

行動変容チートシート：3段階×つまずき×効く手

出典：Voelkel JG, Milkman KL, Duckworth AL. 2027. Behavior Change. Annual Review of Psychology 78:5.1–5.28. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-031626-111545>（Review in Advance版の表1をもとに一般向けに整理）

段階	つまずき	取り組み	やり方（今日からできる手順）	具体例（出典）	コツ・注意
①やる気	A. 変わる価値を感じない	報酬をつける	1. 達成したい行動と期限を決める 2. 自分へのご褒美（達成したら買うもの等）を具体的に決める 3. 家族や友人に「達成したら〇〇を贈って」と頼む。金額より「達成の証」として効く	禁煙に最大750ドルで禁煙率3倍（Volpp et al., 2009）。メタ分析では健康行動の変容確率が約62%増（Giles et al., 2014）	少額報酬や「ボランティア」への報酬は逆効果になりうる
		先に渡して「失うリスク」にする	1. 目標額・ご褒美を決める 2. 先に財布から別封筒に入れる（または友人に預ける） 3. 未達なら寄付・没収、と紙に書いて署名する 4. 期限日に結果を確認する	前払いボーナス（未達なら没収）で生産性1%UP（Hossain & List, 2012）	メタ分析では効果0.02SDと小さめ。ズルを誘発することも（Pierce et al., 2025）
	A. 変わる価値を感じない	情報で価値見える化する	1. その行動の効果を「数字1つ」で調べる（例：30分歩くと何kcal） 2. 行動する場所に貼る（冷蔵庫・鏡・PC） 3. 数字は信頼できる出典（公的機関等）から引く	メニューのカロリー表示で73kcal減（Ellison et al., 2014）。メタ分析では600kcalの食事で約35kcal減	情報だけでは弱い。信頼される出し方が必要
		信頼できる人の推奨を伝える	1. 自分が信頼している人（主治医・師匠・憧れの人）を1人挙げる 2. その人が推奨している言葉を探す、または直接聞く 3. その言葉をメモして見える所に置く	「医師の大多数が信頼」でワクチン接種4ポイントUP（Bartos ^{et} et al., 2022）。医療者推奨で接種オッズ2倍（Malik et al., 2023）	信頼されていない相手からの推奨は効かない。脅しより友好的な伝え方
		周りがやっている伝える（社会規範）	1. 周囲で実際にやっている人の割合や人数を調べる（職場・友人・統計） 2. 「〇人中〇人がやっている」と書き出す 3. 少数派なら「去年より増えている」情報を探して書き足す	「75%がタオル再利用」で再利用9ポイントUP（Goldstein et al., 2008）。家庭省エネで一貫して約2%減（Allcott, 2011）	少数派の行動なら「増えつつある」と伝える。健康行動では出版バイアス補正後に効果が消えた報告あり
		行動が人に見えるようにする	1. 目標を伝える相手を1人決める（家族・同僚・SNS） 2. 「毎週〇曜に進捗を報告する」と宣言する 3. 報告の日時をカレンダーに入れる	「投票したか近所に知らせる」で投票率8ポイントUP（Gerber et al., 2008）	目標は人前で宣言し、進捗を誰かに見てもらう（Epton et al., 2017）
		成長マインドセット（能力は伸びると知る）	1. 過去に「できなかったことができるようになった経験」を3つ書く 2. 今回の目標も「まだ」できていないだけ、と言い換える 3. うまくいかない日は「何を学んだか」を1行メモする	成績下位の9年生でGPA0.10UP（Yeager et al., 2019）。メタ分析0.14SD（Burnette et al., 2023）	対象を絞ったときや、周囲の規範が一致する環境で効きやすい
