

先延ばし行動の合理性

1210469 武田 向日葵

高知工科大学 経済・マネジメント学群

1. 概要

本研究では、タスク処理の問題として、「先延ばし行動」を取り上げる。ここで、先延ばし行動（procrastination）とは、「事態の悪化が予想される場合においても意図的に課題などの開始や完了を先延ばすこと」と定義される（Ferrari, Johnson & McCown, 1995・Lay, 1986）。この行動には「延期する」「逃避する」「順番を変える」といった3つの方法がある（加藤, 1993）（図表1参照）。

（図表1）先延ばし行動の3つの方法

| | |
|--------|---|
| 延期する | プログラム全体を延期すること |
| 逃避する | 長期的な利得よりも目先の満足を選び、何か好きなことを代わりに行うこと |
| 順番を変える | その仕事を終えるために順番に遂行する 長いリストがあるとき、最も単純な課題から始めること |

そして現在の先行研究の主たる結果は、先延ばし行動が、ネガティブな結果をもたらすことが多いことを示している。具体的には、先延ばし行動をする人ほど失敗傾向が高いこと（藤田, 2005）やキャリアやお金、健康に悪影響を与えること

（Daigo,2018）が明らかとなっている。これらを踏まえ、本研究では、先延ばし行動のポジティブな面に焦点を当て、先行研究とは異なる観点から先延ばし行動を捉えてみたい。具体的には、後回しにし続け、課題期限直前に取り組み始めるといったいわゆる「延期する」といった行為、また難易度の高い課題を後回しにするといったいわゆる「順番を変える」といった行為は、効率性の観点からはポジティブな側面があるのではないだろうか。例えば、課題を延期する場合、期限に間に合わせるためには、課題をまとめて行う必要があり、この時、簡単な問題から徐々に難易度を上げた問題の順番にすることで集中力継続時間が長くなるといった効果もあるのではないだろうか。これが本研究の基本的な問題意識である。また、日本では、2030年に640万人の労働人口が不足し、量と質両面で活躍できる人材の確保が重要になってくるとされている。（パーソル総合研究所,中央大学,2020）IMD

（International Institute for Management Development : 国際経営開発研究所）というビジネススクールが出している、世界競争力ランキングでは、2019年に日本は過去最低の30位となった。この世界競争力ランキングは、経済状況、政府の効率性、ビジネス効率性、インフラという4項目で評価されている（坪内,2020）。

（図表2）日本の国際競争力の推移



出典：IMD「世界競争力年鑑」

三菱総合研究所「IMD『世界競争力年鑑2019』からみる日本の競争力」

4項目の中で唯一、ビジネスの効率性は46位と過去最低となり、大きな課題になっている。その他にも、個人としては、業務効率化も課題になっている。業務効率化とは、職場の「ムリ・ムダ・ムラ」を洗い出して、取り除く取組みであり、仕事の生産性を高めるために与えられた仕事をいかに効率よく行うかを目的としている。つまり、仕事1あたりにかかる時間や工程を短縮・簡素化して仕事を行いやすくすることである（株式会社はたらクリエイティブ sJOURNAL,2019）。近年では、IT化が可能な作業はIT化する方向にシフトし、ツールやアウトソーシングを活用しながら作業の手間を減らしてきた。しかし現状、日本の労働人口の減少が激しく進む中、

さらに1人あたりの業務を増やす状況になりつつある（グループウェアアイポ,2020）。このようなことから現在、効率性が問われる時代であると考えることができ、したがって、課題をより効率的に短時間で終える力を多くの人が身に着けることが出来れば、労働者不足解決にもつながるであろうと考えている。

