



文献紹介

ピアーズ・スティール『ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか』

概要

私たちはなぜ、やらなければいけないと分かっていることをつい先延ばしにしてしまうのでしょうか。本書は、カナダのカルガリー大学ビジネススクールの教授で産業・組織心理学を専攻する著者が、心理学や行動経済学の知見をもとに、私たちが重要な課題を後回しにしてしまう理由を明らかにする本です。著者は、先延ばしは意志の弱さでなく、人間の進化や脳の仕組みに深く根ざした行動であると指摘します。また「先延ばし方程式」という考え方をを用いて先延ばしのメカニズムを解き明かしつつ、実際に先延ばしを防ぐための具体的な対策も紹介しています。

プロジェクトとの関係

身体の衰えや入院・施設入所、死後の葬送や相続など、老いや死にまつわる意思決定は、多くの人にとって気が進まないものです。これらの問題は、重要であるがゆえに考える負担が大きかったり、遠い先のことに感じられたりして、「まだ取り組まなくてもいいかな」と先延ばしにされる傾向にあります。先延ばし行動のメカニズムを理解し、その具体的な対策を知ることは、身じまいに関する意思決定を進めるのに役立つでしょう。

キーワード：先延ばし、モチベーション、報酬、衝動性、心理学、行動経済学

ピアーズ・スティール『ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか』、池村千秋訳（CE メディアハウス、2012年）。

脳は先延ばしするようにできている！？

本書では、先延ばしを「自分にとって良くない結果になると分かっているながら、自分の意思で物事を後回しにすること」と定義しています。そして、この先延ばしは人間の進化の中で生まれた行動だといいます。その原因のひとつが「衝動性」です。衝動性とは、「今この瞬間」のことだけを考えて行動する性質のことです。例えば、

狩猟採集時代の人間にとって、食べ物がいつ手に入るか分からない状況では、目の前の食べ物をすぐに食べる方が生き残るのに有利でした。また、子孫を残すためには、若いうちに繁殖したほうがよかったのです。

このように、衝動的に行動することは、昔はとても役に立つ能力でした。進化は過去の環境に合わせて進むため、現代の私たちにもこの衝動的な性質が残っています。しかし、過去とは違って、現代社会では長期的な計画や行動が求

められるようになりました。それでも私たちが
つい誘惑に負けてしまうのは、こうした進化の
名残が影響しているのです。

「先延ばし方程式」で先延ばしを 解明する

私たちの脳には衝動的な性質が残っていますが、
先延ばしには衝動性以外の要素もおおいに関係
しています。著者は、経済学の理論に基づいて、
私たちが先延ばしをしてしまうメカニズムを
「先延ばし方程式」で説明しています。

経済学の主要な理論によると、私たちが意思
決定を行う際の判断基準は「期待」と「価値」を
掛け合わせた値になります。簡単に言うと、期
待とはご褒美(報酬)が手に入る確率や確実性の
ことで、価値は報酬の大きさのことです。私た
ちはより確実に、より大きな報酬を得られる選
択肢を選びます。

しかし著者は、期待と価値の掛け算だけでは
人間の性質を理解するには不十分だと主張して
います。なぜなら、この計算式は人間が合理的
に意思決定を行うことを前提としており、非合
理な行動の余地を排除してしまっているからで
す。そこで、著者は「遅れ」の要素を計算に盛り
込むことを提案します。遅れとは、価値を手
入れられる時期が先であるほど、その選択への
モチベーションが下がるという時間的な要素で
す。著者は、遅れが意思決定に与える影響を考
えるために、学生を対象にあるゲームを実施し
ました。まず学生に「今すぐ現金 1000 ドルを受
け取る」と仮定してもらいます。そして、もう 1
つの選択肢として「1 年後に受け取れる小切手」
を渡しますが、この小切手の金額は自由に設定
できます。そこで学生に、「小切手の金額がいく
らなら、今手元にある 1000 ドルと交換してもい
いと思えるか」と尋ねます。その結果、ほとん
どの学生が答えた金額は、2000 ドルから 3000
ドルだったといえます。このことから、先になら

