

<教育シリーズ(1)>

【原著】

タバコ対策の推進における「空気」の役割

—社会規範アプローチ適用の可能性

野村英樹¹⁾

タバコを吸い始めないこと、禁煙すること、受動喫煙を防止するために共有のスペースを禁煙化することは、何れも科学的に正しいことである。しかし、人間社会においては、正しいことを行うことが常に容易とは限らない。それは何故であろうか？

「集団規範への同調」現象

社会心理学的な知見によれば、人の思考や行動は、その人が置かれた状況の影響を強く受けている。スタンフォード大学の社会心理学者Zimbardoの近著によれば、特に「集団規範への同調conformity to group norms」と呼ばれる現象は古く1930年代から知られているが、Aschによる「視覚の認知に関する研究」はとりわけ有名である。この研究に参加した123名の参加者は、1枚のカードに描かれた1本の線が、もう1枚の別のカードに描かれた3本の長さの異なる線のどれと同じ長さであるかを声に出して回答するという簡単な作業（単独で行った場合の誤答率は1%未満）を18回繰り返した。実は、問題として出される線の長さは常に、比較の対象である3本の線のうち中間の長さの線と等しくなっており、またこの作業は8名のグループで行われたが、参加者以外の7名は研究者側が用意した「サクラ」で、最初の1回は皆が正しく回答するが、2回目以降の17回のうち12回は、わざと揃って間違っ（長い線と等しい、または、短い線と等しい）回答することになっていた。すると、自分の見たままの正しい回答を貫き通した参加者は全体の10%に満たなかったのに対し、多くの参加者は12回中8回程度は「自分以外の7名」の回答になびいてしまい、ほ

ぼ常に「自分以外の7名」と同じ間違っった回答をした参加者も30%程度に上ったという。

最近のfMRIによる研究では、類似の研究で誤答した場合に活動しているのは視覚に関する部分だけであったのに対し、他のメンバーの誤った回答に抵抗して正しい答えを出した場合には、前脳の中で葛藤や計画などの高度な精神活動を司る部分に活動が見られたことが明らかにされている。この結果は、間違っているはずの他のメンバーの回答に迎合する場合にはではなく、正しいはずだが他のメンバーとは異なる回答を出す場合にのみ、精神的な負荷がかかる、ということを表している。

「多数の無知」現象

もう一つさらに興味深い社会心理学的知見として、Allportらにより1929年に提唱された「多数の無知pluralistic ignorance」と呼ばれる現象がある。これは、集団の一人ひとりのメンバーのほとんどが個人的には集団規範に反対であるにも関わらず、自分以外のほとんどのメンバーがその規範を受容していると誤って推察してしまっている状態を指す。良く知られている例が、大学生の大量飲酒である。すなわち、大学生の多くは個人としては大量飲酒などしたいとは思っていないが、他の大学生は大量飲酒を受け容れていると思い込んでいる。このような状況で彼らは、仲間外れにされることを恐れて大量飲酒に反対することができなくなってしまうばかりか、「集団規範への同調」現象により、自分も大量飲酒をして仲間に加わろうとしてしまう。高校生の喫煙などでも同様に、実際に喫煙している高校生は少数で

1) 金沢大学附属病院 総合診療部・総合診療内科

責任者連絡先：野村英樹
石川県金沢市宝町13-1 (〒920-8641)
金沢大学附属病院
TEL 076-265-2000 (代)

あるにも関わらず、高校生の多くは同級生たちの多くが喫煙していると誤って思い込んでおり、自分も早く喫煙を始めないと仲間に加われないと思い込んでしまうのである。

「多数の無知」を伴う「集団規範」への対応

理論的に言って、「多数の無知」とは単に思い込みに過ぎないので、把握した正確な情報を集団の構成員に伝達すれば、「集団規範」に関する思い込みに基づく「ずれ」の部分が解消され、「集団規範」は正しい値に近づくはずである。しかしそれだけでなく、もし誤った集団規範に「同調」して集団の構成員の一部が「行動」してしまっていたとすれば、正しい情報を伝達することにより集団規範が修正されると、彼らの行動の「同調」による部分も修正されるのではないかという仮説が成り立つ。そうして一部の集団構成員の行動が修正され、その修正の事実についての情報をさらに集団にフィードバックすれば、集団規範はさらに改善され、逆にその修正された集団規範に「同調」して、他の集団構成員の行動をも改善する可能性すらあることになる。このような手法は「社会規範アプローチSocial Norms Approach」などと呼ばれ、さまざまな問題行動に対して実際に応用され成果を挙げているが、最も注目されている領域の一つが大学生の飲酒行動であり、既にCochraneのシステマティックレビューも行われ、情報フィードバックの方法などにより効果の違いが存在する可能性が指摘されている。

