

# 習慣的行動の意思的な改善による変化

～移動のルート選定を題材にして～

1200521 松林 奈々

高知工科大学 経済・マネジメント学群

## 1. 研究の背景・目的

私たちの日常生活は、毎日繰り返し行われる習慣的行動から形成されている。その中で、「もっと良い結果を出したい」「もっと効率良くしたい」という気持ちから、それまでの習慣的行動を意思的に改善することがある。（〔1〕藤井聡；2002）からは、習慣的行動が形成される過程について、『習慣は、同様の文脈のもとで、繰り返し繰り返し同様の行動を実行することによって、徐々に意思決定が自動化され、形成されていく。』という定義付けがされている。また、図1の習慣の形成プロセスモデルでは、現在行っている習慣について『ある程度肯定的な態度を形成している個人』を想定して作成されている。すなわち、既存研究では習慣的行動を改善する時に行う思考プロセスについて触れられていない。そこで、本研究では、習慣的行動を繰り返し実行するにつれ、満足できなくなった個人が習慣的行動を改善する時に行う思考プロセスの解明を行いたい。その中でも特に、習慣的行動が改善される為に必要な要素は何かに着目する。今回は、日常生活の中のルート選定を題材として研究を行う。

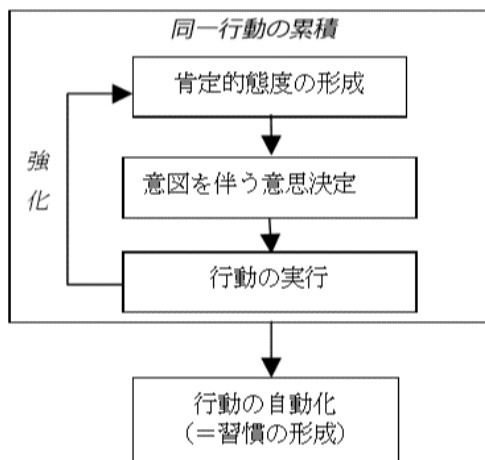


図1 習慣の形成プロセスモデル（藤井, 2002）

## 2. 研究方法

本研究では、学生を対象としてインタビュー調査を行う。インタビュー内容としては、①住んでいる場所はどこか②小学校から大学まではどこに通っていたか ③自宅から学校までの通学手段は何か の3つの質問を軸として、対話形式で行う。インタビュー中に気になったワードや発言があれば、その都度内容を掘り下げていく。

インタビューは2名に実施した。日時は以下のとおりである。

事例①：A君（2019年1月11日）

事例②：B君（2019年12月19日）

## 3. A君のインタビュー詳細

### 3.1 A君について

A君の詳細については以下のとおりである。

所属：高知工科大学 経済・マネジメント学群3年

性別：男性

次に3つの質問事項についての回答が以下のとおりである。

① 高知県高知市潮新町1丁目11-14（実家暮らし）

② 潮江双葉園

高知市立潮江東小学校

高知市立潮江中学校

高知県立高知小津高等学校

高知工科大学

③ 小学生時代は徒歩通学

中学から高校生時代は自転車通学

大学生からは自転車か自動車で通学

### 3.2 事例①

A君のインタビューの中で高校時代の通学ルート選定についての話が出たので、以下のように物語化した。

### 【高校時代の通学路の話】

高校時代は自宅から学校まで、自転車で通学をしていた。高校に入学した当初は親に教えてもらったルートを通って通学をしていた。しかし、このルートは感覚的に「遠い」と感じていた。入学して半年ほど経ったある日、部活の朝練に向かっている道の途中で自分とは違う道順で学校に向かう同じ制服を着た生徒を偶然見かけた。その生徒を今まで同じ場所で何度か目にしたことがあり、だいたい自分よりも早く駐輪場に到着していた。その日は時間に余裕があったので「学校に早く着けばいいな」という気持ちで試しについて行ってみた。無事に学校に到着して時計を確認してみると、普段よりも5～10分程度早く学校に到着した。

