

# 認知バイアスによる先延ばし

1190557 森山 真凜

高知工科大学経済・マネジメント学群

## 第1章 はじめに

### 1-1 背景

時間は、有限である。例えばお金は消費しても再び稼ぐことができるが、時間は二度と戻ってこない。だからこそ時間を有効に使うことは生きていく上で重要である。本研究が「先延ばし」問題を取り上げた背景にはこのような考えがある。

脳内では常に、やる気を司る前頭葉と誘惑を優先しようとする大脳辺縁系がせめぎ合う。もともと現状を維持したい、すなわち変化を嫌うという特性から脳は、ダイエットや禁煙といった健康につながる習慣でさえ拒絶反応を示す。このことから人間の脳は本来怠け者であると言える。

たとえば、先延ばしにする人は、貯金するという目標よりも目先の楽しみにお金を使ってしまうため、なかなかお金が貯まらない。その他にも、レンタルビデオの返却や公共料金の支払いの延滞といった事態はまさに深刻で、料金が上乗せされるなどする場合がある。これではいつまでもお金は貯まらない上に、最終的に人としての信用をなくす事態にもなりかねない。

SUE SHELLENBARGER (2014) では、ジョセフ・フェラーリ教授を含む教授陣による調査を取り上げている (以下)。

「シカゴにあるデポール大学で心理学を専門とするジョセフ・フェラーリ教授を含む教授陣による調査によると、成人の約20%が自分を先延ばしの常習犯だと認めている。」

日本においても同様、多かれ少なかれ、人は目の前の課題の遂行を先延ばしにするという傾向を有していることが明らかになっており (増田, 2010)、その結果として高いリスクを被ることがある。

### 1-2 概要

先延ばしの定義は、「物事の処理、解決や期限などを、先に延ばすこと」、また「すぐやるべきことや予定していたことを

先へ延ばすこと」とされている (デジタル大辞泉・大辞林第三版)。加えて、心理学における一般的な定義では、「意図した一連の行動の開始あるいは完了の遅延」 (Ferrari, 1993; Lay&Silverman, 1996) とされており、意思決定の回避とは区別され、行動の遅延によって事態がいつそう悪化することが予想されているにも関わらず自発的に遅らせることを意味する (Steel, 2007)。

先延ばしにすれば、将来において事態はより緊急的なものになっていく。やらなければならないと自分で分かっているにも関わらず、たまたもしやらなければ事後的に物理的な問題となると認識しているにも関わらず、当該やらなければならないこととは無関係なことであるスマートフォンやインターネット等の事柄に興じる。

気が重い物事をつい先延ばしにしてしまう人は、何か他のことをして気分を紛らわそうと、目の前にある現実から逃避し、やったことの成果や報酬がすぐ目に見える形で現れる快楽のほうを選択する。そして、罪悪感あるいは後ろめたさをはじめは感じていた先延ばしも、度重なると次第にその感覚が薄れていき、最終的には麻痺するのである。米本・大蔵 (2013) は、先延ばし行動が生じて、タスクや課題を遂行できないことは、精神的にネガティブな影響を及ぼすと指摘している。

冒頭にも述べたように、先延ばしをしたせいで、締め切り間に合わなくなったり、土壇場で慌ててしまいミスを犯したりするなど、結果的には苦しい状況を招くことは周知の事実である。加えて、何もしないまま無駄な時間を過ごす、約束の時間に遅れるといったことも挙げられるが、これらはのちのち成績や業績、信頼を著しく損なわせる可能性を持っている。言い換えれば、自他の未来までをも奪いかねない。こうして少しずつ目に見えるものだけでなく、見えないものも気づかないうちに失うのかもしれない。

先延ばしにし、違う事柄に取り組んでいる時間のほとんど

は、自分自身にとって喫緊には不必要である。対して、先延ばしによって失うもののほとんどは、自分自身にとって必要で、不可欠なものではないだろうか。これが本研究の本質的な問題意識である。

### 1-3 目的

本研究では、先延ばしを与える悪影響の根本的な要因とは何かということに焦点を当て、「先延ばしをする人はどのような意識構造を有しているのかを明らかにするとともに、先延ばし問題の改善策を検討すること」にある。

