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えられる | 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：課題が退屈でたまらないタイプ

→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　それが持つ価値について、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、下位ほどすぐに行う）

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