ここで重要なことは、社会規範アプローチが効果を生む原動力は、「そのような問題行動をとっている学生は少ない」という情報ではなく、「多くの学生はそのような問題行動はとっていない」という情報の側にあるということであり、情報のフィードバックの際にはポジティブな表現を用いることが推奨されることである。すなわち、「大量飲酒しているのは学生のa%だけだ」という表現ではなく、「学生のb%は大量飲酒していない」という表現である。もちろん $a + b = 100$ (%) なのだが、前者が「悪い行動」および「悪い行動をとっている学生」に焦点を当てているのに対し、後者は大量飲酒しないという「良い行動」および「良い行動をとっている学生」に光を当て、そちらの方が多数派であることを直接的に表現している。

このようにポジティブなメッセージでフィードバックを行う社会規範アプローチを、特に「ポジティブ規範アプローチPositive Norms Approach」と呼んでいる研究者もいるようである。彼らは、「悪い行動」および「悪い行動をとっている学生」に焦点を当てたフィードバックは、例えそちらが少数派であっても、悪い行動をとることで注目が得られるという誤ったメッセージを受け取ってしまう可能性も指摘している。特に、同じa%であっても、「a%の学生が大量飲酒している」のように、その数字を多いものとしてとらえたメッセージは、その行動への「同調」を誘発する可能性があるため要注意である。

社会規範アプローチのタバコ対策への応用1～能動喫煙

ここまで述べて来た社会心理学の知見は、タバコ対策の推進という点で、いくつかの示唆を与えてくれている。能動喫煙について言えば、学校や職場、コミュニティという枠組みで、前述の社会規範アプローチを試みることが当然考えられる。「こんなに多くの人が吸わなくなっている」というポジティブなメッセージを、それぞれの枠組みの中で行った調査結果に基づいてフィードバックするのである。喫煙率が25%ならば「4人のうち3人はタバコを吸いません」、20%ならば「5人のうち4人は吸いません」、10%ならば「10人中9人は吸いません」ということになる。

このアプローチは、特に喫煙防止において効果が現れやすい。米国モンタナ州では、モンタナ社会規範プロジェクトMontana Social Norms Projectの一環として、1999年から2001年にかけて、「MOST of Us Are Tobacco Free」というキャンペーンを行っている。これは12～17歳のティーンを対象としており、最初の1年間は州内のMissoula商業圏に位置する3つの郡を対象とし、商業圏が異なる他の郡を対照として比較、2年目はMissoula商業圏の7郡全て（このエリアに住むティーンは21,300人で、州全体の28%を占める）を対象とし、州に属する他の49郡全てを対照として、それぞれ4ヶ月および8週間のテレビやラジオ、印刷物を使ったキャンペーンの効果を検証した。

キャンペーン前の調査で、タバコを吸った経験があるティーンは、介入群で27%、対照群で25%であったが、

①同世代のティーンズの喫煙経験率がどの程度だと思っているか

との質問に対する回答の平均はそれぞれ54%と60%で「多数の無知」が明らかとなり、また、

②同世代のティーンズで過去30日以内に喫煙した者がどの程度いると思うか

との質問に対してはそれぞれ26%と30%で、群間に差はなかった。その後行われたキャンペーンは、「Most (70%) Montana teens are tobacco freeほとんど(70%)のモンタナ州のティーンズはタバコを吸わない」というメッセージが用いられた(図1)。キャンペーン終了後の同様の調査では、①はそれぞれ53%と61%、②はそれぞれ22%と30%で、いずれも介入群が有意に低かったが、①は27%という実際の値と比較すると介入群でもまだ「多数の無知」現象は解消されていない。しかしながら、1年の間に初めてタバコを吸ってみた

ティーンズの割合は介入群で10%、対照郡で17%であり、喫煙開始という「行動」には41%もの抑制効果が得られている。

また奥田は、工業高校の全生徒(1~5年生)を対象に、喫煙に関する年1回の意識調査を行い、その結果を「週刊タバコの正体」と題する印刷物の中で全生徒にフィードバックしている。「一生タバコは吸わないつもり」との記述に「はっきりYesと思う」と回答した生徒の割合が、2009年の72%から2010年は75%と増加するなどしている。この調査は「多数の無知」を明らかにするための調査ではなく、また「週刊タバコの正体」の他の号で奥田はタバコに関するさまざまな情報提供を継続的に行っているため、これらの増加が全て調査結果のフィードバックによるものであるとは言えないが、少なくともこのような調査とその結果のフィードバックが好意的に受け容れられているものと思われ、喫煙に関連する行動のみならず、意識の面への社会規範アプローチの応用の可能性を示している。

