

第 11 回、ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか

○あなたの先延ばしタイプは？

		少ない	たまに	時々	いつも
Q1	時間をかけた方がいい結果が残せる	1	2	3	4
Q2	つまらない仕事にはやる気がわかない。	1	2	3	4
Q3	目先の楽しいことを優先しがちである	1	2	3	4
Q4	集中すれば、やるべきことはやり終わられる	1	2	3	4
Q5	もっと仕事が楽しければいいのに、と思う	1	2	3	4
Q6	先のことを考えず、楽しそうな課題から始める	1	2	3	4
Q7	本気を出せば結果がついてくる	1	2	3	4
Q8	効率よく仕事が進められない	1	2	3	4
Q9	目の前に誘惑があるといてもたってもいられなくなる	1	2	3	4
Q10	頑張ればうまくいくという自信がある	1	2	3	4
Q11	仕事が退屈だ	1	2	3	4
Q12	長期的な目標より目先の快楽を追求してしまう	1	2	3	4
Q13	自分は粘り強く、ピンチに強い方だ	1	2	3	4
Q14	押し付けられた義務を果たそうとすると気持ちが萎える	1	2	3	4
Q15	楽しそうなことが目に入ると、やるべきことより優先する	1	2	3	4
Q16	どんな障害にぶつかっても、最後は乗り越えて見せる	1	2	3	4
Q17	課題が退屈だと集中力が切れやすく、楽しい妄想にふける	1	2	3	4
Q18	楽しいことはすぐやりたい	1	2	3	4
Q19	努力すれば困難を克服できる	1	2	3	4
Q20	仕事が楽しくない	1	2	3	4
Q21	将来より目先のものを優先させる	1	2	3	4
Q22	その気になれば成功できていると思っている	1	2	3	4
Q23	退屈を感じると、目の前の課題と無関係なことを考える	1	2	3	4
Q24	楽しいことを後回しにするのはとても辛い	1	2	3	4

A タイプ：Q1+Q4+Q7+Q10+Q13+Q16+Q19+Q22＝

B タイプ：Q2+Q5+Q8+Q11+Q14+Q17+Q20+Q23＝

C タイプ：Q3+Q6+Q9+Q12+Q15+Q18+Q21+Q24＝

どの点数が一番高いかで、あなたのタイプが分かります。

A タイプ：どうせ失敗すると決めつけるタイプ

→適度な楽観主義になろう。小さな成功体験を重ねよう。成功物語に触れよう。失敗を計算に入れよう。

B タイプ：課題が退屈でつまらないタイプ

→目的意識をもとう。戦略図を作成してみよう。ご褒美を設定しよう。

C タイプ：目の前の誘惑に勝てないタイプ

→環境を整えよう（片付けよう、スマホを手の届かない場所に置こう）。小さなゴールを設定し、スケジュールを組もう

○物事を開始する方程式

= 「報酬を手に入れられる可能性」 × 「報酬そのものの価値」
/ 「報酬を手に入れるのにかかる時間」 × 「その人が持つ衝動性」 × 「その人が持つ計画性・数的感性」 × 「その人の疲れ」

【やる気を促進する、物事を始めやすい因子】

「報酬を手に入れられる可能性」：可能性が高い方が、物事の開始が容易。やれば必ず手に入るのであればやりた
いが、手に入らない可能性が高いと考えていると、やるのが億劫。

→解決例 可能性が高くなる方法を考える

「報酬そのものの価値」：価値が高いとやる気が出るが、低いと考えているとやる気が出ない

→解決例 それを持つ価値について、改めて考え、意識する。(宿題を終えると、先生から褒められるだけではなく、将来の自分に役立つ)

【やる気を奪う、物事を始めにくい因子】

「報酬を手に入れるのにかかる時間」：時間がかかる課題はとりかかりにくい

→解決策 課題を小さく分け、短い時間で終わるものが複数あると考える

「その人が持つ衝動性」：目の前の誘惑に負けてしまう。ADHD 傾向が高い人は物事を先延ばしにしやすい。

→解決例 携帯を隠す、手の届かないところに置く。お金を少額で持ち歩くなど

「その人が持つ計画性・数的感性」：計画性や数字に強い人は、先延ばしにしにくい。苦手な人もいる。

→解決例 計画・スケジュールをたてておく

「その人の疲れ」：疲れているときは、課題を先に延ばしがち

→解決例 夜に課題をするのではなく、午前中などに難しい課題を終えるようにする

【先延ばしにしやすいもののランキング】

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1位：健康分野、ダイエットや病気の予防治療 | 2位：キャリア分野、転職などの努力 |
| 3位：教育分野、試験勉強など | 4位：コミュニティ分野、ボランティア活動や政治活動 |
| 5位：ロマンス分野、恋愛や告白、結婚 | 6位：お金分野、貯金や振り込み |
| 7位：自己分野、能力や態度、行動の改善 | 8位：友達分野、親しい人との付き合い |
| 9位：家族分野、兄弟や両親とのふれあい | 10位：レジャー分野、趣味の活動など |
| 11位：精神分野、信仰や哲学、人生の意味の追求 | 12位：子育て分野、子供とのふれあい |

(上位のものほど先送りしやすく、下位ほどすぐに行く)

参考文献

『ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか』ピアーズ・スティール (著) 池村千秋 (訳) 株式会社 CCC メディア
ハウス