

## 第2回 健都共創フォーラム



# こどもに対する気づきの健康教育が、 親（家族）の健康への行動変容に 結び付くことの実証研究

2021年7月5日

大阪成蹊大学 経営学部  
スポーツイノベーション研究所

植田真司

## 自己紹介

八尾市出身、吹田市在住

大阪市立大学工学部、大阪府立大学大学院経済学研究科

大阪成蹊大学 経営学部 スポーツマネジメント学科 教授

スポーツハブKANSAIスーパーバイザー、舞洲プロジェクト顧問

専門分野:スポーツ経済学、商品開発、パフォーマンスマネジメント

最近の著書:スポーツマンシップ論(共著)、スポーツSDGS概論(共著)

## 取り組み

経済か環境・健康か、選択が求められている中で、

人類が生きていくために、持続可能な社会を実現すること。

経済を、本来の「経世済民＝世をおさめ、民をすくう」に！

スポーツによるSDGs(健康・環境・教育)への取り組み。

「スポーツ・運動で、地球1個分の幸福な生活を・・・」

# 地球1個分の生活

我々の生活がどれだけ地球に負荷を与えているのか、資源の再生産および廃棄物の浄化に必要な面積を表した数値を**エコロジカル・フットプリント**と言います。1970年代に地球1個分を上回り、2019年に地球1.75個分の負荷を与えています。もし世界の人々が日本と同じ生活をすれば地球が2.8個必要です。

2019年、地球1.75個必要



日本の生活では地球2.8個必要



## 背景

私たちにとって、何が大切なのかを考えるとき。

大量生産、大量消費、大量廃棄の時代は終わり、  
企業の役割が大きく変わる転換期。

多くを売るマーケティング手法(計画的陳腐化など)が罪になる時代に。  
三方良し(人間中心)でなく、四方良し(地球を含む全て)。

文明が幸福をもたらす？

農耕革命、産業革命、情報革命の光と影。

便利が害をもたらし、不便が益をもたらす。

人類は、運動することで脳が発達した。

健康より、大切なものとは？ 健康であることの意味を考える。

**現状：運動が健康において重要であることは、多くの人が知っていることであるが、十分な運動を実施している人は少ない。**

**原因：運動・スポーツの阻害要因として、「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」「年をとったから」などがあげられる。**

**対策：行動変容には、運動・スポーツのメリットや動機が重要。**

- **学校や塾でこどもに気づきの健康教育。**
- **こどもの主体的・自発的な行動により、親や家族を運動などの健康機会にアクセスしてもらう。**
- **行動変容に結び付くパートナーの製品やサービス、施設の提供。**
- **その選択理由や今後継続できるのかを含め実証する。**

**なぜ、子どもの気づきが重要か。**

**過去の経験から、気づきの教育で子どもの意識が変わる。**

**自らが調べ、現実を知り、理解から納得へ移行し、主体的行動する。**

**小学生・中学生は？ 高校生・大学生はOK**

**行動変容のアプローチで、学校から生徒、会社から従業員はすでに行われている。しかし、家族へのアプローチは難しいとされている。**

**そこで、塾や学校から子どもを通じて家族へのアプローチをする。**

**親は、子どもの考えたこと(話)を聴こうとする。**

**家族で幸せ・健康について考える時間が取れる。**

**子どもに気づきを与える → 家族で互いに意識を変える。  
会話で何が大切か見えてくる。**

# 行動変容 ステージモデル

チームワークなど、継続への支援

ナッジなど、行動への支援

家族での会話など  
目標設定

探求による気づき  
メリット

学校・塾など

パートナーの協力で行動変容の実証研究

頭



身体

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期

6ヵ月以内に行動  
を変える気がない  
時期

6ヵ月以内に行動  
を変える気がある  
時期

1ヵ月以内に行動  
を変える気がある  
時期

行動を変えて6ヵ  
月以内の時期

行動を変えて6ヵ  
月以上の時期

習慣化

+ 他の人に成功体験を伝える

健康教育  
マインドセット

施設などの支援  
製品・サービス・

## 無関心期

① ↓

## 関心期

② ↓

## 準備期

③ ↓

## 実行期

④ ↓

## 維持期

健康や幸せについて考える

何が大切かを考える

運動のメリット＝ストレス発散、学業向上、仲間づくり

人間は、運動(発汗作用)に優れている生き物

ヘルスからウェルネスへ

整理整頓からでも

家族で話し合う 家族の目標設定

動機 マズローの欲求5段階説+1 自己超越

「楽しめる工夫」「結果の見える化」「適当な環境」など

ナッジ(行動経済学) 望ましい選択

行動に結びつくパートナーとの共創

家族のチームワーク、ソーシャル・サポート

継続に結びつくパートナーとの共創

## 意識を変える質問

現在の医療費と今後の若者の負担

両親の介護によるお互いの負担

健康でいることが社会貢献

健康でいるためには、地球も健康でなければならない

健康は手段 幸な生活のために健康でいること

金と時間どちらが大切？ オールドリッチからニューリッチへ

自分のためでなく、家族の幸せのために健康でいる。

## 身体をいたわってる？

自分の体に感謝していますか？

人間として生きていることが奇跡である。(アインシュタイン)

