

ポケモン GOがもたらした、行動・意識の変化 ～「歩く」を習慣化させるものは何か～

生活者研究センター
ヒューマンヘルスケア研究室

日本では2016年7月に配信がスタートした、位置情報ゲームアプリ、『ポケモン GO』（以下、ポケモン GO）。現在でも幅広い世代の人々に楽しまれ、ポケモン GOを始める前より「歩くようになった」「外出が増えた」などの行動変化・健康効果を感じている人が少なくありません。そこで、プレイヤーの行動実態や継続理由などの調査から、健康行動の習慣化のための要素について考察しました。

- 幅広い世代に受け入れられる理由は「気軽さ」「楽しさ」「かわいさ」
- ポケモン GOに熱中する人ほど歩く時間・機会が増加
- 「歩く」のが「楽しい」。ポケモン GOで行動と意識に変化
- 「楽しさ」が習慣化につながる

【調査概要】

「ふだんのくらしと健康意識に関する調査」

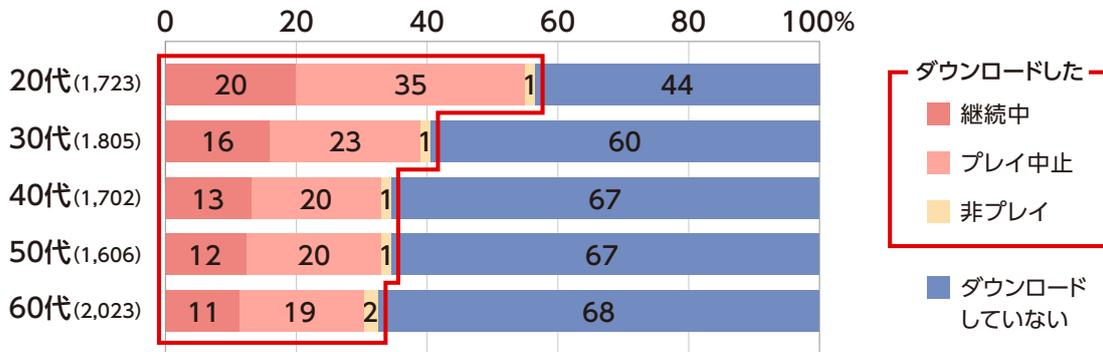
調査期間：2016年12月（日本配信5ヶ月後）
調査方法：インターネット調査
調査対象：全国20～60代男女（学生を除く）
回答者数：21,133人

調査期間：2017年7月（日本配信1年後）
調査方法：インターネット調査
調査対象：全国20～60代男女（学生を除く）
回答者数：20,095人

調査期間：2017年2月～5月
調査方法：家庭訪問インタビュー
調査対象：首都圏在住、ポケモン GOを継続している20～60代男女
※ポケモン GOを始めて歩く時間や機会が増えた人
対象者数：15人

幅広い世代に受け入れられる理由は「気軽さ」「楽しさ」「かわいさ」

ポケモン GOのダウンロード状況は、20代の半数以上、40代以降では3割以上(図1)。いずれの年代も、ダウンロードした人のうち約3割の人々が現在も継続しています。