社会規範アプローチのタバコ対策への応用2~受動喫煙

職場や公共の場の禁煙化推進について考える時、その考え方や行動の変化を促すべき対象集団として、

- ①その場で働く職員の集団、
- ②その場に同時に存在する職員と利用者から構成される集団、および、①と②に影響を与える存在として

③地域コミュニティ

を考える必要がある。主として①は、場の禁煙化を決定する前に考え方を変えなければならない集団であり、②および③は、場の禁煙化の実施において考え方や行動を変えなければならない集団と言えるだろう。そして多くの場合、それぞれの集団には喫煙者も非喫煙者も含まれるが、①~③の集団における「集団規範」が受動喫煙を容認するものになっているとすれば、考え方や行動の変化を促すべき対象には非喫煙者も含まれると考えるべきである。

一たびある集団の「集団規範」を変える必要があると認識したならば、まず最初に検討しなければならないのは、その「集団規範」が前述の「多数の無知」のメカニズムによって生じた誤った思い込みである可能性である。これを確認するためには、その集団に対して質問紙

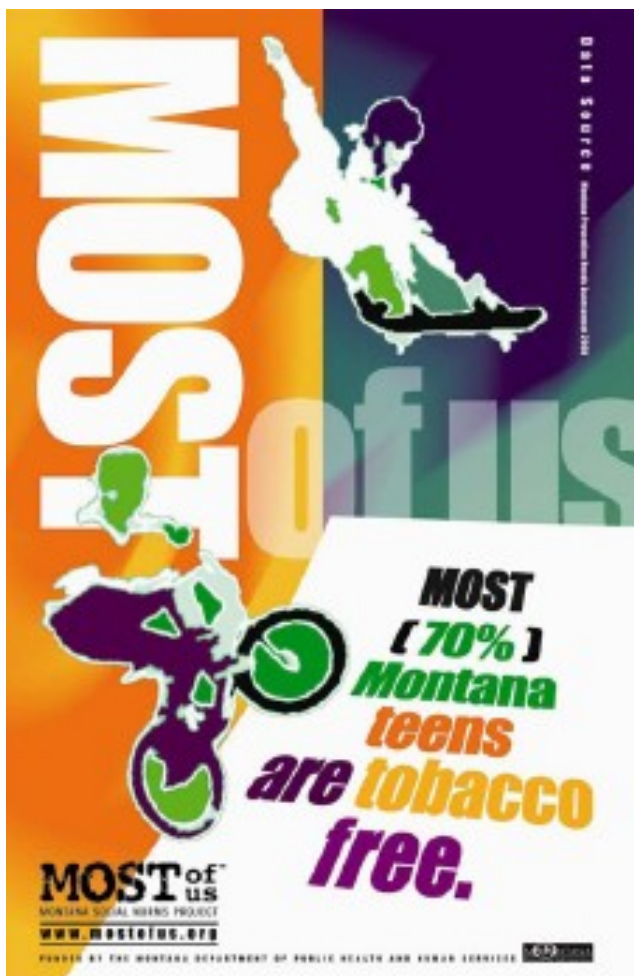


図1 Most (70%) Montana teens are tobacco free
キャンペーンのポスター

調査（いわゆるアンケート調査）を行えば良い。その内容は、「あなたは～しますか？」ないし「あなたは～すべきだ（すべきではない）と思いますか？」などと尋ね、加えて「あなたは、（同じ集団の）他の人たちの何割程度が～していると思いますか？」と尋ねることになる。最初の質問で「～する」ないし「～すべきだ（すべきでない）」と回答した割合と、次の質問の回答の平均や中央値との間に大きなギャップがあれば、そこに「多数の無知」が存在することになる。

例えばあなたが所属する職場において、「職場では職員は受動喫煙を受けていない」、あるいは「職場での受動喫煙を職員は迷惑に思っていない」という、間違っただけの集団規範が存在するという問題意識を持ったとする。このような時には、職員の喫煙率だけでなく、「職場で受動喫煙を受けているか」と「何割程度の職員が職場で受動喫煙を受けていると思うか」や、「職場での受動喫煙に対して迷惑に感じているか」と「何割程度の職員が職場での受動喫煙を迷惑に感じていると思うか」などを調査することを検討すると良いだろう。その結果をフィードバックすることにより、職場の禁煙化を促進できる可能性がある。同じような調査を飲食店の顧客を対象として行い、その結果をフィードバックすれば、飲食店の禁煙化を推進することができるかも知れない。