## 第2章 先行研究とその考察

### 2-1 先行研究

以下は、先延ばしに関するいくつかの先行研究を「なぜ先延ばしが起こるのか」という研究課題のもと、その意識構造に着目し、整理する。

#### ① 藤田・岸田 (2006)

この研究は、大学生が述べる先延ばしの理由の大部分が、学習、遂行達成への不安、完全主義、自信の欠如などのような「失敗への恐れ」に関係していることを指摘している。さらに、大学生における課題先延ばし行動にもっとも大きく影響をもたらす原因は「興味の低さによる他事優先」であるということを示している。「興味の低さによる他事優先」が、先延ばし行動の原因であるという結果は、Schouwenburg (1995) が先延ばし行動の特徴として指摘したものの内、「競合する活動の方を優先すること」に当てはまるものであった。対象者の大学生は、課題先延ばしを行っても課題の提出には何とか間に合う、あるいは課題の成績ランクよりも合否の方にウエイトがかかっており何とか単位を認定される結果となっている。すなわち決定的な致命傷となるような結果には結びつかない状況にあった人が多かったことによるものと考えられる。

#### ② 谷口・鈴木・安福 (2013)

本研究では、先延ばし問題に関する先行研究を整理している。これによれば、Solomon & Rothblum (1984) は、先延ばしを「主観的な不安や不快感を経験する時点まで、不必要に課題を遅らせる行為」と捉え、先延ばし傾向の特性と不安や、鬱といった特性との間に正の相関があることから、先延ばし

の原因の一つとして課題遂行の失敗に対する不安があることを明らかにした。

同様に、Flett, Blankstein & Martin (1995) は、複数の先延ばし尺度において、先延ばし傾向と不安及び抑うつとの間に正の相関があることを明らかにした。

宮元 (1997) は、先延ばしには、規律性や勤勉性のなさに由来するものと神経症的傾向に由来するものの2つのタイプの先延ばしが存在すると考察している。

藤田 (2005) は、Aitken (1982) の課題先延ばし行動傾向尺度を再検討し、「課題先延ばし因子」と「約束事への遅延因子」の2因子構造を明らかにし、失敗行動傾向との関連を検討している。その結果、先延ばし傾向の高い群は低群よりも、失敗傾向が高く、学習場面だけでなく日常生活で生起する失敗にも、課題の先延ばし行動が関係していることを示している。

藤田 (2008) は、大学生の完全主義傾向と課題先延ばし行動との関係を検討し、完全主義傾向を構成するすべての要因が学習課題先延ばし行動に関係するのではなく、「失敗過敏」や「行動疑念」のような、行動の抑制や不適応に結びつきやすい要因が関係することを示している。

藤田・野口 (2009) は、大学生の依存性、自己完結型セルフ・コントロールと学習課題先延ばし行動との関係を検討し、依存性は先延ばし行動に直接影響する要因ではなく、自己完結型のセルフ・コントロールを介して学習課題先延ばし行動に関係することを明らかにしている。

藤田 (2010) では、大学生のメタ認知的方略と課題先延ばし行動との関係を検討し、自己調整学習方略を構成する2つのメタ認知的方略が先延ばし行動に影響していることを示した。すなわち、「努力調整・モニタリング方略因子」は、「課題先延ばし」と「約束への遅延」の両方と有意な負の相関があり、「プランニング方略因子」は「課題先延ばし」との間にのみ有意な負の相関がみられた。

#### ③ 増田 (2010)

増田 (2010) によれば、先延ばしをもたらす要因およびそのメカニズムに関する研究には、大別して以下の2種類の流れがある。一方は、行動の遅延と自己との関連性に注目し、先延ばしをもたらすパーソナリティ特性や動機づけを強調する立場である。たとえば、他者から厳しい評価を受けることを懸念し、失敗への恐れ (fear of failure) の程度や完全主義

傾向 (perfectionism) が高いことが先延ばしを強めることが指摘されている (Burka&Yuen, 2008;Ferrari, Johnson, &McCown, 1995;Steel, 2007)。また、自己効力感 (self-efficacy) や自尊感情 (self-esteem) は、失敗への恐れと関連すると想定される一方で、それとは独立して先延ばしに影響を与えることが報告されている (Bandura, 1997;Burka&Yuen, 2008)。さらに、課題に対する自己の統制感の高さ (Lay, Edwards, Parker, &Endler, 1989)、課題に対する嫌悪 (Steel, 2007) など、課題と個人特性との相互作用によっても先延ばしが強まることが報告されている。しかし、完全主義傾向の高さには先延ばしを抑制する側面があることも指摘されている (Burka&Yuen, 2008)。このような背景から、先延ばし傾向そのものを個人特性として測定するための尺度を作成する試みも行なわれてきている (藤田, 2005; 林, 2007;Lay, 1986) が、質問紙法を用いて測定された先延ばし傾向と、実際に特定の課題を与えた際の先延ばしの程度との間に、有意な関連性が認められないことも報告されている (Buehler&Griffin, 2003;Pychyl, Morin, & Salmon, 2000)。

