



### 文献紹介

## 安達未来『締め切りより早く提出されたレポートはなぜつまらないのか：「先延ばし」と「前倒し」の心理学』

### 概要

皆さんは、夏休みの宿題をいつやっていましたか。もらってすぐ取りかかるタイプでしたか、それとも夏休みの終わり頃になってようやく始めるタイプでしたか。私たちは、宿題だけでなく、食器洗いや免許の更新、メールの返信など、大小さまざまなタスクに追われています。そして、そうしたタスクにどう向き合うかは、人によって大きく違います。締め切りギリギリでやる人もいれば、なるべく早めに片づける人もいます。本書では、心理学の知見に基づいて、先延ばしや前倒しの原因、それらと個人の性格や選好との関係が考察されています。両者の特徴を理解することで、過度な先延ばしや前倒しに対処し、よりよいタスクマネジメントの方法を身につけることができるかもしれません。

### プロジェクトとの関係

先延ばしや前倒しは、自分の死に関わる身じまいの意思決定においても起こりえます。本書の示す心理学的知見は幸せな人生のしまい方を実現するための望ましい支援のあり方に示唆を与えと考えられます。

キーワード：先延ばし、前倒し、心理学、動機づけ、タスクマネジメント

安達未来『締め切りより早く提出されたレポートはなぜつまらないのか：「先延ばし」と「前倒し」の心理学』（光文社、2025年）。

## 1 先延ばしは本当に悪いのか？

なぜ先延ばしは起こるのでしょうか。先延ばしには、性格や選好、動機づけといった内的な要因が大きく影響しています。大学生を対象とした実験によると、先延ばしの主要な内的要因は「失敗への恐れ」と「課題の回避」に二分されるといいます。先延ばしが起こるとき、自信のなさや完璧主義から課題への意欲が下がったり、今やるべきではない他のことに注意が向いたりしているのです。こうした先延ばしは、自分の

衝動を抑制する「セルフコントロール」の失敗と言えるでしょう。

しかし、全ての先延ばしが悪いわけではありません。著者によれば、心理学の研究では「積極的な先延ばし」の存在が指摘されています。積極的な先延ばしとは、タスクにかかる時間や自分の能力を踏まえて、計画的に行われるものです。ある実験結果は、適度な先延ばしは創造性を高める可能性を示しています。まず大学生に、オンライン企業を立ち上げるための提案書を作

ってもらいます。提案書を作成するパソコンの画面は、提案書とは関係のない、面白い YouTube 動画が見られる状態になっています。そこで参加する学生を、動画を 1 本見られるグループ、4 本見られるグループ、8 本見られるグループの 3 つに分けて、最終的な提案書の質を比べました。その結果、4 本の動画を視聴できる「中程度の先延ばし」を行なったグループの学生の提案が、最も創造的だと評価されたことが分かりました。実際、タスクを中断したりリフレッシュしたりして意図的な先延ばしを行うことで、かえってそのタスクがはかどることがあります。適度な先延ばしはアイデアの創出に効果的なのです。

## 2 注意すべき前倒しもある！？

先延ばしとは反対に、とにかくやるべきことを前倒しにして取り組みたいという人もいます。人が前倒しをするのはなぜでしょうか。その理由を説明するのが、CLEAR(認知的負荷軽減)仮説です。あるタスクを片付けないままずっと心に留めておくことは、時間に伴って私たちに大きな心理的プレッシャーを与えます。こうした「あれをやらなければ」という認知的負荷を減らすために人はタスクの前倒しを行っている」と主張するのが CLEAR 仮説です。とりわけ大きな認知的負荷を伴うタスクを抱えている状況では、そのタスクに集中するためにその他の単純なタスクを先に片付ける傾向が私たちの心にはあるとされます。私たちは常に、あるタスクにどれくらいの認知的な負荷が伴うかを判断し、より大きな負担を避けようとしているのです。

