



おすすすめの一冊

奥原 剛

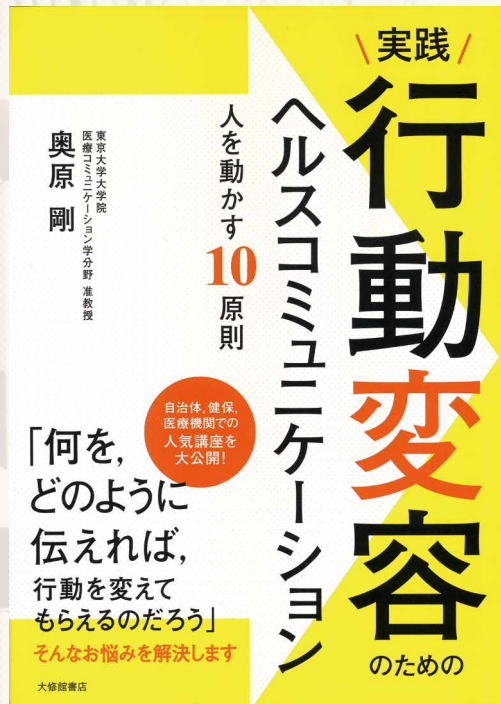
『実践 行動変容のためのヘルスコミュニケーション 人を動かす10原則』

「どうしてわかってもらえないの
だろう」

「こんなに言っているのになんでも
のだろう」

健康相談や保健指導に携わる方であれば、誰もそんな思いに駆られたことがあるのではないだろうか。めざす相手に思い通り伝わらなかつたり、動いてもらえなかつたりするのは理由があります。人を動かすにはコツがある！ このことを、科学的な根拠に基づいて教えてくれるのが本書です。

人と人のコミュニケーションには、メッセージを発信する「送り手」とメッセージを受信する「受け手」が存在します。一般的には、送り手と受け手は対等で、メッセージは共通言語の下で解釈されます。ところが、こと保健医療の現場になると、そう簡単にはいきません。送り手である「保健医療職者」と受け手である「一般市民・患者」の間には、指導する側と指導される側



「何を、
どのように
伝えれば、
行動を変えて
もらえるのだろう」
そんなお悩みを解決します

自治体、健保、
医療機関での
人気講座を
大公開！

東京大学大学院
医療コミュニケーション学分野 准教授
奥原 剛

大修館書店

実践
行動変容のためのヘルスコミュニケーション
人を動かす10原則
奥原 剛 著
大修館書店

という暗黙的な関係性があり、知識の面で大きな開きがあります。このため、メッセージの解釈の行き違いがしばしば起こり得ます。結果として、保健医療職者（送り手）が意図したように一般市民・患者（受け手）に行動してもらえないという問題が生じやすいと考えられます。

そうだとすれば、この問題を解決するにはどうしたらよいのでしょうか。著者の奥原先生は、ヘルスコミュニケーションの専門家の立場から、具体的なアイデアを「人を動かす10原則」として提示しています。めざす相手の興味を引き、こちらの意図を伝え、相手の考え方を換え、記憶に刻み、実際に

行動を起こしてもらおう方策について、心理学、行動経済学、公衆衛生学など、さまざまな領域の研究者が数多の研究を行ってきました。これらの知見に基づき導かれたのが次のような「10原則」です。

- 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
- 皆さんが想像したよりも簡単そうではないですか？ 本書は、それぞれの項目について、事例を示しながらわかりやすく解説されています。ちょっとした読み物としても面白いと思いますので、ぜひ手に取ってみてください。

須賀 万智

すか まち

東京慈恵会医科大学環境保健医学講座教授。本会理事。専門は疫学、公衆衛生学、予防医学。近年はパブリックヘルスコミュニケーションに関心をもち、社会情報大学院大学で広報・情報学修士（専門職）を取得した。