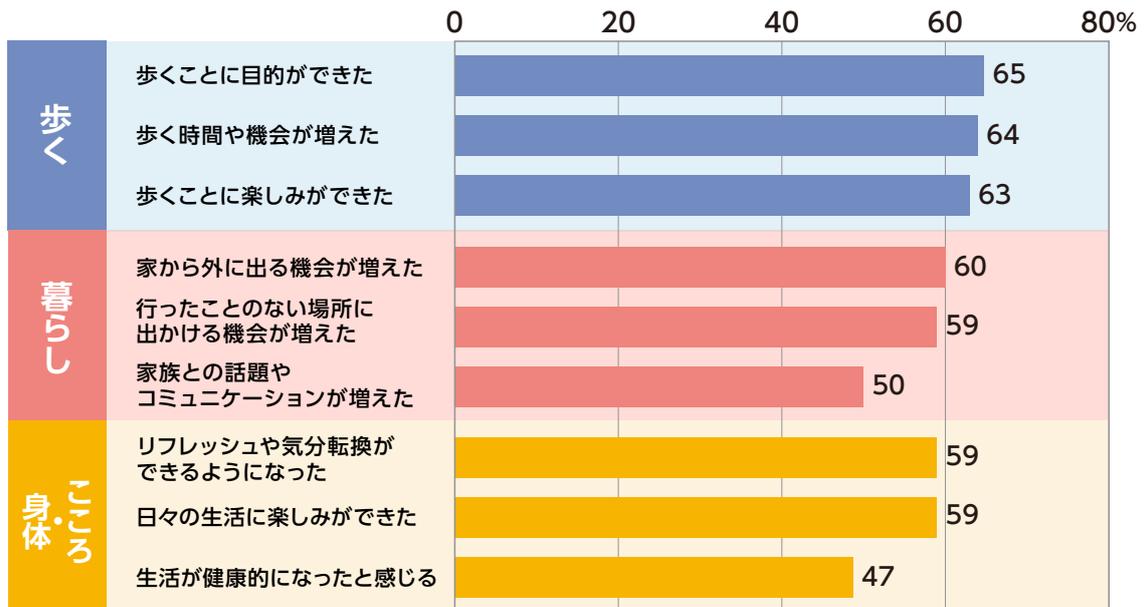


ポケモン GOを知っている男女(スマートフォンまたはタブレット所有者) 8,859人
2017年7月(花王 生活者研究センター調べ)

(図1) ポケモン GOのダウンロード、プレイ状況

ゲームを継続している理由は、「暇つぶしになる」「いつでも自分のペースでできる」「通勤や買物、散歩などのついでにできる」「ゲームが楽しい」が高い結果でした。年代別にみると、20~30代は「ゲームが楽しい」「ポケモンがかわいい」、40~50代は「いつでも自分のペースでできる」「気分転換になる」、60代では「ただ歩くだけより張り合いがある」が高い傾向にありました。

ポケモン GOを始めてからの変化では、全体の6割以上が「歩く時間や機会が増えた」と回答しました。また、「歩くことに目的ができた」「家族とのコミュニケーションが増えた」「リフレッシュや気分転換ができた」「日々の生活に楽しみができた」など、ゲームでありながら、身体的効果にくわえて精神的効果も感じているプレイヤーが多いことがわかりました(図2)。



ポケモン GOを週1回以上プレイしている20~60代男女 774人(複数回答)
2017年7月(花王 生活者研究センター調べ)

(図2) ポケモン GOを始めてからの変化

ポケモン GOに熱中する人ほど 歩く時間・機会が増加

ポケモン GOを始めて「歩く時間や機会が増えた」と感じている人のインタビューから、ポケモン GOの継続プレイヤーは大きく4つに分類できそうです(図3)。



(図3) ポケモン GOのプレイ状況と歩く行動

グループ①は、ポケモン GOをきっかけに、それまでの移動手段をバスや電車から徒歩に変えたり、プレイのために出かけるようになった結果、歩く時間や距離が倍以上になり、歩く意識も大きく変化していました。グループ②は、もともとの几帳面さからプレイが習慣化し、いつかコンプリート(ポケモン図鑑を完成)することを目標に毎日続けていますが、わざわざプレイのために行動を変えたり遠出まではしていませんでした。グループ③は、流行に関心があり職場の同僚や家族がポケモン GOをしているから継続しているものの、周りがやめるとやめるかもしれないと考えていました。グループ④は、自分自身はそれほどポケモン GOに関心がないものの、子どもと一緒にするため、家族や友人との会話や交流のために、週に1回程度の低い頻度で続けていました。

「歩く」のが「楽しい」。 ポケモン GOで行動と意識に変化

ポケモン GOをきっかけに行動や意識が大きく変化した【①ポケモン GOに“ハマリ”生活や歩く意識に変化】のグループから、歩く習慣がなかったり、なかなか実行できなかった人まで、「歩く」ことが「楽しい」に変化した事例を紹介します。

事例) 外に出る目的ができ、自分にも自信



Aさん(女性/28歳/会社員)
未婚、都内ひとり暮らし

始めたきっかけ

小さい頃からポケモンが好き。TVでダウンロードの生中継を見て、やり方も分からないままダウンロード。

ポケモン GOがなくなったら？

こんなに歩けるようになるとは思わなかった。ポケモン GOはやめても歩くのはやめないと思う。

始めてからの変化

こんなに歩くと思わなかった。

それまで家の中でずっと携帯を見たり、TVを見たりする生活。家の目の前がバス停で、職場も狭く歩くことがなかった。今は帰りのバスをポケモン GOのために30分歩いている。

外に出る目的ができた。世界が広がった。

ゲームのために遠出するのは交通費がかかるし抵抗があった、でも行ったら楽しくて無駄じゃなかった。友達と一緒に山下公園、江の島にも初めて行った、見える景色が変わり、新しい発見もあり、リフレッシュできる。

