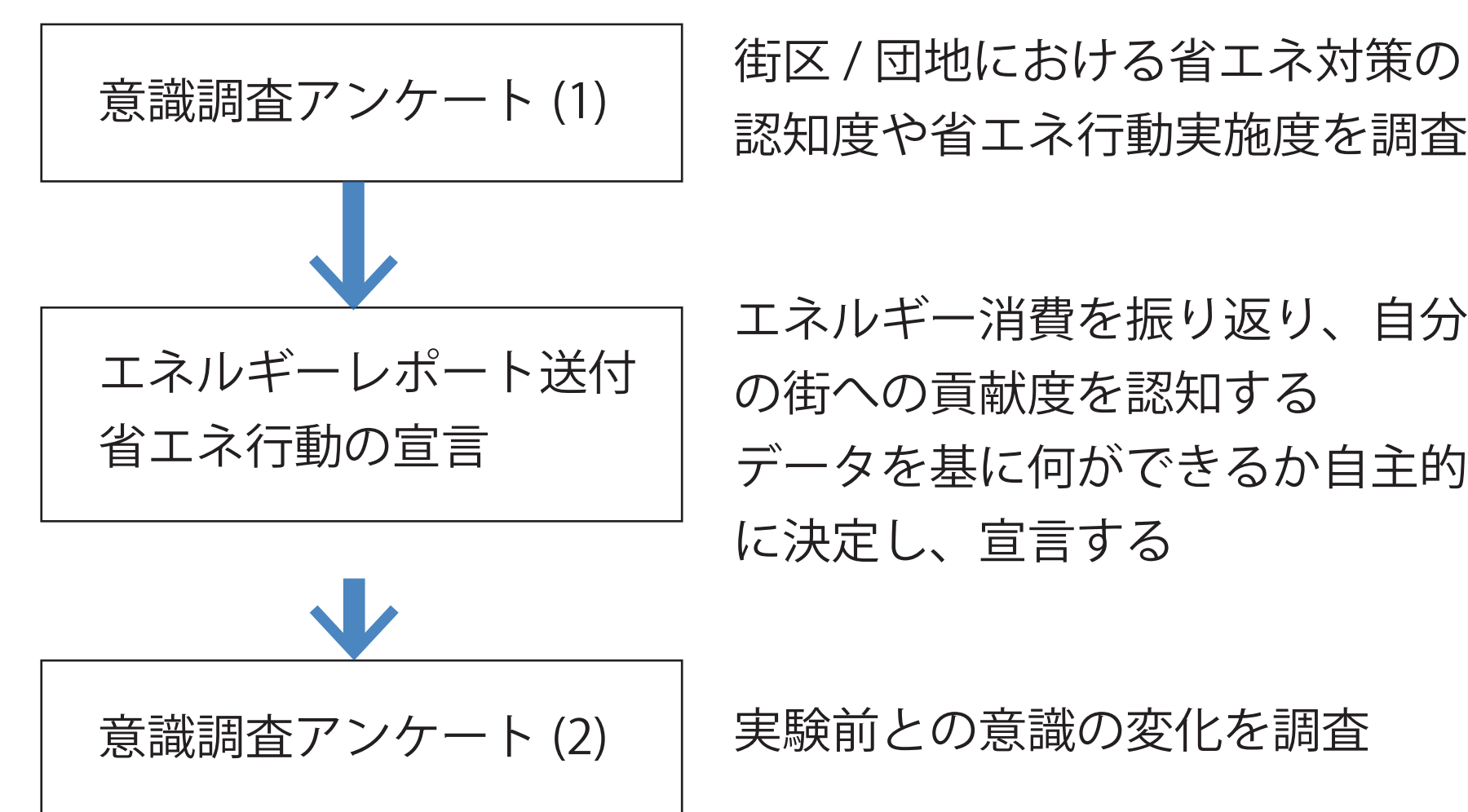
## 新たなアプローチ手法の検討

以上の分析から、目標意図や行動意図に関連したアプローチ手法は多くあるが、「実行意図」や「行動受容」の心理段階におけるアプローチ手法についてはまだ十分検討されていない。また、対象の人々がどの心理段階にあるかは判断されず、場当たりに実験が行われている印象が強い。現在九州大学住吉研究室では、まずアンケート調査によって対象の人々の心理段階を把握し、目標意図・行動意図の形成と併せ、さらに行動実行に有効な手法について検討している。

### 【実験対象】



### 【実験方法】



今後はアンケート調査結果やエネルギーデータの分析を通して効果の検証を行っていく。

## まとめ

人は意識から複数の心理段階を踏んで行動に至るとされているが、近年提唱された理論では、個人の意思とは別に周囲の環境や文脈も行動に影響すると訴えるものも多い。そのため、問題意識の段階まで至らない人に対しても、個人を取り巻く環境に働きかけることで行動変容を促すことは可能であると考えられる。アプローチ手法としては個人に働きかけるナッジが主流になりつつあるが、問題認識に至っていない人には周囲の環境から働きかける仕掛け学の方が有効であり、心理段階に応じた適切な働きかけが重要である。しかし、実行意図形成の段階にある人々を対象にしたアプローチ手法はまだ十分検証されていない。今後は新たな手法の開発と併せてその効果の検証も行っていく。