### 3.3 A君の改善前後の通学ルート図

A君の改善前の通学ルートは以下の通りである。(図2)自宅を出発し、A地点で左折、C地点で右折をし直進すると学校に到着というルートである。事例①の中にある「自分とは違う道順で学校に向かう同じ制服を着た生徒を偶然見かけた」のは、B地点である。



図2 A君ルート改善前

A君の改善後の通学ルートは以下の通りである。(図3)自宅を出発し、A地点で左折、B地点で右折をし、高知城の中にある道を進む。その後、D地点で左折をすると学校に到着というルートである。



図3 A君ルート改善後

## 4. B君のインタビュー詳細

### 4.1 B君について

B君の詳細については以下のとおりである。

所属：高知工科大学 経済・マネジメント学群 3年

性別：男性

次に3つの質問事項についての回答が以下のとおりである。

① 高知県南国市大そね乙 1243-10 (実家暮らし)

② 大籾保育園

大籾小学校

南国市立香長中学校

高知県立高知小津高等学校

高知工科大学

③ 小学生時代は徒歩通学

中学校生時代は自転車通学

高校生時代は汽車と自転車を使った通学

大学入学当初は汽車とバスを利用して、数週間後からは

原付か自動車を使った通学

### 4.2 事例②

B君のインタビューの中で大学生活中の通学ルート選定についての話が出たので、以下のように物語化した。

#### 【大学に入学してからの通学の話】

入学してから2週間ほど経ったある日、時間的拘束がなくなる面と金銭的な面を考慮して、公共交通機関を使った通学から、原動機付き自転車を使った通学に移行した。最初のうちは、親が通っていたルートで通学をしていたが、その中で「もっと早く着きたい」「信号が煩わしい」という気持ちがあった。入学してから2、3ヶ月後、友人との会話の中で自分の通学ルートと友人の通学ルートが違うことを偶然知っ

た。友人に詳しく聞いてみると、友人の通学ルートの方が信号が少ないということが分かった。通ったことのない道だったので、B君は地図アプリを利用してルート確認を行った上で友人に教えてもらったルートで学校へ行ってみた。感覚的には以前のルートよりは「早く着いた」感じがした。

### 4.3 B君の改善前後の通学ルート図

B君の改善前の通学ルートは以下の通りである。(図4) 自宅を出発し、A地点を左折、その後B地点で右折をし、道なりに進んだら学校に到着する。



図4 B君ルート改善前

B君の改善後の通学ルートは以下の通りである。(図5) 自宅を出発し、C地点で左折、その後D地点で右折し狭い道を直進した後、E地点を左折し道なりに進むと学校に到着する。



図5 B君ルート改善後

## 5. 結果

インタビュー調査の結果、以下のような習慣的行動を改善する為の6段階の思考プロセスが提案できた。

- ①習慣的な行動をする
- ②現在の習慣を改善したい
- ③改善に向けた選択肢が偶然与えられる
- ④選択肢のメリットを評価する
- ⑤適応の容易さの評価
- ⑥実現に向けたハードルを下げる努力

この中でも特に、習慣の改善の必要性を意識する中で「改善に向けた選択肢」が偶然与えられることが重要な要素であることが分かった。以上の6つの思考プロセスを経て、新たな習慣へシフトするか、今までの習慣に戻るのかという判断がされるのではないかと考える。(図6)

また、6段階の思考プロセスが提案されたことで、インタビュー調査では分からなかった④選択肢のメリットを評価する ⑤適応の容易さの評価 ⑥実現に向けたハードルを下げる努力 の3段階の場面で、それぞれの評価が小さかった場合に取り得るであろう行動5通りを説明することができた。これにより、習慣的な行動を改善する為に行う思考プロセスの結果が7通り存在するのではないかとという結果に至った。