先延ばしにネガティブな一般的イメージがあるのとは対照的に、前倒しにはセルフコントロールの成功というポジティブなイメージがありますが、過剰な前倒しには注意が必要だと著者は指摘します。著者の挙げる例で言えば、試験を早く解こうとした結果多くのケアレスミス

をしてしまったり、早くメールを送ろうとするあまり誤字に気づかなかったりするのは問題のある過剰な前倒しです。タスクを早く処理すること自体が目的化してしまうと、思わぬミスを招いたり、現在の状況を軽視してしまったりする恐れがあります。

## 3 「ちょうどいい」タスクマネジメントのために

本書によれば、先延ばしは必ずしも悪いことではなく、また前倒しが必ずしも良いこととも限りません。両者とも、適度かつ計画的であれば効率的なタスクマネジメントに資するでしょう。本書の最後には、先延ばしと前倒しのメリットを活かした、ちょうどいいタスクマネジメントの具体的な方法が提案されています。

先延ばしの傾向が強い人には、先延ばしのきっかけになる自分の行動(SNS やスマホゲームなど)を制限する環境づくりが勧められています。また、タスクの管理で重要なのは「具体化と抽象化」です。タスクを具体的な言葉で表し、まず何から取り組むのかを明確にすることで、最初のステップを踏み出しやすくなります。一方で、自分の嫌いなタスクには、逆に抽象化が有効なことがあります。資格の勉強という嫌なタスクの目的を抽象化して「転職に有利になるため」、「ひいては自己実現のため」と視点を将来へ移すことで、目の前のタスクの価値を適切に評価することができます。

反対に、前倒しの傾向がある人はどう対策すればいいのでしょうか。著者が前倒しの対策として提案するのは、すぐタスクに取り掛かるのではなく、そのタスクに必要な時間を検討し、タスク終了前の見直しまでを含めて計画を立てることです。計画を立てたら、先のことを考え過ぎて直近の予定が無理なものになっていないかをまず確認します。また、タスクを具体的にしすぎると早く片付けてしまいたい気持ちを抑

えられなくなるので、類似したタスクをあえてまとめて、大きなタスクにすることも有効な工夫だといいます。

## まとめ

先延ばしは「失敗への恐れ」や「課題回避」など内的要因によるセルフコントロールの失敗とされますが、適度な先延ばしは創造性を高めるという説もあります。一方、前倒しは認知的負荷の軽減を目的とし、誠実性との関係も示唆されていますが、過剰な前倒しはミスやストレスの原因にもなります。両者とも一概に良し悪しで測れず、計画的で適度な活用が効果的です。タスクの具体化・抽象化や環境の調整が、「ちょうどいい」タスクマネジメントに役立ちます。

## 研究員のコメント

タイトルからは「前倒しは悪」という本かという印象を受けますが、実際には適度な先延ばし・前倒しのバランスを探っていこうという内容で

した。本プロジェクトのテーマである身じまいという文脈に引き寄せて考えてみると、自分の死に関わる様々な意思決定をさっさと前倒して準備する人よりも、先延ばしにしている人の方が多いのではないかと思います。先延ばす場合の要因としては、重要かつ確実に我が身に迫ってくるゆえに、身じまいについて考える認知的負荷が高いことがあるかもしれません。身じまいにおける意思決定の認知的負荷を軽減することができれば、高齢者が自分自身で「身じまいにかかるタスク」に取り組むハードルを下げられる可能性があります。ただ、身じまいにかかるタスクの締切は自らの死とも考えられ、仕事や家庭、学校など通常のタスクとは異なり、計画の終点を予測することが困難であるという問題があります。終点が見えにくいからこそ、本人が時間をかけて向き合えるような、身じまい特有の計画の立て方や支援のあり方について、改めて考えていく必要があるのではないのでしょうか。

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](mailto:info@ethics.bun.kyoto-u.ac.jp)までお願いいたします。