ないと手に入らない報酬は軽んじられる傾向に
あることが分かります。

ただし、この傾向の強さは人によって異なり
ます。このゲームで 1 年待つことと引き換えに
要求する金額が大きいほど、報酬の遅れに対
して敏感である、つまり衝動に動かされやすいと
言えるでしょう。

このようにして導き出
されるのが、先延ばし方
程式【期待×価値÷衝動
性×遅れ】(右図)です。

著者によるとこの方程式
の目的は、人間の行動パ

ターンを厳密に描き出すことではなく、あくま
で先延ばしのメカニズムの大ざっぱな見取り図
を示すことです。先延ばしの仕組みを理解する
ことは、それぞれの要因に対して具体的な対策
を講じるのに役立つでしょう。

期待×価値
衝動性×遅れ

図：先延ばし方程式

先延ばしを防ぐには

先延ばし方程式に基づく、期待と価値を大き
く、衝動性と遅れを小さくすれば、課題に対
するモチベーションが上がり、先延ばしを防げ
ます。筆者は各要素に対して具体的な行動プラン
を提案していますが、ここでは価値への対策の
うち三つを紹介します。誰しも退屈で無意味に
感じられる課題は後回しにする傾向がありますが、
どうすればこうした行動を防げるでしょう
か。

一つ目の方法は、「ゲーム感覚」を用いること
です。退屈な課題を楽しく感じるために、達成
すべき目標を自分で定めて、目標を達成するゲ
ームと考えます。例えば、同僚と同じ内容の仕
事をしているのであれば「早く終わらせたほう
が勝ち」というルールを決めることができます。

二つ目の方法は、目的意識をもつことです。
その課題が、重要な将来の目標を達成するの
に役立つものだと考えれば、その課題の価値は大

きく感じられ、先延ばしに陥るリスクも小さくなります。例えば、あなたが社交好きであれば、家の掃除という気の進まない課題を「友達を家に招待できるようにする」という課題に読み替えられます。

三つ目の方法は、生産的に先延ばしを行うことです。これは、最も負担が大きく重要な課題の代わりに、まだそれよりは楽しく感じる副次的な課題を先に処理するという方法です。一旦小さな課題を始めることで、いよいよ最重要課題に取り組むときに作業しやすい状況が整います。ただし、この方法は先延ばしの損害を減らせるだけで、完全になくせるわけではないことに注意が必要です。

コメント

先延ばし方程式を「身じまい」に当てはめて考えると、特に重要なのは「価値」の要素ではない

でしょうか。老後や死について考えるのは楽しくなく、自分が死んだ後のことはどうでもいいと思ひやすいため、身じまいには価値を感じにくいという特徴があります。対策としては、将来の目的に結びつけるよりも、身じまいの作業そのものがワクワクする楽しいものになるような工夫をするのが効果的かもしれません。

またそもそも先延ばしとは「非合理的な延期」を指します。そこで問題になるのは、身じまいの準備をしないことが、いつから非合理的な先延ばしになるのかということです。元気な小学生が遺言を書いていないことは、解消すべき先延ばしとは考えづらいでしょう。先延ばしの観点から身じまいに関する意思決定を考えるには、「いつから始めるべきか」という問いにも向き合う必要があると言えます。

松岡明香里
京都大学大学院文学研究科・修士課程

SMBC京大スタジオ「誰もが生・死後の尊厳を保つための持続可能な身じまい・意思決定とその支援」プロジェクト（幸せなしまい方PJ）ではさまざまな領域の意思決定を対象として文献調査を進めています。詳細は[プロジェクトのウェブサイト](#)と[調査報告アーカイブ](#)をご覧ください。

ご意見・ご感想はinfo@ethics.bun.kyoto-u.ac.jpまでお願いいたします。