行動変容のためのヘルスコミュニケーション

東京大学大学院 医学系研究科 公共健康医学専攻
医療コミュニケーション学分野 准教授
奥原剛

私はヘルスコミュニケーション学という分野で、行動変容を促すためのコミュニケーションの研究・実践をしています。医療従事者等の臨床・公衆衛生の専門家が、患者・市民に向けて「何を」「どのように」伝えたら、健康と命を守る行動をとってもらいやすくなるのでしょうか。

これまでの専門家から患者・市民に向けたヘルスコミュニケーションは、「正しい知識を提供して望ましい行動を促す」という「教えるコミュニケーション」に偏ってきました。専門家にとって「知識は力」です。しかし、その「知への信奉」が「知の呪縛」を生みます。知の呪縛とは、知識があるがゆえに、知識のない状態を想像できなくなることです。専門家は、知の呪縛のゆえに、市民・患者の心理と認知を想像することが難しく、市民・患者が直面する困難（理解が難しい、興味がわかない、抵抗感がある等）を過小評価してしまいがちです。その結果、患者・市民が最善の行動をとることが難しいという現実が、臨床・公衆衛生の様々な場面で生じてきたのだと思います。このことは教員と学生の間のコミュニケーションなどにも当てはまるかもしれません。

「教えるコミュニケーション」に加えて、私は「感じさせるコミュケーション」を提案しています。20 世紀前半の行動研究は条件付け研究に代表される行動主義、20 世紀の後半は計画的行動理論や社会的認知理論に代表される認知主義に基づく行動研究が進められてきました。そして 21 世紀は行動主義と認知主義の両方を重視する二重過程理論に基づく行動研究が始まっています。「教えるコミュニケーション」に「感じさせるコミュケーション」を加えるという提案は、近年の二重過程理論の考え方に基づいています。

私は、コミュニケーションを考えることは、人間の本質を考えることだと思います。この度の発表では、その面白さを共有させていただけますと幸いです。