一方で、一連の行動を計画する段階および継続して遂行中の段階での計画や見通しの甘さが、結果として実際の行動の遅延につながることも強調されている。そして、課題遂行に関する計画や予測に影響を及ぼすと考えられるパーソナリティ特性や、過去に経験した類似の課題についての記憶の影響などが検討されている (Buehler, Griffin, &Ross, 1994;Pychyl et al, 2000;Roy, Christenfeld, & McKenzie, 2005)。たとえば、計画段階で人々は課題遂行を楽観的に捉え、それに費やす時間的コストを少なめに見積もった計画を立ててしまうため、実際の行動はこの計画通りには進まず、結果的に遅延が生じると論じている (Buehler & Griffin, 2003;Buehler, Griffin, &MacDonald, 1997;Buehler et al, 1994;Newby-Clark, Ross, Buehler, Koehler, & Griffin, 2000)。

## 2-2 考察

前述の先延ばしに関する先行研究から、先延ばしをしてしまうという行動は、自分のやる気に心理的抑制がかかっている状態であることが理解できる。先延ばしの要因としては、興味の低さにより競合する活動の方を優先する、また失敗過敏や行動疑念から課題遂行の失敗に対する不安が行動を抑制

するなどの可能性が指摘できる。さらに、完全主義傾向が高いことや、課題に対する嫌悪、見通しの甘さも要因として指摘できる。

数々の先行研究において一貫した結果は得られていないものの、先延ばしの要因として、失敗などへの不安はそのひとつであることが言える。

## 第3章 先延ばし問題の改善策

何事においても最初の第一歩を踏み出すにはかなりエネルギーを使う。したがって本当の意味で最初にやるべきなのは、一歩踏み出すのを邪魔している様々な障害物が何なのかを理解し、それを乗り越えることである。例えば、まず5分だけでいいと決めとりあえずやってみる。これは、始めるための条件を低く設定し「ただ始めるだけ」という意識によって、先延ばしの原因のひとつとして挙げられる、「いつ終わるかわからないからスタートが切れない」「先が見えない」を克服することが狙いである。心理学者の Joseph Ferrari が、American Psychological Association にて語っているように「正しく決断するために情報を集めるのはよいことだが、集めすぎると決断ができなくなり、結果として生産性が低下する」という問題にも有効であると言える。5分間だけ続けることができれば、これは、5分で「やめる」というルールを決めたことに他ならない。ここで、人が先延ばしを行なうことを前提とすれば、「やめる」という行為も先延ばしにしたくなるのではないだろうか。これは、先延ばしの癖を逆に利用した新しいアプローチである。

ここで、タスクは具体的な言葉でビジュアルが浮かぶように書くことが大切である。なぜなら、普段と違う部分があれば自然とそこに目が行くからである。毎日目にしていないものは次第に視界から埋もれていき、リストに同じようなタスクが並んでいると、それは徐々に背景に溶け込んでいってしまうと考えられる。タスクの名前を変えることで目新しさが生まれ、改めて自分の注意を引くように促す。すなわち、より具体的に記述することで、このタスクを見た時の自分の反応が変わる可能性がある。

また、一番やる気のある時間帯にタスクに取り組めば自然と先延ばししなくなるのではないかと考えることができる。たとえば、朝は特に、睡眠によって体の疲れがとれ、脳のワーキングメモリがクリアな状態であるためストレスを感じに

くいかもしれない。併せて、誘惑の元を視界から消し去り、身の回りを整え、誘惑に負けない環境づくりを行なうことも効果的なのではないかと考えられる。

## 第4章 まとめ

### 4-1 総評

目先の快楽にはおよそ、成果や報酬がすぐ目に見える形で現れるという満足感を得ることができる。しかし、ただそれだけの要因では目先の快楽を優先するに至らなかった。また、意思の弱さや優柔不断、注意力散漫といった性格の部分の要因の影響は小さいことが分かった。

先延ばしは表面的に「めんどくさい」という気持ちからきているのだが、その根幹にある苦痛という感情に含まれる複雑な部分を探ると、「ストレス」や「恐怖」「不得意」から逃れたいという人間の本能的な部分からきている場合があると言える。また、全てを完璧にやり遂げたいと思って気後れし、一步を踏み出すことに不安を抱いてしまうことも含まれる。