2. 背景

タスク処理に関する身近な例として、夏休みの課題を考えると、その取り組み方は大きく分けると2パターンあると考えられる。まず、1パターン目が夏休み開始直後に取り組み始め、余裕を持って終わらせる場合、また2パターン目が夏休み最終日付近にまとめて課題を終えようと取り組み、学校開始直前に終了させる場合である。個人的には後者のパターンで課題に取り組んだ経験が多く、その際両親に叱責されたこともあった。しかし、課題を後回しにし、まとめて取り組むことで効率よく、より短い時間で集中して課題を完了させることもあるのではないだろうか。なぜなら、課題を後回しにすることで、残りの時間が限られていることを強く意識し、終わらせようと集中して課題に取り組める。また、個別に課題に取り組むよりもまとめて解き進めていった方が、集中力が続いた状態で次の課題へ解き進めていけると考えることもできる。その結果、前者の課題にかかった時間よりも結果として、短い時間で課題を完了させられるのではないだろうか。ここで、「課題を後回しする」といった行動が、学術的には「先延ばし行動」と定義され、さらに調べを進めると、この行動には、「延期する」「逃避する」「順番を変える」といった3つの方法があることが明らかになった（加藤, 1993）。この3つの中の「逃避する」といった方法は、最終的に課題全体を行わない可能性があるが、「延期する」「順番を変える」という方法は、課題に取り組む姿勢は保持されており、先程述べたように、課題を最後に回すことで効率よく課題を行える場合もあるのではないかと考えられる。これらの背景から、本研究では、「延期する」「最後に回す」という先延ばし行動が、時間が限られていることを強く意識し、集中して短時間で課題を行うことができるというポジティブな結果をもたらすのではないかと、といった点に着目し、検証することとする。

3. 目的

本研究は、「延期する」、「順番を変える」といった「先延ばし行動」には、ポジティブな面があり、まとめて課題に取り組み、課題の難易度を工夫することで課題完成時間に影響を与えるのではないかと、といった研究課題を設定し、これについて実証を試みる。当該検証において、完成時間に影響を与えるといった結果がもたらされれば、さらに、最も早く課題を完了させるための難易度オーダーとはどのようなものかについても検証する。

4. 研究方法

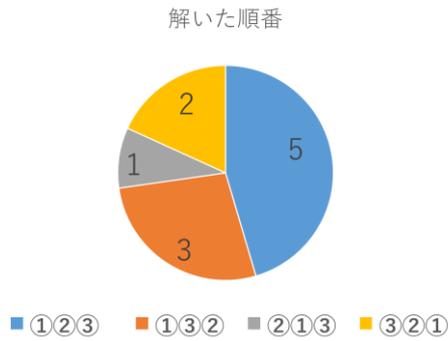
本研究では、難易度別に分けられた課題を3パターン用意した。これらの課題には、ラッキーパズルを用いた。ラッキーパズルとは、7個のピースを使ってシルエットを完成させる図形パズルである。比較的容易に正答できる課題から、難易度の高い課題まで用意することが出来る。事前の予備調査に基づき、課題はラッキーパズルのガイドブックから選択した。被験者は2グループに分け、1グループ目は3パターンの課題を1セットとして解いてもらい、2グループ目には、3パターンの課題を個別に解いてもらった。ここからは1グループ目の人達をA、2グループ目の人達をBとする。まず、Aが課題を解く前に、「最も早く全ての課題を完了させるためにどのような順で問題を解き進めるか」をアンケート形式で問い、当該被験者が回答した順で解いてもらう。そしてどのような理由からその順番で解いたかを調査した。一方、Bには、3パターンの課題を個別に解いてもらった。これにより、課題を効率よく終わらせるために人々はどのように解いたらよいと考えているのか、また課題をまとめて解くか、あるいは個別で時間を空け課題を解いた方が短時間で終了できるのかについて検証することが出来る。課題は①②③の順に徐々に難易度が高くなるように設定し、制限時間は各問題600秒で行うようにしている。

5. 結果

5.1 解答順番に対する意識調査結果

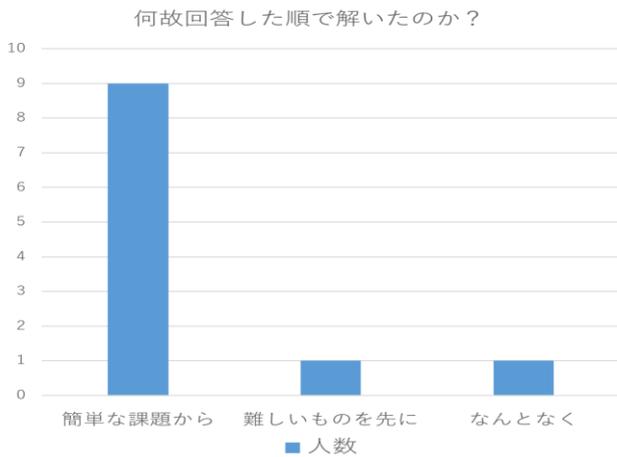
課題回答順番に対する意識について、Aの10～50代男女11名を対象にヒアリング調査を実施した。その結果、(図表3)のような結果が得られた。