あるいはある地域において、「喫煙者は特に禁煙の表示がないレストランでは喫煙する」という誤った社会規範が存在するという問題意識をもったとする。この場合には、その地域の住民の喫煙者に対して、「あなたは特に禁煙の表示がないレストランで喫煙しますか？」と尋ね、「はい」と答えた回答者の割合を計算する。続いて、同じ地域の住民（喫煙者と非喫煙者の両方を含む）に対して、「あなたは喫煙者の何%程度が、特に禁煙の表示がないレストランで喫煙していると思いますか？」と尋ね、それに対する回答の平均値を算出する。前者が20%、後者が50%であったとすれば、「喫煙者のおよそ半数が、特に禁煙の表示がないレストランで喫煙する」という「集団規範」は思い込み（実際は5人に1人）であることが判る。その結果をメディアなどを通じて地域住民にフィードバックすることにより、「喫煙可」と明示されたレストラン以外での喫煙が減るかも知れない。

なお、前述の奥田の調査では、「学校でタバコを吸っ

てほしくない」に賛同する生徒の割合は、2009年の61%から2010年は63%へと増加していたそうである。

「空気」を変える

数年前、「空気が読めない」を「KY」と略す若者言葉が話題となったが、日本人は昔から、「（場や社会の）空気」を気にする傾向がある。ある辞書の「空気」の項には

くう・き 【空気】

1. 地球を包む大気圏の下層部分を構成する無色透明な混合気体。高度数十キロまでは、水蒸気を除くと組成がほぼ一定で、体積比で窒素78.09、酸素20.95、アルゴン0.93、二酸化炭素0.03のほかネオン・ヘリウムなどを含む。乾燥空気1リットルの重さはセ氏零度、1気圧のとき1.293グラム。
2. その場の雰囲気。「職場の一になじむ」「陰険な一が流れる」「自由な一を吸う」

と記載されている。本稿で述べてきた「集団規範」も、この「場の空気」の一種であると考えられるかも知れない。

受動喫煙について言えば、「ここではタバコは吸えない」という「空気」を作ることである。そのように拡大して考えると、必ずしも集団規範の修正だけでないはずである。例えば、レストランやホテルのロビーに鳥のさえずりをBGMとして流したり、微かに良い香りのする花を飾ったり、ロハス（Lifestyles Of Health And Sustainability健康と環境を志向するライフスタイルの略）志向の雑誌を置いたりといったことにより、「ここではタバコは吸えない」という「空気」を作り出すことができる。喫煙者のクレームを恐れて場の禁煙化を躊躇している場合には、このような工夫を楽しむことをお勧めしたい。

最後に、社会規範アプローチを推奨する研究者の中には、「タバコなんか吸っていると、将来こんな恐ろしい病気になるよ」と閉塞性動脈硬化症で切断した下肢の写真を見せるような従来から広く行われてきた健康教育は、その写真が恐ろしければ恐ろしいほど現在健康な人には現実味がなくなり、単なる「健康テロリズム」だ

と批判する者もいる。しかしながらこのような批判こそが、彼らが「悪い行動」だと考える行動（恐ろしい写真を見せること）に焦点を当てており、批判された側に不要な反発心を抱かせるといっても好ましくないことを指摘しなければならないだろう。むしろ、社会規範アプローチの効果の大きさを科学的に実証し、この手法を普及させて、「社会規範アプローチをとることを新たな社会規範とする」ことを目指すべきなのではないだろうか。

謝 辞

貴重なデータの引用をご快諾頂いた和歌山工業高校産業デザイン科の奥田恭久先生に、深甚の謝意を表します。

本研究の一部は、平成22年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「今後のたばこ対策の推進に関する研究」（主任研究者望月友美子）の一環として行われた。

- vi) Moreira MT, Smith LA, Foxcroft D. Social norms interventions to reduce alcohol misuse in University or College students. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2009, Issue 3.
- vii) <http://www.mostofus.org/>（アクセス日：2010年8月22日）
- viii) Linkenbach J, Perkins HW. Most of Us Are Tobacco Free: An Eight-Month Social Norms Campaign Reducing Youth Initiation of Smoking in Montana. in Perkins HW, ed. *The Social Norms Approach to Preventing School and College Substance Abuse: A Handbook for Educators, Counselors, and Clinicians*. Jossey-Bass, 2003.
- ix) 奥田恭久. 週刊タバコの正体第217号. 2010.
- x) 山本七平. 「空気」の研究. 1977.

参考文献

- i) Zimbardo P. Investigating social dynamics: Power, conformity, and obedience. in *The Lucifer effect: Understanding how good people turn evil*. Random House, 2007; 258-323.
- ii) Asch SE. Studies of independence and conformity: A minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs* 70 (1951): whole no. 416.
- iii) Berns GS, et al. Neurobiological correlates of social conformity and independence during mental rotation. *Biological Psychiatry* 2005; 58: 245-53.
- iv) Karz D, Allport FH. Student's attitudes: A report of the Syracuse University Research Study, 1928, Craftsmen press.
- v) Wechsler H, et al. Health and behavioral consequences of binge drinking in college: A national survey of students at 140 campuses. *JAMA* 1994; 272: 1672-7.