このように先延ばしには、脳の特性や心理面が関係しており、これらは、課題遂行や決断の際、そういった根幹にある感情に対処するためのメカニズムである。

今回の研究で先延ばしをする人は、そんな不愉快とも言える感情にとらわれ、未来を考えることができないがために先延ばしをしてしまうことが理解できる。

そして、先延ばしをしていると心の中の声で「始めるには今更もう手遅れだ」と囁くことがあるかもしれない。そんな時、自己嫌悪に陥る場合がある。ここでモチベーションを起こさせる、あるいは取り戻すための役割が「寛容さ」にあると考えられる。やるべきことを先延ばしにすること自体もそうだが、先延ばしにしたせいで、もし良い結果が得られなかったとしても、時には「人間にとって当たり前のことである」と自分の弱点を見つめ直し、寛容になって許すことも重要であると言える。

しかし当然ながら、先延ばしを続けていると、時間的にも心理的にも余裕のない状態が続くことになることを忘れてはならない。先延ばしは人間ならば誰もがしてしまうものである以上、その罪の意識に苦しむ必要はなく、その意識構造を理解し、適切な先延ばしの改善策に目を向けるほうが賢明だということが明らかになった。

### 4-2 非先延ばし傾向者

以下は、先延ばしの傾向が顕著ではない筆者近親者（非先延ばし傾向者）へ「なぜ物事を先延ばしにすることなく取り組めるのか」について聞き取り調査を行った際の結果とこれに基づく考察である。

筆者近親者は、目の前のやるべきことがたとえ、困難な事柄だとしても「こなす」「片づける」という感覚で取り組んでおり、一部の先延ばし傾向者は困難を前にするとまず気が重くなるのに対し、課題遂行に対する意識が柔軟である。筆者近親者にはそもそも「先延ばし」という概念がなく、どんな時も自分の目の前にやってくることにひとつひとつ着手していく癖が身についているのである。

「もし先延ばしにしてしまえば後々困る。『転ばぬ先の杖』の言葉のように未来のことを視野に入れ危機感はずっと持っている。」と話す。

優先順位などは特につけず、その時々一方から適時取りかかる。もちろんだが、すべての課題遂行がスムーズに進むとは限らない。淡々と「こなす」「片づける」が難しくなる時は当然ある。その時初めて優先順位をつけるということをする。先延ばしにしないのは言うまでもない。

また「自分さえ良ければという考え方はダメ。」と話すように、やり遂げられなかった時、先延ばしによって被害を与えるかもしれない人への配慮も見られた。

「与えられた時間の中で10のことをやらなければならぬとした時、早いうち終わらせることができたなら10以上のことができる。」と筆者近親者は話す。できることが増えれば夢や可能性が広がりプラスの要素が増える。筆者近親者はやるべきことに取り組む際このように、やるべきことをやり遂げられた後の明るい未来のことを想像し、少なくとも課題遂行に対する「ストレス」や「不得意」といったマイナスなイメージはおそらく持っていない。

ここで、心理学者のJeremy Deanは著書『Making Habits, Breaking Habits (良い習慣、悪い習慣)』で、「目標が達成した姿を思い描くことができれば動機づけにつながるという理屈もある。」と書いている。Deanは、プラスの思考が動機づけになるという主張は、ある面では正しいとしながらも、夢をあまりに大きく膨らませすぎて、目標が達成した姿を夢想するのは途中で直面しそうな問題に注意を促すこともないため、

動機づけとしては弱く、危うい行為でもあると指摘する。夢想や空想の問題点は、今この場で成功したような気になることで、抜け出すために重要なのは、夢に取り組む姿勢である。Dean は、「夢想とは違い、効果的な未来の視覚化は目標達成という単なる最終状態でなく、そこへ至るプロセスを考えることを意味する。」と述べている。

### 4-3 今後の課題

本研究では、課題遂行を主に短期的な期限の差し迫ったタスクの遂行とし、その先延ばしについて対処法等検討を行ってきたが、健康に害するとわかっているタバコやお酒などの嗜好品を控えることや将来のための資産形成（貯金）、家庭や社会での人間関係の構築といった長期的な類の行動も先延ばしの典型のひとつと言える。言い換えれば、これらは「期限のない先延ばし」ということになる。

以下では、米国のブロガー、Tim Urban による 2016 年に行われた TED でのプレゼンテーション【先延ばし魔の頭の中は どうなっているのか】を整理し、上記で述べた「期限のない先延ばし」について触れる。