(図表 3) Aにどのような順番で問題を解くかヒアリングした結果



最も多い回答は 11 名中 5 名が回答した①②③の順(簡単な課題から順次解くというもの)である。したがって、簡単な課題から取り組んだ人が最も多くなった。残りの 6 名はそれぞれが回答した通りである。そして、なぜこの順で解いたかをヒアリングしたところ、(図表 4) のような結果がもたらされた。

(図表 4) (図表 3) で答えた順番で解いた理由をヒアリングした結果



(図表 5) ヒアリングした順番にセットで問題を解いてもらった A の結果 (単位: 秒)

| グループA | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | 合計 | 平均 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| ① | 25 | 22 | 13 | 34 | 20 | 23 | 17 | 38 | 23 | 30 | 49 | 294 | 26.7 |
| ② | 79 | 23 | 181 | 212 | 23 | 109 | 370 | 208 | 78 | 600 | 120 | 2003 | 182 |
| ③ | 146 | 139 | 84 | 145 | 51 | 418 | 83 | 213 | 271 | 90 | 600 | 2240 | 203.6 |
| 合計時間 | 250 | 184 | 278 | 391 | 94 | 550 | 470 | 459 | 372 | 720 | 769 | 4537 | 412.4 |
| 解いた順 | ①②③ | ①②③ | ①②③ | ①②③ | ①②③ | ③②① | ①③② | ②①③ | ①③② | ③②① | ①③② | | |

実際の難易度と個人の感じ方によって異なる部分はあるが、簡単なものから解いた方が早く課題を終えることが出来ると考えている人が多いことが分かる。このことから、簡単な課題から解き始める人が多いことが理解されるが、ここで先行研究の結果をあてはめると、(簡単な課題を後回しにすることで、延期行動が助長される、あるいは課題を最後まで完遂出来ない) 多くの人が効率的な取り組みを選択できていない可能性がある。

5.2 ラッキーパズル解答結果

はじめに、セットで問題を解き進めていく A にどのような順で解き進めるかヒアリングし、回答した順に 3 パターンの課題を解いてもらった。その結果、(図表 5) のような結果が得られた。次に B の結果が (図表 6) である。

(図表 6) 個別で問題を解いた B の結果 (単位: 秒)

| グループB | 合計時間 | 平均時間 |
|-------|------|-------|
| ① | 147 | 29.4 |
| ② | 1886 | 377.2 |
| ③ | 2873 | 574.6 |
| | | 981.2 |

(図表 5) と (図表 6) を比較して分かるようにセットで解いた時 (412.4 秒) の方が個別で解いた時 (981.2 秒) のおよそ半分の時間で課題を完遂している。また (図表 7) からわかる通り、セットで解いた時と個別で解いた時には統計的に有意な差があると言える。

(図表 7) セットと個別で解いた時の T 検定

| セットと個別 | | | |
|--------------------------|--|----------|---------|
| t-検定: 等分散を仮定した 2 標本による検定 | | | |
| | | セット | 個別 |
| 平均 | | 412.45 | 981.2 |
| 分散 | | 44627.67 | 32117.7 |
| t | | -5.2 | |
| P(T<=t)両側 | | 0.00013 | |

次に課題の難易度の順番を工夫することで完遂時間に影響を与えたかを検証する。(図表 8) は A が回答した順番に解いた結果、簡単な課題から解いた人が課題完遂までにかかった時間である。また(図表 9) がそれ以外の人達の時間である。

(図表 8) の簡単な課題から始めた人の方(239.4 秒)が(図表 9) のそれ以外の順番で解いた人(556.66 秒)より平均時間が圧倒的に短くなっている。(図表 10) でも簡単な課題から解き進めた時とそれ以外から解いた時には統計的に有意な差が出ていると言える。