	B. どうせ自分には無理と感じる	目標を小さく分ける	1. 最終目標を書く（例：年間50万円貯める） 2. 日単位・週単位に割る（例：1日1,400円） 3. 達成しやすい方の単位で記録する 4. 少し余裕を持たせる（週2回・2週で〇回など）	「月150ドル」→「1日5ドル」で貯蓄加入4倍（Hershfield et al., 2020）	細かすぎると硬直。「毎週4時間」より「2週で8時間」（Rai et al., 2023）
		うまくいっている人をお手本にする	1. その行動がうまくいっている身近な人を1人選ぶ（年齢・立場が近い人） 2. 「どうやって続けているか」を聞く 3. 答えの中から1つ真似する	非喫煙のロールモデル生徒で喫煙オッズ比0.75（Campbell et al., 2008）	自分と似た属性の人が効く。成功者に「どうやったか」を聞いて真似るのも有効
		区切りの日から始める（フレッシュスタート）	1. 次の区切りの日を選ぶ（月初・誕生日・年度初め・新しい季節） 2. その日を開始日としてカレンダーに書く 3. 「〇〇から新しく始める」と周囲に宣言する	誕生日・春から貯蓄開始で8か月間26%増（Beshears et al., 2021b）	新年など大きな区切りほど効く。感謝祭など「始まり」と感じにくい日は効かない
		大切な価値観を書き出す（自己肯定化）	1. 自分が大切にしている価値観（家族・成長・誠実さ等）を1つ選ぶ 2. なぜ大切かを10分で書く 3. 今回の行動がその価値とどうつながるか1行添える	中学生の成績格差40%以上縮小（Cohen et al., 2006）。メタ分析で学業0.15SD、健康行動0.32SD	大規模追試で効かなかった例あり。脅威を感じている人に効きやすい
		「不安なのは普通」と知る（所属感）	1. 新しい環境で不安なのは「誰でも通る道」と書き出す 2. 先輩や経験者に「最初どうだったか」を聞く 3. 自分と共通点のある人が1人いる場や集まりを探して参加する	入学前の短い課題で1年目修了率2ポイントUP（Walton et al., 2023）	居場所がある環境でのみ効く。効かなかった介入もある
		リマインダー	1. 行動できる時間帯を特定する（例：帰宅直後） 2. その5～10分前にスマホ通知を設定する 3. 通知文は目立つ言葉にする（「ジム!」ではなく「今日のドラマは駅前ジムで」など） 4. 週3回以上にする	SMSで貯蓄6%増（Karlan et al., 2016）。メタ分析0.29SD（Orr & King, 2015）	動けるタイミングに、目立つ形で、多めに。人は効果を過小評価し使わなさすぎ
	A. 忘れる	具体的な目標を立てる	1. 「何を・どれだけ・いつまでに」を数字で書く（例：週3回30分、3か月） 2. 少し背伸びした水準にする 3. 誰かに宣言する、または仲間と一緒に決める	日次目標で生産性8%UP（Cettolin et al., 2024）。メタ分析0.34SD（Epton et al., 2017）	挑戦的・公に宣言・集団で設定すると効く
		「いつ・どこで・どうやるか」を書く（計画プロンプト）	1. 紙かメモアプリに「いつ／どこで／どうやって」の3行を書く 2. カレンダーに予定として入れる 3. 期限があるものは特に必ず書く	接種日時を書かせて接種4ポイントUP（Milkman et al., 2011）	機会が期間限定のとき、まだ計画していない人に効く
		「もし〇〇なら△△する」を決める（実行意図）	1. 行動の障害になる場面を1つ挙げる（例：18時に疲れている） 2. 「もし〇〇なら、△△する」の形で書く（例：もし18時に疲れていたら、帰宅せず駅前ジムに直行する） 3. 声に出して3回読む 4. 見える所に貼る	服薬が予定通り23.5ポイントUP（Brown et al., 2009）。メタ分析0.27SD（Sheeran et al., 2025）	状況と行動をセットにして、その場で考えなくて済むようにする