すべての人の頭の中には、合理的な判断を下す「理性的な意思決定者」が存在している。

ただし、先延ばしをする人の頭の中には「理性的意思決定者」に加え、「目の前のご褒美がすぐにほしいおサル」が存在している。「目の前のご褒美がすぐにほしいおサル」は後先のことは考えずラクなこと、楽しいことだけをしようと「理性的意思決定者」の意思決定を邪魔する。したがって、やらなければならないことを先延ばしにする、という意思決定を下してしまうのである。先延ばしをしない人は、頭の中に「目の前のご褒美がすぐにほしいおサル」がいないため、理性的な意思決定をすることができる。これにより、やるべきことを計画的に実行することができるのである。

ところが、脳内に「目の前のご褒美がすぐにほしいおサル」の唯一恐れる「パニック・モンスター」が登場した時、先延ばしをしてしまう人もやらなければならないことに集中できない。締め切りが迫っている、面目を失いそう、といった危機的な状況が迫ってきた時「パニック・モンスター」は現れる。

「パニック・モンスター」は「目の前のご褒美がすぐにほしいおサル」を追い払い、理性的意思決定者の判断を支援し、

やらなければならないことに集中できるようにさせる。

締め切り間近になると自分でも驚くくらいの集中力を発揮するということがあるが、まさに「パニック・モンスター」の活躍のおかげで、やらなければならないことを先延ばしにしても、最終的にはそれに取り組むことができる。

ここで挙げられる問題として、「パニック・モンスター」が常に出てきてくれるとは限らないということである。やるべきではあるけれども、締め切りがない場合に、パニック・モンスターは現れてはくれない。健康のためにタバコやお酒などの嗜好品を控え運動することや、結婚や旅行の資金を貯金すること、家族や仲間とじっくり話す時間をつくること、などがそれに当たる。人生においてこれらを先延ばしにし続けると、自分の力ではどうにもならなくなり、後で大きく後悔することになりかねない。

今後、長期にわたってリスクの高いこれら「期限のない先延ばし」にフォーカスし、より生産的な方法で感情を制御する改善策を検討する必要がある。

## 第5章 参考文献

藤田 正・岸田 麻里 (2006)

雑誌名教育実践総合センター研究紀要 15 巻

大学生における先延ばし行動とその原因について

[https://nara-edu.repo.nii.ac.jp/?action=pages\\_view\\_main&active\\_action=repository\\_view\\_main\\_item\\_detail&item\\_id=7685&item\\_no=1&page\\_id=13&block\\_id=21](https://nara-edu.repo.nii.ac.jp/?action=pages_view_main&active_action=repository_view_main_item_detail&item_id=7685&item_no=1&page_id=13&block_id=21)

増田 尚史 (2010)

広島修大論集 第51巻 第1号

先延ばしに関する心理学的検討

個人特性と客観的・主観的遅延の関係

[file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge\\_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/SR51104%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/SR51104%20(1).pdf)

谷口篤・鈴木眞雄・安福幸代 (2013)

名古屋学院大学論集

社会科学篇 第 49 卷 第 4 号

先延ばし行動と達成動機,

自己効力感, 及び性差の関係

[file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge\\_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/syakai\\_vol14904\\_01%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/syakai_vol14904_01%20(1).pdf)

以下に関する最終閲覧日 2018 年 2 月 13 日

【Create your Dream】先延ばしにする人の心理を分析！先延ばし癖を改善してやめる方法

<https://hiro2n.com/procrastination-1229>

【マイナビニュース】先延ばし人間を待ち受ける 3 つの悪夢 --なぜ「すぐやる人」は出世できるのか

<https://news.mynavi.jp/article/20181202-728933/>

【シゴトハック研究所】「先送り繰り返し症候群」根絶法 解決編

<http://www.itmedia.co.jp/bizid/articles/0610/20/news077.html>

【Gigazine】なんでも「あとでやる」としてしまふ人が知るべき 10 個の真実

[http://gigazine.net/news/20070706\\_procrastination/](http://gigazine.net/news/20070706_procrastination/)

【仕事術】先延ばし癖を直すには気分転換の技術に目を向けよ

記事 By SUE SHELLNBARGER

<https://blog.goo.ne.jp/mirukikukaku/e/eab38c1ff7a7b3b0f43a891ae3ceaa80>

【スーパープレゼンテーション】Inside the mind of a master procrastinator “先延ばし達人” の頭の中

ティム・アーバン

[https://www.nhk.or.jp/superpresentation/pastprogram/170817\\_2.html](https://www.nhk.or.jp/superpresentation/pastprogram/170817_2.html)