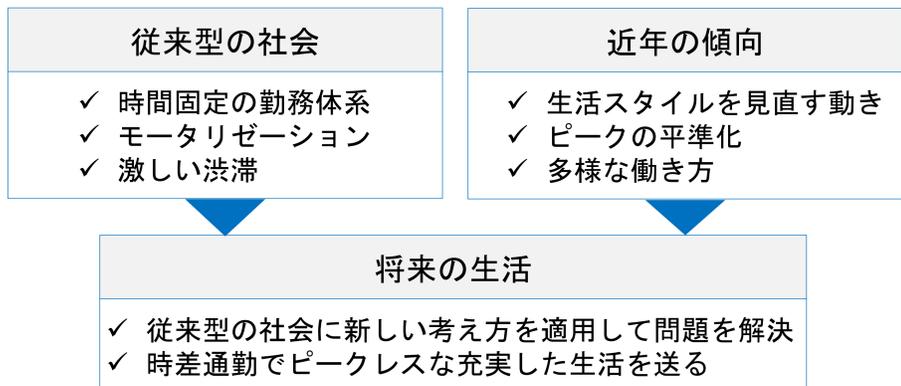


# 渋滞緩和を目指した朝活の実施可能性

○福島 海(岡山大学大学院) 氏原 岳人(岡山大学) 堀口 和希(国土交通省) 山口 晋弘(日本工営株式会社)

## 1. 研究背景と目的



**朝活**

- 朝の渋滞を避けて通勤(通学)するときに行う活動
- 時間に余裕をもって通勤(通学)した隙間時間にできる活動

**時差通勤+朝活で個人的かつ社会的にも有益**  
→時差通勤によって生じた時間に朝活を行うことで朝の時間を有効活用

**目的:**  
岡山都市圏の主要道路を対象に、自動車通勤者に通勤時間帯の変更を促す施策としての「朝活」の可能性を探ること

## 2. プロジェクトの内容

### 朝活の取組

- GOOD ROUTEプロジェクトのソフト施策の1つで、通勤時間の変更を促す
- 朝活できる既存の店舗・施設の情報を一覧のリストで情報発信

掲載数	60以上の店舗・施設
種類	珈琲店、パン屋、ラーメン屋、自習室、ジム、公園
立地	岡山市、倉敷市、早島町
条件	午前9時より前に営業していること

朝活リスト (出典: GOODROUTE)

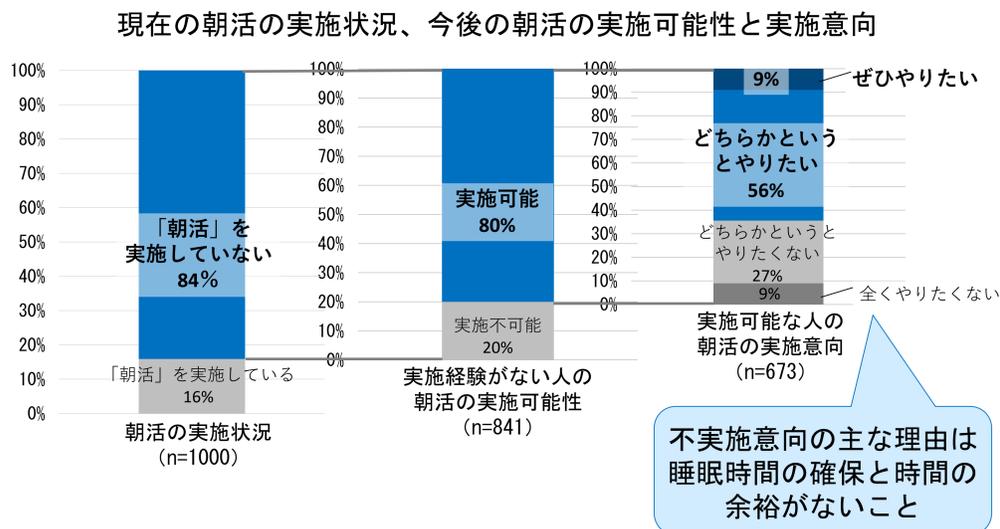
### WEBアンケート調査

- 調査対象  
岡山県内在住で通勤(通学)で主要道路\*を車で利用している1,000人  
\*国道2号, 国道30号, 国道53号, 国道180号
- 調査期間  
2022年12月20日~22日
- 調査項目  
個人属性  
GOOD ROUTE認知度  
朝活の効果把握  
朝活の実施状況  
今後の朝活実施