お風呂で足のマッサージをしていますか？

脳(理性)の指示でなく、ハート(感性)を声を聴いていますか？

## 人間は、運動(発汗作用)に優れている生き物

人間のように汗腺を持たない象は、自分の身体に打ち水をして体温を下げ、犬や猫は、口から水分を蒸散させて体温を下げる。

馬や牛は、人間のように外気温に反応して発汗し、体温調節するエクリン腺がなく、運動することでアドレナリンを放出し、(ニオイを出す)アポクリン腺を刺激し汗を出している。

すべての生物の中で、汗をかくという体温調節もっとも発達させたのが人類です。

この特徴を活かし、石器時代までは、獲物を追い込んで狩りをしたと言われている。

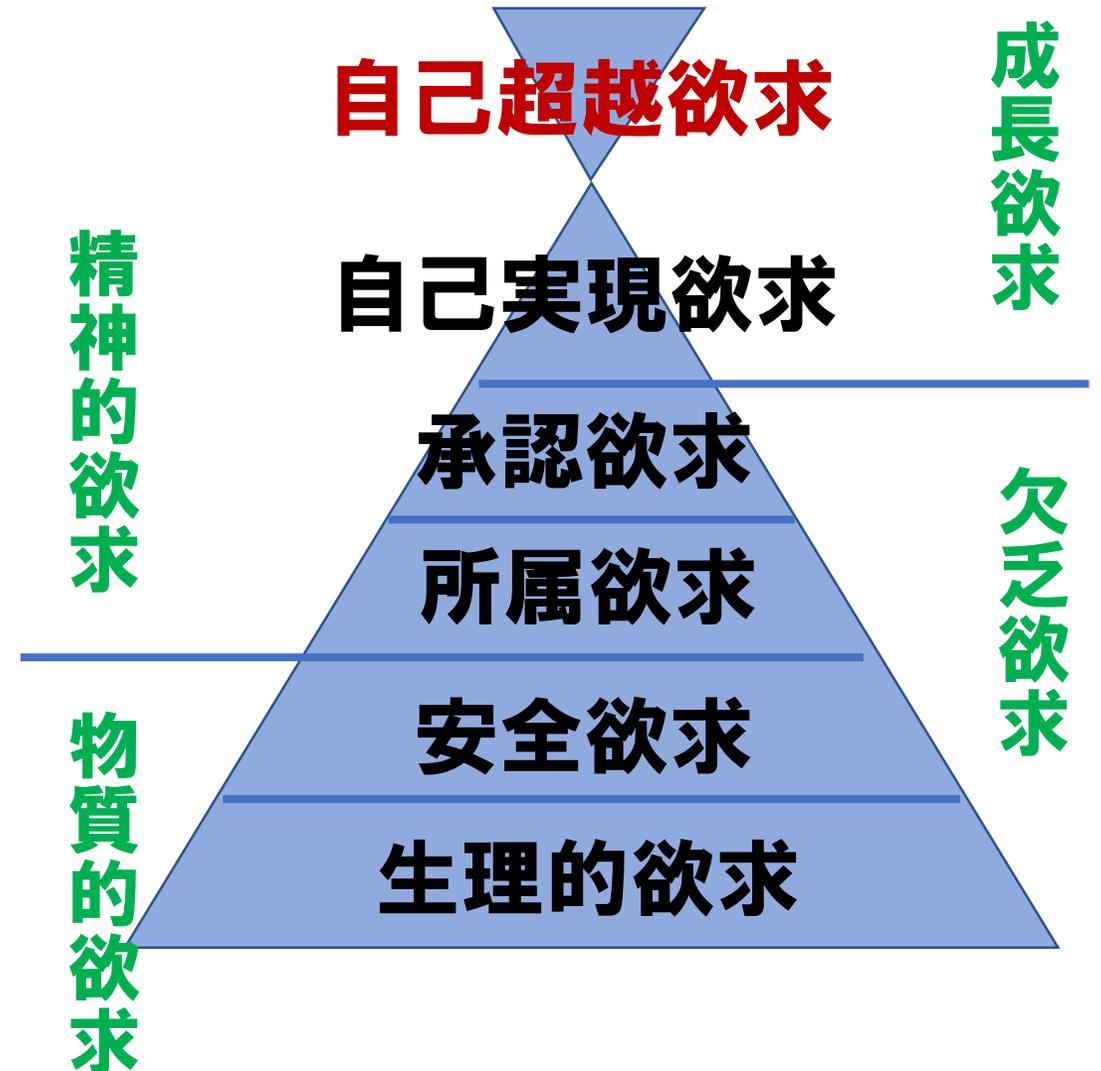
人類は走るために生まれた、とも、。。  
走ることで脳が発達した、とも、。。。

## マズローの欲求5段階説の6段階

人は、誰かのために、何かのために  
生きることを通して、喜びを感じる。

アスリートは、一旦あきらめかけても、  
両親やコーチや監督など、お世話  
になった人のことを考えると力が湧  
いてくる。

