

表 5.5 ISM モデルの因子 factors を行動変容ホイールとリンクする

行動変容ホイール	ISM モデル
COM-B モデル構成要素	
身体的ケイパビリティ 身体的スキル	本 COM-B 構成要素にコードされる ISM 要因はない
心理的ケイパビリティ 必要な思考プロセス（理解、理由づけ）に関われるだけの能力	スキル 行動を実施するために知る必要があること。これらは手続き的知識（「ノウ・ハウ」）と事實的知識（「それが何かを知る」）の両方を含む（個人）
内省的動機づけ 評価や計画を含む内省的なプロセス	費用／便益 認知された便益（または「効用」）が、それを行うことによる認知された費用（時間など非金銭的コストを含む）に対して重みづけられて計算される、意思決定のための基本的な方法。しかしこの意思決定は綿密な計算よりはエラーを起こしうる精神的な近道に基づいていることが多いことが最近の研究で報告されている（個人） 能力 問題となっている行動を起こして、やり遂げる自信。通常は特定の目的や状況と関連するが、自信がほとんどない場合に「低能力 low agency」とも表現される（個人） 役割とアイデンティティ その時点で果たしている個人の「役割」（母、被雇用者、フットボールサポーター等）に基づく様々な行動や態度のレパートリーに関連した役割。アイデンティティという関連した概念は、個人の自分は誰かと感じる内的感覚である（社会） 価値 個人の動機づけシステムの基本要素の一部。最も抽象的で広範なもの（個人） 信念 個人の動機づけシステムの基本要素の一部。 特定の世界観（個人） 態度 個人の動機づけシステムの基本要素の一部。対象、活動や他人など特定のものに対する考え方（個人）
自動的動機づけ 連合学習および／または生来の気質から発生する感情や衝動を含む自動的なプロセス	感情 何かに対してどう感じるか。感情的な反応は行動科学における意思決定の一側面である（個人） 習慣 ほとんど意識せずに自動的かつ頻回に行われる行動で、通常同じ時間や場所で行われるもの。これらはルーチンとも理解される（個人）
物理的機会 環境から与えられる機会	インフラストラクチャー（基盤） ハード・インフラは、人々が住む環境により規定される行動の選択肢の明確な境界線と関連する（例えばバスによる交通サービスの提供がなければバスに乗る機会はない）。このような要因は、意識が高い人でさえ当該行動をとることを妨げる場合がある。ハード・インフラと並んで、ソフト・インフラもまた個人の日々の活動を束縛するが、それほど確固たるものではない。「時間とスケジュール」および「ルールと規制」を参照（物質） 対象物 多くの行動（例：自転車で職場まで行く）は対象物の使用を含み（例：自転車、職場での自転車置き場）、必要物がないと行動がとられない場合がある。技術、対象物および利用者が相互作用しあい、時には対象物のために所有者が、あるプラクティスにどの程度時間を使うかなど重大な影響を受ける場合がある。（文脈） 時間とスケジュール 時間は毎日の活動を行う上で有限な資源である。お金のように競合する需要の中で配分せざるを得ない希少な資源である（物質）

社会的機会 文化的環境から与えられる機会（例：我々の言語を形づくる言葉や概念）	規範 他人（特に重要な他人）が自身の行動をどのように見るかということに関する人々の認知。逆にこれらの認知は人々の行動を決定する際に強い影響を及ぼす（社会） 嗜好 特定の社会集団に属していることを示唆する好み（例：よく聴く音楽の種類、テーブルマナーなど）。これらの嗜好は集団として発展し、適切で望ましい行動の理解の共有に基づく（社会） 意味 イメージ、アイデア、隠喩、関連などを含む文化的に構築された日常生活の理解。これらの意味は行動や行為に有効な枠組みを設定し、そのようにふるまうことが行動の仕方、理解の仕方に影響する（例：一般文化では昔は喫煙は洗練や魅力を意味したが、今では不健康な生き方をより示唆する）（社会） オピニオンリーダー 例えば社会規範を形作るのに強い影響を他人に与える個人（社会） 組織体 特定の活動に従事していたり他の人々とインタラクトしている場合、組織体は個人からなる集団の行動に影響を与える。組織体は法制度のような公的なものでも、家庭のように公的でないものでもよい（社会） ネットワークと関係 活動の軌跡を同定して実施する個人間のつながり（「社会資本」とも呼ばれる）。全体としては、社会資本はアイデア、イノベーションや行動がどのように広まりうるかを説明するのに役立つ（社会）
介入機能	
教育 知識や理解を深める	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
説得 コミュニケーションを用いて、肯定的／否定的な感情を誘発したり、行動を促したりする	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
インセンティブ付与 報酬を期待させる	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
強制 罰や代償を予測させる	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
トレーニング（訓練） スキルを与える	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
制限 規則によりターゲット行動をする機会を減らす（または競合する行動をする機会を減らしてターゲット行動を増やす）	ルールと規制 特定の行動を規定または禁止するために政府など公的な機関により設定されるもの（例：税制度などを通じて行う）。しかしルールや規制は暗示的でもある。例えば非公式な組織体にいる人に対して適切な行動を決定する場合など（物質）
環境再構築 物理的または社会的な状況を変える	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
モデル（模範）提示 人々が熱望したり模倣したりできるような模範を提供する	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
実行支援 ケイパビリティ（教育や訓練以上のもの）や機会（環境再構築以上のもの）を増やすために、手段を増やす／障壁を減らす	この介入機能にコードされる ISM 要因はない

政策カテゴリー	
コミュニケーション／マーケティング 紙、電子、電話や放送媒体を用いる	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
ガイドライン プラクティスを推奨したり義務化する文書を作成する。サービス提供にかかわるすべての変化を含む	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
財政政策／措置 財務コストを減らす／増やすために税制度を使用する	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
規制 行動やプラクティスについてのルールや原則を確立する	ルールと規制 特定の行動を規定または禁止するために政府など公的な機関により設定されるもの（例：税制度などを通じて行う）。しかしルールや規制は暗示的でもある。例えば非公式な組織体にいる人に対して適切な行動を決定する場合など（物質）
法整備 法律の作成や改正	ルールと規制 基本的に特定の行動を規定または禁止するために政府など公的な機関により設定されるもの（例：税制度などを通じて行う）。しかしルールや規制は暗示的でもある。例えば非公式な組織体にいる人に対して適切な行動を決定する場合など（物質）
環境・社会環境の設計／整備 物理的・社会的環境を設計／制御する	この介入機能にコードされる ISM 要因はない
サービス提供 サービスを届ける	この介入機能にコードされる ISM 要因はない