段階	つまずき	取り組み	やり方（今日からできる手順）	具体例（出典）	コツ・注意
②実行	A. 忘れる	WOOP（願い→結果→障害→if-then計画）	1. 願い（Wish）を1行書く 2. 叶ったときの気持ち（Outcome）を書く 3. 自分の中の最大の障害（Obstacle）を書く 4. 「もし障害が起きたら～する」（Plan）を書く。合計5分	小1への5週間指導で1年後の読解0.39SD UP（Schunk et al., 2022）。メタ分析0.27SD	想像だけ・計画だけより、組み合わせが効く
		チェックリスト	1. 行動に必要な手順を全部書き出す（例：ウェア準備→鍵→水筒→出発） 2. 順番に並べる 3. 行動する場所に置き、1つずつチェックする	修理工場で売上22%UP（Jackson & Schneider, 2015）	作業中にその場で確認する形が良いとされるが、RCTは少ない
		フィードバック	1. 測れる指標を1つ決める（歩数・体重・貯金額・勉強時間） 2. 記録方法を決める（アプリ・手帳） 3. 目標基準の横に毎日書く 4. 楽しくなくなってきたら記録頻度を週1に減らす	シャワー中の消費表示で11%省エネ（Tiefenbeck et al., 2019）。学習0.42SD、課題0.41SD	3分の1は逆効果。基準を示し課題に向ける。測定で楽しさが減ることも（Etkin, 2016）
	B. 面倒	デフォルト（初期設定）を変える	1. 「何もしなくても行動する」状態を作れないか考える 2. 定期予約・自動引き落とし・自動購入・固定予定など「断らない限り実行される」仕組みに変える 3. 解除は少し面倒にしておく	予約日時を先に入れて接種12ポイントUP（Chapman et al., 2010）。年金自動加入で10～30%UP。メタ分析0.68SD	「推奨」と伝わり、実施者が信頼され、追加確認が不要なとき効く。良いデフォルトがなければ能動的選択を
		便利にする	1. 行動までに必要な手間を全部書き出す 2. 一番大きい手間を1つ選ぶ 3. それを「半分以下」に減らす（道具を出しっぱなし・場所を近くに・前日に準備）。小さな工夫では効かない	奨学金申請の記入支援で大学継続8ポイントUP（Bettinger et al., 2012）	中途半端な工夫は効かない。思い切って減らす（Wisdom et al., 2010）
	C. 我慢できない	コミットメントデバイス（未来の自分を縛る）	1. 未達のときのペナルティを決める（寄付・友人への支払い・嫌いな団体への寄付） 2. 判定者を決める（友人・アプリ） 3. 書面またはアプリで約束する 4. 期限を設定する	禁煙確認で返金される口座で禁煙率3ポイントUP（Giné et al., 2010）	効くが、提供されても使う人は11%だけ。自分に必要だと気づかせる工夫が要る
		楽しさとセットにする（誘惑のバンドル）	1. 自分が「つい欲しくなるもの」を1つ選ぶ（ドラマ・音楽・甘い物） 2. それを「行動中だけ」に限定すると決める 3. 行動する場所にだけ用意する 4. 一緒にやる友人を誘う	ジムでだけ聴けるオーディオブックで通う率27%UP（Milkman et al., 2014）	楽しい種目を選ぶ、友人と一緒にやる。ただし休暇で効果が消えた
③習慣	A. 一貫した反復が足りない	反復に報酬を出す	1. 最初の1か月は「やった回数」に対して必ず小さな褒美を出す 2. 1か月後に次の2か月の目標と没収ルールを追加する 3. 3か月続いたら褒美を減らしてみる	1か月の報酬後も63～68%多くジムへ（Charness & Gneezy, 2009）	期間は長いほど効く。終了後に目標+コミットメントを足すと数年持つ（Royer et al., 2015）
	A. 一貫した反復が足りない	実行段階の手を繰り返し使う	1. 記録・通知・宣言のうち、効いたものを1つ選ぶ 2. 「1回やって終わり」にせず、毎週同じ曜日に続ける 3. 最低3か月続ける	フィードバックや社会規範を長期で続けると終了後も効果が残る（Byrne et al., 2024; Allcott & Rogers, 2014）	1回きりではなく繰り返す
		既存の習慣に乘せる（習慣スタッキング）	1. 毎日必ずやっている行動を1つ選ぶ（歯磨き・コーヒー・通勤） 2. 「〇〇のあとに、△△する」と書く 3. 2週間試して続かなければ別の既存習慣に変える	「歯磨きのあとにフロス」で習慣化率UP（Judah et al., 2013）	理論は魅力的だがフィールド実験は1件（50人）のみ。過信しない
	B. 崩れやすい	時間を固定せず、ばらばらにやる	1. 「〇時に必ず」を「今日のどこかで」に変える 2. 朝・昼・夜の候補を3つ用意する 3. 空いたところでやる。やった時間を記録して「どの時間でもできる」と確認する	同じ2時間枠より変動時間の方が介入後も持続（Beshears et al., 2021c）	固定時間の習慣は予定が崩れると一緒に崩れる
		予備日を最初から入れる	1. 週の目標回数を決める 2. そのうち「1～2回は休んでもOK」と最初から決める 3. 休んだ日は「予備日を使った」と記録する（失敗ではない） 4. 予備日を使い切っても翌週はリセット	未達を数日許容すると1回の失敗で投げ出しにくい（Sharif & Shu, 2021）	「どうにでもなれ効果」（Cochran & Tesser, 1996）を防ぐ
		環境の変化を避ける／再設計する	1. 休暇・引越し・異動など予定されている変化を書き出す 2. その期間の「最低限版」（5分だけ・週1回だけ）を決める 3. 変化後1週間以内に、新しい場所・時間で仕組みを作り直す	休暇・転校・一時的ショックで習慣は消える（Milkman et al., 2014; Wood et al., 2005; Cefala et al., 2025）	変化が避けられないなら、新しい環境で仕組みを作り直す

■注意事項

- ・SD＝標準偏差。効果の大きさの単位で、0.2が小、0.5が中、0.8が大の目安
- ・数値はすべて論文記載の推定値で、著者自身が「桁の目安」として扱うよう求めています。公表された効果量は出版バイアスで膨らみがちで、最近の厳密な研究ほど効果は小さい傾向があります
- ・著者自身が「分類は必然的に不正確で、多くの手は複数の段階に効く」と明記しています

■使い方：①どの段階で止まっているかを見る→②つまずきを1つ特定する→③「やり方」欄の手順を1つだけ実行する→④2週間試して効かなければ別の行へ

- ・「やり方」欄は、論文の知見をもとに筆者（はびテック）が日常向けに翻訳した手順であり、論文に手順として書かれているものではありません