赤ん坊を抱いた母親の例  
愛する人のためなら、自らの命もい  
とわない。



## ナッジ(nudge):そっと後押しする

行動を強制することなく、経済的なインセンティブを大きく変えることもなく、自由な選択において、予測可能な形で人々の行動を変える手法

問題:1999年イギリスの空港で、男子トイレの「床の清掃」にお金がかかっていた。どうしたら、問題を解決できるのか?

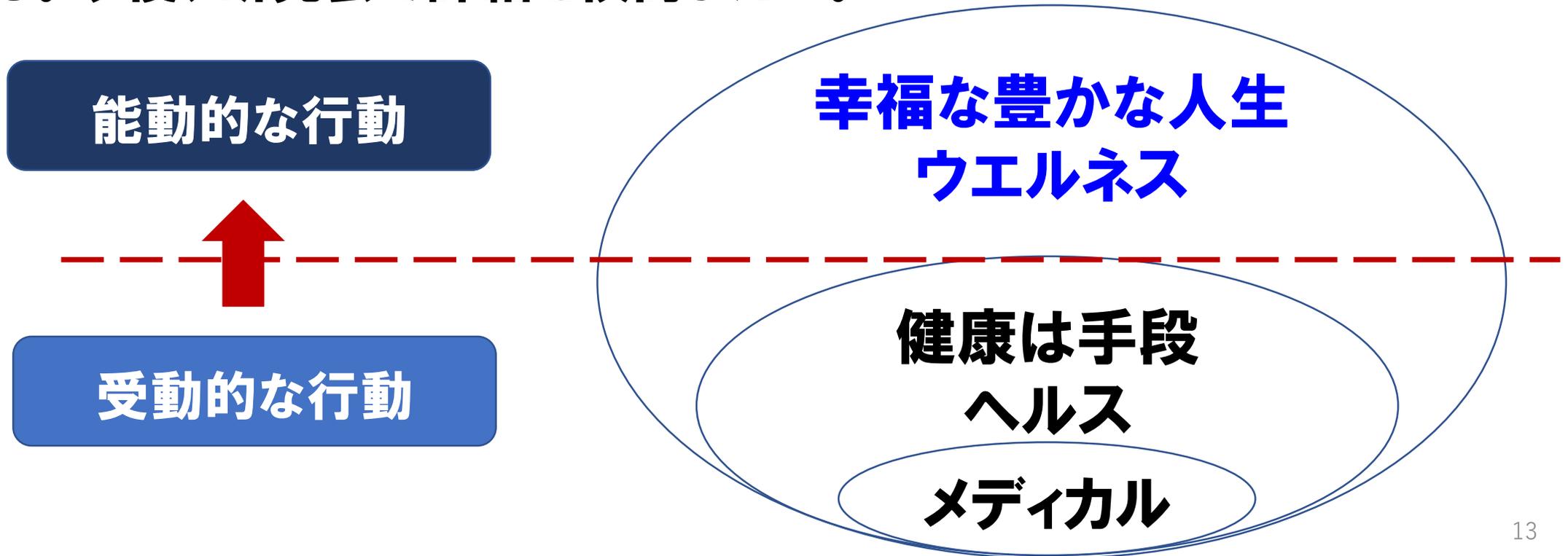
答え:便器に、「リアルなハエ」の絵を着けたら清掃員を「80%」減らすことに成功した。

行動変容に結び付くパートナーの製品やサービス、施設の提供および「楽しめる工夫」「結果の見える化」「適当な環境」などを一緒に検討したい。



行動変容に結び付くパートナーの製品やサービス、施設を選択した理由や今後も継続できるのかなど、実証する

運動中心の健康づくりを考えているが、それを取り巻く様々な(ウェルネス)分野と共創することで**幸福な豊かな人生(well-being)**の実現が可能になる。今後、研究会で詳細を検討したい。



**ご清聴ありがとうございました。**