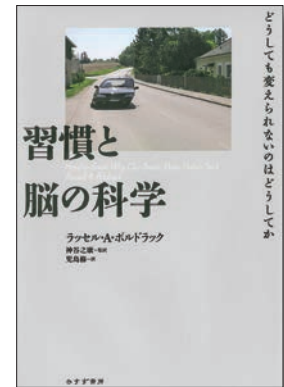


『習慣と脳の科学 どうしても変えられないのはどうしてか』

ラッセル・A・ポルドラック 著

食料領域 研究員 玉木 志穂



『習慣と脳の科学 どうしても変えられないのはどうしてか』
著／ラッセル・A・ポルドラック
監訳：神谷之康
訳：児島修
出版年／2023年
発行所／みすず書房

本書は、スタンフォード大学の心理学者で脳と心の関係を研究しているラッセル・A・ポルドラックの“Hard to Break: Why Our Brains Make Habits Stick”を日本語に翻訳した書籍です。「習慣とは何か？」という問いからはじまり、神経科学や心理学の研究を引用しながら、いかに人間の行動を変えることが難しいかを説明しています。著者が本書の中で述べていますが、習慣を変える魔法のような解決策が提示されている書籍ではありません。ですが、本書の中で紹介されている既往研究を通して個人の行動変容のための新たなアイデアを得ることが期待できる一冊です。

本書は全二部構成で、第Ⅰ部では習慣がどのようにして形成されるのか、また、なぜ習慣を断ち切ることが難しいのかを神経科学や心理学の研究例を用いて解説しています。「習慣」とは、自動的に引き起こされる行動や思考であり、特定の目標と結びつくものではなく、そして強固な持続性があると定義しています。また、習慣の基盤となる脳のシステムについても脳のMRI画像などを用いながら説明しており、習慣の形成において神経化学物質のドーパミンが中心的な役割を果たしていることが解説されています。さらに、習慣を変えるときに誰もが意識する自制心や、習慣が発生するメカニズムの多くが同じである依存症についても神経科学の先行研究を用いながら解説しています。

そして、第Ⅱ部では第Ⅰ部で説明された習慣を変えるための、すなわち行動変容を促すためのアプローチや理論的な枠組みを提示しながら、問題解決に取り組むためのアイデアが散りばめられています。医療分野において、個人の行動変容を無関心期、関心期、準備期、行動期、維持期の5つのステージに分けて捉える理論として広く受け入れられているトランスセオレティカルモデルの先行研究を示した上で限界を論じ、新たな介入の標的として環境、習慣、目標指向行動といった枠組みを提示しています。その上で、現在利用できる行動変容のヒン

トとして、行動経済学で援用されるデフォルト理論、損失回避、フレーミングの研究事例を示しています。

本書では150本以上の文献を引用しながら、習慣とは何か、また個人の行動変容を促すヒントを挙げていますが、それぞれの研究の限界も説明していることが本書の特徴であると感じます。つまり、個人の行動変容が難しい理由には、行動の背後に環境や状況の影響に加えて、脳のメカニズムの複雑さがあり、本書の多くの部分でそのことを説明しています。

そのような中、第Ⅱ部の最後では、神経科学の進歩によって将来可能になる行動変容の足掛かりとして個人レベルでの診断に基づき、患者別に個別化した治療を提供する「プレジジョンメディシン（精密医療）」を挙げています。従来行われてきた「ランダム化比較試験」では、誰もが同じように反応すると仮定する問題点があり、個人によって反応が異なるといった限界があります。この代替アプローチとして個人に対してさまざまな治療法を試験する「N-of-1 臨床試験」を挙げています。具体的には、1人の患者に対してさまざまな処置をランダムに与えてそれぞれの処置を評価し、効果的な治療法を明らかにするアプローチです。最終的には、「N-of-1 臨床試験」によって得られる個人の行動変容を積み上げることで社会問題の行動変容につなげ、ひいては社会行動を持続可能な道へ導くことを著者は期待しています。

以上のように本書は、神経科学や心理学の多くの研究知見を紹介しながら、最後に行動変容を促すヒントを示した意欲的な一冊です。通読することを強くお勧めしますが、興味のある章から読んで多く学びがあると思います。多くの方に一読をお勧めいたします。