(図表 8) A の簡単な課題から解いた人たちの結果
(単位: 秒)

| | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|----|-------|
| ① | 25 | 22 | 13 | 34 | 20 | 22.8 |
| ② | 79 | 23 | 181 | 212 | 23 | 103.6 |
| ③ | 146 | 139 | 84 | 145 | 51 | 113 |
| 合計時間 | 250 | 184 | 278 | 391 | 94 | 239.4 |

(図表 9) A の簡単ではない課題から解いた人たちの結果
(単位: 秒)

| | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| ① | 23 | 17 | 38 | 23 | 30 | 49 | 30 |
| ② | 109 | 370 | 208 | 78 | 600 | 120 | 247.5 |
| ③ | 418 | 83 | 213 | 271 | 90 | 600 | 279.16 |
| 合計時間 | 550 | 470 | 459 | 372 | 720 | 769 | 556.66 |

(図表 10) 簡単な問題からとそれ以外から解いた人の T 検定

| 簡単な課題から解いた人とそれ以外から解いた人 | | | |
|--------------------------|--|----------|----------|
| t-検定: 等分散を仮定した 2 標本による検定 | | | |
| | | 簡単な課題から | それ以外から |
| 平均 | | 239.4 | 556.66 |
| 分散 | | 12198.8 | 24591.87 |
| t | | -3.79 | 6 |
| P(T<=t)両側 | | 0.004265 | |

5.3 解答結果のまとめ

これらの実験を通して、複数の課題があった時には、課題を分けて解くのではなく、セットで解き進め、難易度を見極め、簡単な課題から行うことで、より短い時間で課題を終了させられるということが示された。

6. 対策と提案

5 章で示した実験結果より、「延期する」「順番を変える」先延ばし行動には、ポジティブな面があることが明らかになった。そのため、課題をより効率的に行うためには、それぞれの課題の難易度を適切に見極め、難易度の低い課題からまとめて取り組むべきであることを提案したい。そして、その際には、難易度を適切に見極めることが必要である。

7 今後の課題

本研究の結果、難易度が低い課題から徐々に難易度を上げて課題を進めていく方が効率的であることが示された。

しかし、なぜ難易度の低い課題から取り組み始めた方が、結果として早く課題を終えることが出来るのかについては明らかになっていない。難易度が低い課題から行う方が集中力が続くからなのか、あるいは少しずつ課題に慣れていくからなのか、については理由が明確ではない。そのため、今後、なぜ難易度の低い課題から取り組んだ方が短い時間で課題を終えることが出来るのかについての検証が必要である。

謝辞

実験協力者の皆様には、お忙しい中ご協力頂きました。ここに厚く御礼を申し上げます。

参考文献

- ・小野洋平（2020）課題の先延ばし傾向に及ぼす学習動機の影響
<https://ci.nii.ac.jp/naid/120006822907>
- ・藤田正（2005）先延ばし行動と失敗行動の関連について
<https://ci.nii.ac.jp/naid/120001075816>
- ・Decision Switch（2020）【予想通りに不合理】先延ばしの問題と自制心：なぜ自分のしたいことを自分にさせることができないのか
<http://switchdec.com/social-influence/predictably-irrational-4>
- ・Daigo（2018）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/>
- ・坪内俊一（2020）2020年代の「グローバル人材」を考える～なぜ、あの企業は変わることができたのか？生き残るために変革を主導したマネジメントが語る、真のグローバルとは～
<https://logmi.jp/business/articles/322599>
- ・グループウェアアイポ（2020）業務効率化と生産性向上の違いとは？業務効率化ができないとおこる3つの事
<https://aipo.com/blog/efficient-productivity-3/>
- ・パーソル総合研究所 中央大学（2018）人手不足問題、2030年には644万人まで拡大 最も深刻なのはサービス業
<https://www.itmedia.co.jp/business/articles/1810/23/news119.html>
- ・株式会社はたらクリエイト d'sJOURNAL編集部（2019）業務効率化を検討したい！企業がすぐに取り組めるアイデア18選【チェックリスト付】
https://www.dodadsj.com/content/190913_business-efficiency/
- ・瀧沢絵里（2010）テスト教示・練習課題の難易度が内発的動機づけに及ぼす影響について
https://www.gakushuin.ac.jp/univ/let/top/publication/JI_19/JI_19_014.pdf