これくらいなら歩ける自分に気づく。

ポケモンを探すのに階段の上り下りも多く、けっこう歩いたけど疲れてなかった。今まで歩いていなかっただけで、意外と体力は大丈夫なんだと思って、嬉しかった。

事例) 健康になった気がする



Bさん(男性/33歳/会社員)
未婚、ひとり暮らし

始めたきっかけ

ポケモン世代だがゲームとしての興味はなかった。ミーハー心で始めた。

ポケモン GOがなくなったら？

今は飽きないしやめようと思わない。もしなくなったら、歩かず、移動はまた電車にってしまうかな。

始めてからの変化

1日1時間は歩くようになった。

以前は駅までの往復の移動20分だけだったが、ポケモン GOで距離をかせぐために週に2~3回、仕事での移動を徒歩にしたり、帰路を1時間かかる徒歩に変えた。

インドア派だったが、外出機会が増えた。

プレイするため歩くようになり、東京のいろんな有名な場所を知り、上京してずいぶん経って東京デビュー。今までも歩くのは苦ではなかったが、歩くタイミングがなかったと気付いた。

健康になった気がする。

運動しないと、この先危険と思いつつその気がなかった。
効果実感は特にはないが、始める前よりは健康になったんじゃないかと思う。

事例) 日曜は娘と一緒に外でプレイ



Cさん(女性/45歳/パート勤務)
夫、長女との3人暮らし

始めたきっかけ

もともと歩くのが好きなので魅力的で絶対やりたいと思った。娘がポケモン好き。

ポケモン GOがなくなったら?

なくなったら困る。生きがいと言っても大げさでない。今は分からないがあと1年は続ける。

始めてからの変化

歩く時間も機会も、すごく増えた。

もともと歩いていたが、こんなに歩くとは思っていなかった。
以前はパートの日は疲れて帰るだけだったが、今は帰り道にも30分は歩く。
パートのない日、日曜も以前の倍は歩いている。

日曜は娘と一緒に必ず出かけるように。

以前は娘と別々のことをしながら、家でのんびり過ごしていた。
今は絶対娘と一緒に外へ出て、2~3時間はポケモン GOをする。

歩く目的ができた。

いつかコンプリート(ポケモン図鑑を完成)したいという目標がある。
以前はストレス解消で景色とか見ていたんだと思う、何で歩いていたんだろう……。

事例) 出かけることの大切さに気付いた



Dさん(女性/65歳/専業主婦)
夫、長女との3人暮らし

始めたきっかけ

大人がそんなに夢中になるものか? と興味を持ち、娘にダウンロードしてもらった。

ポケモン GOがなくなったら?

目的がなくなるから歩かない。でも外に出る目的は何か探すかも。

始めてからの変化

歩くのが苦にならなくなった。意識が全然変わった。

そもそも歩くのがすごく嫌いで、自転車でないとお出かけの気がしなかった。映画に行っても食事してすぐ帰っていたのが、今は映画の前後にポケモン GOをする。雨の日でも歩くことに全然抵抗がなくなり、私もびっくり。

いろんな所に出かける機会が増えた。

昔は外出するのも嫌いで、ほとんど家の中にいて公園に行くこともなかった。今年は友人とポケモン GOをしがてら花見に10か所は行き、自然に触れる機会が増えた。公園は木もあるし、天気がいいと空気もいいし気分が良かった。

外に出ることが大事。

家の中にこもると行動も、考えることも限られるし、ストレスの発散場所もなくなると思う。出かけることの大切さに気付いた。

「楽しさ」が習慣化につながる

ポケモン GOを継続するモチベーションとして共通していたのは「楽しさ」でした。課金しなくても簡単な操作で進められるゲーム設計であることや、『人気のポケモンを捕まえたときの喜び・高揚感』を期待しながら、自分のペースで『いつかコンプリートする』という単純明快な目標であることも、プレッシャーなく気軽に楽しめる理由になっていると考えます。

日常的に運動することや歩くことは健康のために必要なことと分かっていながら、何かと理由をつけては行動を始めない、始めても三日坊主になるのは誰も経験しがちです。しかし幅広い世代で「楽しさ」から知らず知らずに歩く行動が変化して習慣化し、さらには、歩くこと、外に出ることの大切さに気付くという変化もありました。今回はポケモン GOというゲームアプリの事例からでしたが、何か小さな「楽しさ」を見つけることが、「歩く」などの行動を習慣化させる助けになることをあらためて認識しました。



●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。