

不健康への誘惑：ゲーミングで生活習慣を考えよう

江間有沙（京都大学 白眉センター、市民科学研究所 科学コミュニケーションツール研究会）

2014年3月3日の桃の節句に、純和風の和室がある京都大学吉田泉殿にて、雛遊びならぬ、“人を不健康へと誘惑をするゲーム”のワークショップを開催しました。市民研で開発してきたこのゲームの紹介とあわせて、ワークショップ当日の様子と今後の展望についてご報告します。

1. ゲーミングで生活習慣を考える

生活習慣病の予防というと、「不摂生しないように」などお説教されるのではないかと身構えてしまうかもしれません。しかし、人は常に健康だけを意識して生きているわけではありませんよね。仕事で成果を出したくて毎日頑張っていること、家族や友達との付き合いで楽しくてつつい羽目を外してしまうこと、あるいは夜中に甘い物やしょっぱい物は食べてはいけないと「わかってはいるけれど、やめられない」ことや、疲れていて運動ができないなど「それができたら苦労はしない」というようなこと……いろいろなジレンマを抱えているのが普通です。



市民科学研究所の科学コミュニケーションツール研究会では、2008年ごろより、科学コミュニケーションのツールとして、ゲームを使うことができないかを検討してきました。私たちが制作したのは、生活習慣のジレンマを取り上げて議論をするための対面型交渉ゲームです。ゲームでは、「わかってはいるけれど、やめられない」「それができたら苦労はしない」というような生活と健康のジレンマ状況をめぐって、複数のプレイヤー同士で、相手を健康ではなく不健康にする行動へといかにうまく誘惑するか（「誘惑者」役）、あるいはその誘惑にのるメリットと不健康のデメリットをどう天秤にかけて選択するか（「潜在的な患者」役）の攻防が繰り広げられます。あえて、常識に矛盾するようなテーマを設定することで、自分や他者のこだわりを浮き彫りにし、議論や生活習慣改善へのきっかけを作るわけです。

ジレンマカードには、たとえば次のようなものがあります。

あなたならこんな時、どうしますか？

- ・大きなプロジェクトを任されている上司が、最近頭痛がひどいと言っている。上司が休養すると人手が足りないので、仕事が増えて自分も倒れかねない。それでも上司に休むように進言するかどうするか。
- ・健康診断で気になる数値がある。人間ドッグを受けるよう勧められたが、会社で補助はないため、数万円かかってしまう。「気になる」程度だから、受けるのをやめようかどうしようか。
- ・大切な人にご飯を作ってあげたいけれど、野菜嫌いで脂っこい物、肉料理、甘い物と辛い物など味付けが濃いものが大好き。栄養バランス的にはどうかと思うけれど、作ると喜んで全部食べてくれるのでつつい毎回作ってしまう。

2. 不健康への誘惑ワークショップ開催

このゲームは、今まで試作品を市民研の会員の皆さんや、サイエンスアゴラの来場者に試してもらって改良を重ねてきました。今回のワークショップの趣旨は、特に大学に勤務されている医療関係者（生活習慣や遺伝、看護の研究者）や公共政策やコミュニケーションの研究者の方々のご意見を伺おうというものでした。参加者の皆さんには自己紹介もそこそこに、まず実際にゲームを行っていただきました。3対3のグループに分かれ、一方は「アニマルカンパニー」という会社に入った新入社員役、もう一方はその新入社員たちに、昇進や家族サービス、あるいは甘い物や趣味嗜好の楽しみを武器に、不健康になるように誘惑する役割となって、交渉開始です。ジレンマカードを読み上げて誘惑する人たちに対し、新入社員役の人たちは、状況を確認したり、互いの意見に耳を傾けたりしていました。

このゲームをやっているとき毎回印象的なのは、笑いが絶えないことです。悩ましいジレンマ状況に対して「えーっ!？」と声をあげながらも、ステレオタイプな頑固者の上司を仮定したり、あるいは自分自身の経験を引き合いに出したりしながら、楽しそうに、でもみなさん真剣にジレンマ状況に対して、受け入れるか受け入れないかを議論されていました。

ゲーム後のディスカッションでは、こんなジレンマもあるよというご自身の体験に根差した意見や、ゲームの設定についてのアイデア、医学的観点からの知見など様々なことに話が及びました。その中でも、今回のワークショップで浮き彫りにされた、このゲームでの生活習慣のとらえ方について紹介したいと思います。このゲームは生活習慣病を医療だけの問題ではなく、また個人の努力や環境の改善だけによるものでもなく、人と人とのコミュニケーション、交渉力の問題として捉えています。生活習慣病に関する話題がもたら行われる場面は、医者一患者関係であることが多いと思います。しかし、このゲームでは、家族、地域の仲間、企業の従業員同士など、医療従事者ではない人同士が生活習慣に関する話をします。そのため、ジレンマ状況に対して、「私はこうやってジレンマに対応している」というヒントを隣に座っ



ている人からもらうことができます。また、「俺たち、こういうジレンマに弱いけれど、どうにかしなければいけないよな」というような相互支援の観点が導入されます。生活習慣に関してほかの人の試みや考え方を聞き、自分のことを話すきっかけが持てるのが、このゲームの最大の利点といえるかもしれません。それによって、自分の生活習慣を客観視できますし、またその習慣を改善するのに必要とされる周囲との「交渉力」を身につける訓練にもなると思われます。

3. 今後の予定

さて、このゲームですが、装丁などをより見やすくして2014年の秋ごろを目途にパッケージ化を行っていく予定で、スケジュールを進めております。地域・病院あるいは企業の健康指導の現場や、ご家族での生活習慣の対話を促進するゲーミングツールとして、市民科学研究室のホームページにて紹介できる日も近いと思います。ぜひ、楽しみにお待ちください。

◆本稿で取り上げた「生活習慣病予防ゲーム」のねらいとゲームの特性については以下も参照してください。

[「生活習慣病予防ゲーム開発・報告書を掲載しています」](#)

◆なおこの企画は、科研費挑戦的萌芽研究「生に関するゆるやかなガバナンスのあり方」と京都大学研究大学強化促進事業「百家争鳴」プログラムの協力をいただいています。