

# Self-Experimentation for Behavior Change: Design and Formative Evaluation of Two Approaches

Nigini Oliveira, Eunice Jun, Katharina Reinecke  
(University of Washington)

- **自分用の行動変容ルール/ツール**を作るための  
の試行錯誤・デザインの支援
- 本研究での対象：睡眠習慣の改善
- 3つの支援手法の比較
  - A) 健康法っぽい情報提供
  - B) + 「行動変容のための自己実験」手法の説明
  - C) + センサー等を使う介入ツールキット
- 27人、7週間にわたる実験でどの条件でも  
睡眠習慣改善、違いを詳細に議論

Reward yourself