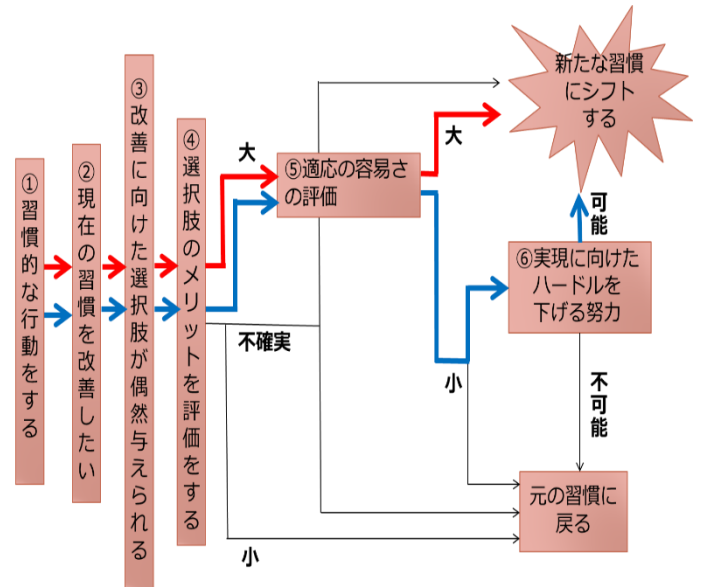


図6 習慣を改善する6段階の思考プロセス

以上の6段階の思考プロセスを元に、インタビュー調査から得た事例を当てはめてみると以下ようになる。

### A君の場合 (赤矢印)

- ①親から教えてもらったルートで通学をする
- ②もっと早く学校に着きたい
- ③自分とは違う道順で学校に向かう生徒を偶然見かける
- ④自分よりも早く学校に着いている姿を目撃している
- ⑤時間に余裕があったので、ついて行ってみる

↓  
新たなルートの発見・従事

### B君の場合 (青矢印)

- ①親が通っていたルートで通学する
- ②「もっと早く着きたい」「信号が煩わしい」
- ③友人との会話の中で別の通学ルートの存在を偶然知る
- ④友人のルートの方は信号が少ないという証言を得る
- ⑤通ったことのない道だった
- ⑥地図アプリでルート確認を行った

↓  
新たなルートの発見・従事

## 7. 参考文献

[1] 交通行動分析の社会心理学的アプローチ

(藤井聡 ; 2002)

[http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj709yD98XnAhVG\\_GEKHUpiAIwQFjABegQIAxAB&url=http%3A%2F%2Ftrans.kuciv.kyoto-u.ac.jp%2Ftba%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F09%2Fpsyfortrav.pdf&usg=A0vVaw2sXwz1RA7\\_9YaJwTI9v18S](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj709yD98XnAhVG_GEKHUpiAIwQFjABegQIAxAB&url=http%3A%2F%2Ftrans.kuciv.kyoto-u.ac.jp%2Ftba%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F09%2Fpsyfortrav.pdf&usg=A0vVaw2sXwz1RA7_9YaJwTI9v18S)

## 6. まとめ

本研究では、習慣的行動を改善する時に行う思考プロセスについて解明を行ってきた。この2つの思考プロセスを図7のように組み合わせることで、習慣的行動が形成され、その習慣に対して評価が行われ、従来の習慣を継続して行うか、より良い習慣にシフトするのかという判断を行うための思考プロセスがより詳細になった。

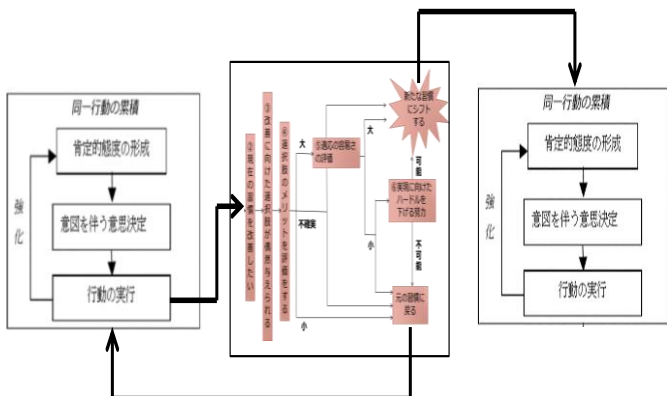


図7 習慣的行動を形成するプロセス