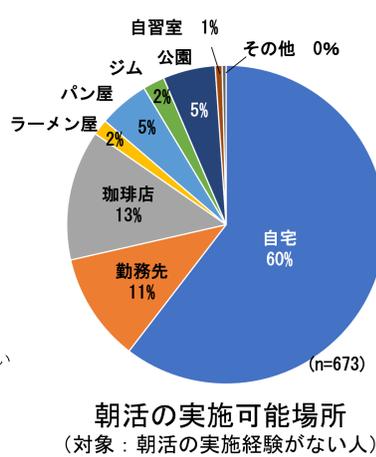
- ワンショットTFP**
- ✓ TFP・行動プラン法の手法・考え方
  - ✓ 周知の側面も持つ
  - ✓ 主体的に考えることで意識啓発
- ワンショットTFP流れ**
- ① 情報提供  
GOOD ROUTEホームページ・インターネット等
  - ② 検討  
通勤・生活習慣の振り返り
  - ③ 回答  
実施可能な場所・頻度・時間・形態

## 3. 効果

### 3.1 朝活の実施状況、実施の可能性と意向



### 3.2 朝活の実施意向



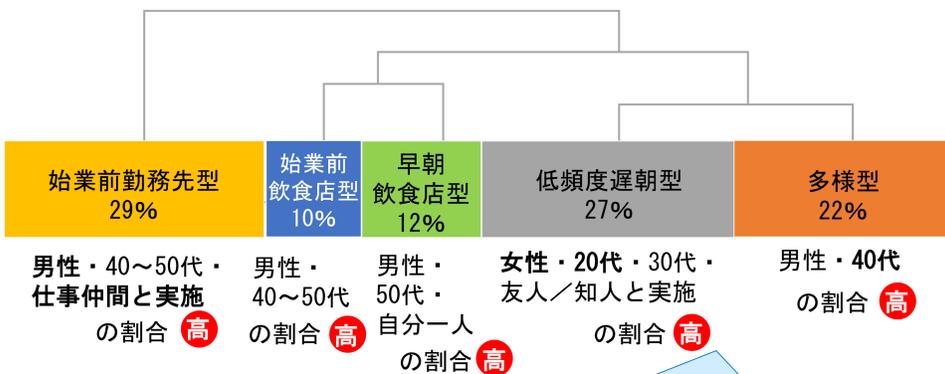
二項ロジスティック回帰分析の結果  
(目的変数: 今後の実施意向)  
(対象: 朝活の実施経験がなく、自宅以外で実施可能な人)

変数	偏回帰係数	標準誤差	p値	判定
男性	-0.680	0.316	0.032	*
自分一人	-0.996	0.475	0.036	*
週1回未満	-1.289	0.296	0.000	**
定数項	2.841	0.533	0.000	**
モデルのp値			0.000	
Cox-SnellのR <sup>2</sup>			0.100	
NagelkerkeのR <sup>2</sup>			0.144	
McFaddenのR <sup>2</sup>			0.088	
判別的中率			75.28%	
サンプル数			267	

\*\* : 1%有意, \* : 5%有意

実施しない意向を示したのは、男性、自分一人で実施可能、週1回未満で実施可能と回答した人

### 3.3 朝活の実施可能性の傾向



- 家庭内での性別による役割分担が示唆された
- 若い世代の女性で週数回の頻度で朝7時以降に飲食店で実施可能
- 中年の男性で早朝に仕事仲間と勤務先で実施可能

## 4. 結論

### まとめ

- 今後の朝活の可能性や実施意向を把握
- 今後の可能性には年齢層や性別等による違いが存在
- ワンショットTFPにおける実施意向は性別や実施内容と関係

### 今後に向けた示唆

- 既存の枠組み(職場等)を利用した周知を行うこと  
→通勤者に直接的に情報が届きやすく実行しやすい方法
- 実施の具体例を示すことで実施のハードルを下げる  
→朝活を身近に感じたり新しい内容の発見に繋がったりすると考えられる