

効果など	説明	事例	有効な利用法
アンカリング効果	アンカー(いかり)の位置によって情報の判断がゆがめられる	テーマパークの待ち時間 元の価格と値引き額	アンカーの基準を変える
コントロール幻想	自分の力が及ばない事項に対しても、自分で制御でき、影響を与えられると思いつむ	晴男、雨男 自分でやった方が早い	自らコントロールできることを重視する
ザイオンス効果	接する回数が増えるほど、その対象の好意度や印象度が上がる	くまモン おふくろの味	接触機会を増やす 間を置かない
セブンヒッツ理論	CMIに7回接触すると購入率が高まる	サウンドロゴ お、ねだん以上。ニトリ	関わりを持たせる 同じ行動をする
スポットライト効果	「自分は注目されている」という錯覚の現象	会員様限定	気がついてあげる
スノップ効果	他人が持たない希少なものに価値を感じる		特別待遇を提供
ピーク・エンド効果	ピークとエンドがどうだったかで判断する傾向	映画やドラマの盛り上がり シーンとラストシーン 行列のできるラーメン店	悪い話→良い話
参照点依存性	ある特定の基準(参照点)との比較で相対的に測ろうとする心理	冬と夏のエアコンの「室温 20℃」 値引き前後の価格表示	事前に高めに伝えて 低く要望 ハードルを低めに設定しておく
同調効果	多数派に従ってしまう心理効果	とりあえず生ビール	一度同調してから意見を述べる

効果など	説明	事例	有効な利用法
返報性の原理	与えられたら、お返しをしようとする心理 社会的選好(他者のメリットも価値と捉える)	スーパーの試食コーナー 化粧品のお試しメイク	自己開示→親近感、 信頼関係構築 give(してあげる)
バンドワゴン効果	他人、みんなが持っているものが欲しくなる 「他人に合わせる」生存確率が上がる	今売られています	自分で検証する視点
ラベリング効果	ラベルを貼ることで、対象の評価や選択に影響 を与える心理	男の子or女の子だから	ポジティブなラベリン グ 仕事が丁寧だね 「こう思われたい」とい うラベルを自分に貼る
ウィンザー効果	利害関係がない第三者からの情報を強く信じる	インフルエンサー 口コミ、レビュー	第三者経由で褒める
後知恵バイアス	結果を知ってから、事前に予見していたかのように思い、自分の考えが正しいとする	負けると思っていた やってくれると思っていた	変わると困る重要事 項は記録しておく
ハロー効果	目立った特徴に影響される心理	警官詐欺 有名人の名を語る詐欺	外見を整える 事実確認をする
一貫性の原理	行動、発現、態度、信念を一貫していたい心理	一度顧客になると続けよう とする意識 投資詐欺	軽い作業→負担作業

効果など	説明	事例	有効な利用法
現在志向バイアス	将来の利益より、目の前の利益を優先	会員登録完了後、すぐ使えます ○時までの注文は即日発送	短い単位で目標設定 1/100プランニング 2ミニッツ・スターター
サンクコスト効果	それまでに費やしたコスト(時間、お金、労力)に固執してしまう	プロジェクトをストップできない コンコルド効果 あと〇〇円買えば、△%割引 クレーンゲーム 転職できない	新しい挑戦と積み重ねたものを天秤にかけてみる
損失回避	損失に対して過大に反応して、避けようとする心理	本日限り、当店限定、売り切れ 次第販売終了	利得より損失を強調する
保有効果	他人に取られたくない。愛着を感じる。	物を捨てられない	お試し→購買意欲 子どもにお手伝いの ポイント付与
イケア効果	自分が、時間・労力を費やしたものを高く評価する	組立家具	苦手な食物と一緒に料理する
オヴァシアンキーナー効果	完了するまでやりたくなる	夏休みのラジオ体操のスタンプ 推し活、1巻無料、試し読み	思考を中断してアイデア出し
エンダウド・プログレス効果	ゴールに向かって少しでも前進したと感じるとモチベーションが高まる	事前にスタンプが押してあるスタンプカード ドラマの次回予告	明日の仕事に少し手をつけておく

効果など	説明	事例	有効な利用法
後悔の回避	「やらなきゃよかった」という後悔のリスクを負うくらいなら、何もしないほうがいい 「やれば良かった」の後悔は、長く残る	転職しない 告白しない	ユニクロの定番商品 買うことでの失敗回避 不安・リスクの把握
フォールスコンセンサス効果	周囲の人も、自分と同じように判断するとみなす心理。孤立したくない	ドラえもののジャイアン	共感のクッション→受け入れる
利用可能ヒューリスティック	自分の記憶や印象に強く残っている事象や思い出しやすい事象を優先し、頻度や確率が高いと判断してしまう	検索や閲覧の履歴→広告表示	思い込みを自覚する
認知的不協和	置かれた環境や状況と、自分の思考や行動に矛盾がある時に感じる不快感、ストレス。自分を正当化する	キツネとぶどう「どうせあのブドウは酸っぱくてまずい」は、認知的不協和の解消	〇〇したいと楽をしたいギャップを埋める商品
ダニング・クルーガ効果	能力が低い人ほど、自分自身を高く評価 自分を過大評価	まさか自分が詐欺に引っかからない	無知の知 冷静に自己を見る
確証バイアス	自分の意見に合致する情報ばかり受入、反する情報を無視、軽視する	購入した商品レビューを読む	別の視点で見る
現状維持バイアス	未知・未体験なものを受け入れず、現状のままでもいいと考える心理	電力会社、携帯の乗り換え 転職しない	恐怖、不安を取り除く