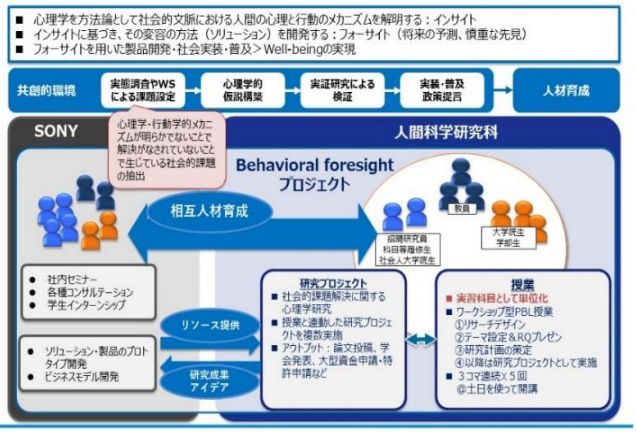
PBL-F 心理・行動フォーサイトラボ
Psycho-Behavior Lab for Foresight

大阪大学大学院人間科学研究科 附属 未来共創センター

フォーサイトラボとは？？

心理学・行動科学を方法論として社会的文脈における人間の心理と行動のメカニズム（インサイト）の解明とその変容の方法、すなわち能動的な将来予測である「フォーサイト」を明らかとするための共創的研究プロジェクトを推進しています。

【メンバー】
○教員
　三浦麻子（教授）平井　啓（准教授）
○ソニーグループ株式会社・ソニー株式会社
　齋藤真里（R&Dセンター）小俣貴宣（R&Dセンター）小松利英（ブランド戦略室）
○学生（大阪大学人間科学研究科・人間科学部）
＜2021年度＞
上條淳夏（M2）　中野一輝（M2）　川崎悠丘（MI）　櫻井直子（MI）　田辺和奏（B4）
齊藤初音（B4）
＜2022年度＞
大江龍太郎（MI）齊藤初音（MI）　田辺和奏（MI）　安井 優馬（B3）大西実乃里（B3）
中西柚香（B3）坂口桃彩（B3）臼田和哉（BI）上條淳夏（OG）



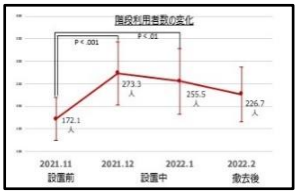
昨年度の実施事例

毎日新聞・交通新聞・朝日新聞・神戸新聞・City Life Newsに掲載
日本健康心理学会第35回大会で学会発表

大阪府が実施している「10歳若返りプロジェクト」―日常生活に支障がない期間「健康寿命」を延ばし、誰もが生涯生き生きと活動することを目指した取り組み―の一環として、JR千里丘駅東口階段にて階段利用の実証実験に参画しました。

駅階段仕掛け

健康行動リーフレット



	予備調査回答 市民N=29 平均値	12月駅利用者 N＝33 平均値	1月駅利用者 N=12 平均値	全体 平均値	p値
健康行動実践度（種類）	3.86	5.06	5.83	4.72	0.040
スポーツの維持	0.17	0.40	0.33	0.30	0.142
体力維持のための軽い運動の実施	0.34	0.51	0.75	0.49	0.056
バランスの良い食事	0.17	0.00	0.67	0.17	<0.001
休にくい食品・栄養素の摂取	0.14	0.34	0.33	0.26	0.135
食事量・量分・微分・個別分時の制限	0.28	0.51	0.50	0.42	0.154
禁煙	0.62	0.60	0.50	0.59	0.775
禁酒・節酒	0.45	0.31	0.25	0.36	0.391
十分な睡眠や休養	0.34	0.60	0.75	0.53	0.029
心の健康の手的	0.21	0.31	0.42	0.29	0.376
定期的な健康診断・検診の受診	0.76	0.86	0.75	0.80	0.554
体重・体脂肪・血圧の測定、管理	0.38	0.60	0.58	0.51	0.191
過去1週間の12不健康行動	1.24	0.97	0.65	1.02	0.007
出勤時間ぎりぎりまで寝ている。	1.07	0.74	0.17	0.78	0.090
出勤時は朝食を食べない。	0.83	0.43	0.33	0.57	0.251
出勤時、乗り換えの際はできる限り階段を避ける。	1.21	1.00	0.83	1.05	0.644
会社ではエレベーターを利用する。	1.03	0.43	0.25	0.63	0.029
仕事中は長座時の姿勢が悪い。	2.00	2.03	1.84	1.99	0.852
仕事時、昼食以外は来る限り早く済ませ時間をかけない。	1.69	1.51	0.67	1.45	0.070
帰宅後、乗り換えの際は出来る限り階段を避ける。	1.35	0.77	0.91	1.01	0.170
残業後、夜遅い時間に食事をとることがある。	1.07	0.80	0.33	0.83	0.084
帰宅後、何かするわけでもなくついつい夜更かししてしまう。	0.90	1.11	1.00	1.01	0.669
間食、甘・辛・塩の多い食べ物を好んで食べる。	1.48	0.97	0.92	1.16	0.047
休日の昼に飲むインスタント食品で済ませてしまう。	1.48	0.97	0.25	1.05	0.002
休日、気が付けば夜になっていることがある。	0.79	0.82	0.33	0.73	0.280

- 仕掛け設置で階段利用者59%増加
- 2ヶ月間効果持続

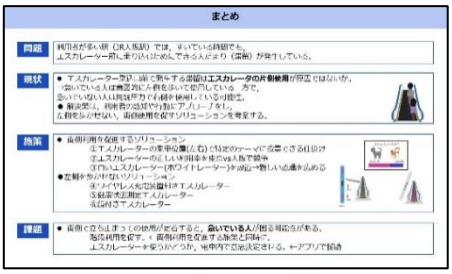
階段利用＋リーフレット
→健康行動実践度向上
　不健康行動減少

本年度の取り組み

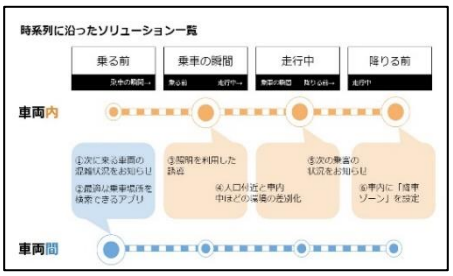
JR西日本テクシアさんに見学も
行かせていただきました！

鉄道利用（者）をターゲットユーザとシーンに挙げ、「エスカレーター利用」「乗車位置」について現状の観察にもとづく問題設定やその問題を生じさせている心理社会的要因、どのような方向にどうやって行動を変容させるかを検討しました。

鉄道事業者（ステークホルダー）であるJR西日本テクシアの方にも協力していただき、実務家の立場からの様々なコメント・アドバイスをいただくと共に意見交換も行い、解決策をブラッシュアップして最終報告を行いました。



「駅ホームエスカレーター前の滞留をどうにかしたい！」



「電車内での乗客の密度を平準化して
スムーズな乗り降りを実現する」